

TESIS DOCTORAL EN FILOSOFÍA

Universidad de Almería

Enero 2021



Atención plena (*sati-sampajañña*) y  
Auto-indagación (*atma-vichara*) en la  
Filosofía no-dual de Ramana Maharshi

Mindfulness (*sati-sampajañña*) and Self-inquiry (*atma-vichara*)  
in the Non-dual Philosophy of Ramana Maharshi

MARÍA DOLORES GIL MONTOYA





# TESIS DOCTORAL

---

Atención plena (*sati-sampajañña*) y  
Auto-indagación (*atma-vichara*)  
en la Filosofía no-dual de Ramana Maharshi  
Mindfulness (*sati-sampajañña*) and Self-inquiry (*atma-vichara*) in  
the non-dual Philosophy of Ramana Maharshi

## AUTORA

**María Dolores Gil Montoya**

Tesis Doctoral presentada para optar al Grado de Doctor por la Universidad de Almería.  
Programa de Doctorado en Filosofía (RD99/11).

## DIRECTORES

**Dr. José María Muñoz Terrón**

**Dr. Vicente Simón Pérez**

Universidad de Almería, enero 2021





*A mi Padre y a mi Madre, por ser mi sustento y cuidarme tanto,  
A Jose, mi compañero de vida que camina junto a mí,  
A Jorge y David, mis sabios y amados maestros.*

§

*Yo no soy yo.  
Soy este  
que va a mi lado sin yo verlo;  
que, a veces, voy a ver,  
y que, a veces, olvido.  
El que calla, sereno, cuando hablo,  
el que perdona, dulce, cuando odio,  
el que pasea por donde no estoy,  
el que quedará en pie cuando yo muera.*

§

Juan Ramón Jiménez (*Eternidades*)



## Agradecimientos

En primer lugar, me gustaría agradecer la inestimable ayuda y confianza ofrecida por el profesor José María Muñoz Terrón de la Universidad de Almería en la dirección de la presente tesis. Su amable y certera guía, su asesoramiento y supervisión detallada, minuciosa y cuidadosa han sido de enorme valor para mí. Ciertamente he sentido durante todo el camino recorrido su acompañamiento y motivación, lo que le agradeceré siempre. Ha sido una experiencia muy enriquecedora que espero pueda seguir floreciendo.

Al profesor Vicente Simón Pérez de la Universidad de Valencia, amigo y querido maestro, por haber aceptado la codirección de esta tesis, cuando compromisos de este tipo quedaban ya lejos de su propósito de vida. Mi agradecimiento eterno por estar siempre disponible, por su ayuda y por sus sabios consejos.

Al profesor Cayetano Aranda Torres, Coordinador del Programa de Doctorado y del Área de Filosofía en la Universidad de Almería, por la acogida brindada, de principio a fin, al proyecto de investigación que culmina en este trabajo.

A Mónica Cavallé, por ser un factor importante en la motivación y origen de este trabajo de tesis. Por todas sus sugerencias, consejos y acompañamiento durante gran parte del camino, y por ser una importante fuente de inspiración en esta tesis.

A mi pequeña gran familia del Grupo de Investigación de la Universidad de Almería, «*Ciencia, Consciencia y Desarrollo*»: Elena García Sánchez, Consolación Gil Montoya, M<sup>a</sup> Ángeles Iniesta Bonillo y Rafael Pulido Moyano, amigos y compañeros de viaje con los que comparto mi anhelo más profundo: el amor por la Verdad y la Sabiduría no-dual. Gracias por vuestra ayuda y por acompañarme en este viaje de vuelta.

Me gustaría ahora agradecer especialmente el apoyo y el cariño de toda mi familia, comenzando por mi marido y mis dos hijos, por su comprensión y ayuda en todo momento, por estar siempre ahí, cuidándome y facilitando que este trabajo de tesis pudiera llevarse a cabo y, sobre todo, por disfrutarlo junto a ellos. A mi madre, mis hermanos y mis cuñadas, por permanecer unidos, ayudándonos y acompañándonos mutuamente. A mi cuñado Fernando Martínez por su inestimable ayuda en la revisión. A mis sobrinos, por su ánimo y alegría y, especialmente, a Fernando Martínez Gil, por el magnífico y creativo diseño que ha realizado para la cubierta de este trabajo de tesis, donde ha plasmado de forma brillante los elementos sugeridos: el Cerro del Fraile que ha formado parte de mi paisaje e inspiración durante la mayor parte de este trabajo de tesis, y que, además, curiosamente, guarda un gran parecido con la Montaña de Arunachala en India (contracubierta), a cuyos pies Ramana Maharshi pasó la mayor parte de su vida. El otro elemento, el mar, forma parte de mi día a día, tanto en la acogedora ciudad de Almería, como en mi querido Parque sobre-Natural de San José. Finalmente, se ha incluido un elemento esencial, mi gatita Sabi, que llegó a mi vida, aparentemente de forma casual, casi al mismo tiempo que



comencé este trabajo de tesis sobre la enseñanza de Ramana Maharshi, y que me ha acompañado silenciosa y amorosamente durante horas, días, semanas, meses y años, quizá como un símbolo del poderoso Silencio en el que vivía Ramana Maharshi, pero, a la vez, pleno de Amor por todo, y especialmente, por los animales, de los que recibía el mismo afecto.

Finalmente, me gustaría agradecer profundamente el haberme encontrado con la enseñanza de Bhagavan Sri Ramana Maharshi, o quizá, que la enseñanza me encontrara a mí. Ha sido un camino de enorme entusiasmo y disfrute, de investigación y auto-investigación a través de una enseñanza no-dual, de la que no se consideró propietario en ningún momento, sino un medio de expresión de una *sabiduría perenne e impersonal* que se manifiesta en cualquier lugar o época a través de Aquellos que realizan el Conocimiento del Sí Mismo y la Verdad no-dual.

No podría olvidar en mi agradecimiento a algunos de los discípulos más destacados de Ramana, cuyos trabajos han sido de gran ayuda para la realización de esta tesis desde su inicio, tanto por sus propias obras, como por las transcripciones o traducciones de la enseñanza del Maharshi: Muruganar, Sadhu Om, Michael James y David Godman, entre otros, así como a las escuelas, centros e instituciones que mantienen vivo y facilitan el acceso a su legado.

Infinitas GRACIAS a todos.



# Tabla de contenidos

---

|   |             |
|---|-------------|
| <b>RESUMEN .....</b>  | <b>XIII</b> |
| <b>ABSTRACT .....</b>   | <b>XV</b>   |
| <b>CAPÍTULO 1 INTRODUCCIÓN. FILOSOFÍA PRÁCTICA SAPIENCIAL.....</b>                            | <b>1</b>    |
| 1.1    INTRODUCCIÓN .....   | 1           |
| 1.2    FILOSOFÍA COMO «AMOR A LA SABIDURÍA» .....   | 6           |
| 1.3    FILOSOFÍA PRÁCTICA SAPIENCIAL .....  | 10          |
| 1.3.1 <i>El olvido del Sí Mismo y el origen del sufrimiento</i> .....                         | 13          |
| 1.3.2 <i>La naturaleza del «yo-ego»</i> .....   | 16          |
| 1.3.3 <i>La búsqueda del Sí Mismo: anhelo de Verdad y Felicidad</i> .....                     | 19          |
| 1.3.4 <i>Conocimiento del Sí Mismo: «¿Quién Soy?»</i> .....                                   | 23          |
| 1.3.5 <i>Recuerdo del Sí Mismo: el camino de la práctica</i> .....                            | 27          |
| 1.4    ENCUENTRO ORIENTE-OCCIDENTE .....  | 29          |
| 1.4.1 <i>Más allá de la dualidad Oriente-Occidente</i> .....                                  | 32          |
| 1.4.2 <i>Filosofía perenne como marco de encuentro entre Oriente-Occidente</i> .....          | 36          |
| <b>CAPÍTULO 2 FILOSOFÍA PERENNE Y SABIDURÍA NO-DUAL EN ORIENTE .....</b>                      | <b>41</b>   |
| 2.1    HACIA UNA SOPHIA PERENNIS .....  | 41          |
| 2.1.1 <i>Ramana Maharshi: la posibilidad de una experiencia universal no-dual</i> .....       | 44          |
| 2.1.2 <i>Ciencia, filosofía y espiritualidad</i> .....  | 48          |
| 2.1.2.1    La creencia en la dualidad sujeto-objeto como punto de partida incuestionado ..... | 50          |
| 2.1.2.2    De la visión mecanicista-newtoniana hacia el paradigma cuántico .....              | 55          |
| 2.1.2.3    Cuántica, Consciencia y no-dualidad .....  | 57          |
| 2.1.2.4    La filosofía perenne como puente entre ciencia y espiritualidad.....               | 60          |
| 2.1.2.5    Ciencias contemplativas e investigación en primera persona .....                   | 61          |
| 2.2    FILOSOFÍA Y SABIDURÍA ORIENTAL.....  | 66          |
| 2.2.1 <i>Influencia de la sabiduría oriental y origen del «Orientalismo»</i> .....            | 68          |
| 2.2.2 <i>Hinduismo y Vedanta Advaita</i> .....  | 71          |
| 2.2.2.1    Las Upanishads .....   | 73          |
| 2.2.2.2    La Bhagavad-Gita .....   | 73          |
| 2.2.2.3    Yoga .....   | 74          |
| 2.2.2.4    Vedanta .....  | 74          |
| 2.2.2.5    El Vedanta Advaita: filosofía, sabiduría o <i>gnosis</i> .....                     | 76          |
| 2.2.3 <i>Budismo</i> .....  | 78          |
| 2.2.3.1    Escuela Madhyamaka .....   | 82          |
| 2.2.3.2    Escuela Yogachara .....  | 83          |
| 2.2.3.3    El legado del budismo en Occidente.....  | 85          |

|  |  |            |
|--|--|------------|
| 2.2.4  | <i>Relación entre el Budismo y el Advaita</i> .....                                    | 86         |
| 2.2.4.1  | Concepto de «Vacío» o Sunyata en el Advaita y el Budismo.....                          | 90         |
| 2.2.4.2  | La práctica meditativa y la auto-atención en el budismo y el hinduismo.....            | 93         |
| 2.3  | LA DOCTRINA DE LA NO-DUALIDAD .....  | 94         |
| 2.3.1  | <i>¿Qué significa no-dualidad?</i> .....   | 96         |
| 2.3.2  | <i>Intuición de la Unidad del Todo</i> .....   | 99         |
| 2.3.3  | <i>Aproximación a la raíz de la experiencia de la dualidad o «separatividad»</i> ..... | 102        |
| 2.3.4  | <i>Sabidurías orientales no-duales</i> .....   | 104        |
| 2.3.4.1  | No-dualidad en el Vedanta Advaita .....  | 107        |
| 2.3.4.2  | No-dualidad en el Budismo .....  | 109        |
| 2.3.5  | <i>Trascendiendo los límites de la dualidad sujeto-objeto</i> .....                    | 112        |
| 2.3.5.1  | La no-dualidad Ser-Conocer ( <i>Sat-Chit</i> ) .....                                   | 114        |
| 2.3.5.2  | El «Uno sin segundo»: la intuición no-dual de lo Absoluto .....                        | 115        |
| 2.3.6  | <i>La limitación del lenguaje para expresar la experiencia de la no-dualidad</i> ..... | 119        |
| 2.4  | PHILO-SOPHIA PRÁCTICA EN EL MARCO DE LA SABIDURÍA PERENNE NO-DUAL .....                | 124        |
| 2.4.1  | <i>De la filosofía especulativa a la filosofía práctica y experiencial</i> .....       | 125        |
| 2.4.2  | <i>Finalidad de la práctica</i> .....  | 130        |
| 2.4.3  | <i>Philo-Sophia perenne no-dual como camino de vida práctico</i> .....                 | 132        |
| <b>CAPÍTULO 3 ATENCIÓN PLENA EN ORIENTE Y EN OCCIDENTE .....</b> |  | <b>135</b> |
| 3.1  | INTRODUCCIÓN .....   | 135        |
| 3.2  | ATENCIÓN PLENA EN ORIENTE .....  | 137        |
| 3.2.1  | <i>La Enseñanza de Buddha</i> .....  | 137        |
| 3.2.1.1  | Las Tres Características básicas de la Existencia.....                                 | 138        |
| 3.2.1.2  | Las Cuatro Nobles Verdades.....  | 140        |
| 3.2.1.3  | El Noble Óctuple Sendero.....  | 149        |
| 3.2.1.4  | La Doctrina de la mente en la enseñanza de Buddha.....                                 | 153        |
| 3.2.2  | <i>El camino de la Atención o Satipatthana Sutta</i> .....                             | 154        |
| 3.2.2.1  | Significado de «SATI-PATTHANA».....  | 155        |
| 3.2.2.2  | Atención correcta .....  | 159        |
| 3.2.2.3  | Clara comprensión.....   | 165        |
| 3.2.2.4  | Satipatthana: atención correcta y clara comprensión.....                               | 168        |
| 3.2.2.5  | Las Cuatro Satipatthanas de la atención correcta y la clara comprensión .....          | 170        |
| 3.2.3  | <i>La práctica de la meditación budista</i> .....                                      | 187        |
| 3.2.4  | <i>No-dualidad en el budismo y el modelo innatista</i> .....                           | 193        |
| 3.3  | ATENCIÓN PLENA EN OCCIDENTE.....   | 197        |
| 3.3.1  | <i>Origen del mindfulness en Occidente y del programa MBSR</i> .....                   | 200        |
| 3.3.2  | <i>Aproximaciones a mindfulness: la dificultad para acotarlo y definirlo</i> .....     | 204        |
| 3.3.3  | <i>Actitudes básicas y elementos clave en la práctica de la atención plena</i> .....   | 209        |
| 3.3.4  | <i>Recobrando la comprensión clara y no-dual en la atención plena</i> .....            | 210        |

|   |   |            |
|---|---|------------|
| 3.3.5   | <i>Encarnando la práctica por maestros e instructores: más allá de los mapas</i> .....    | 215        |
| 3.4   | LA CULTURA DEL CORAZÓN: ATENCIÓN PLENA, COMPASIÓN Y BONDAD.....                           | 219        |
| 3.4.1   | <i>Atención plena y compasión</i> .....   | 220        |
| 3.4.1.1   | Comprendiendo claramente la compasión.....  | 221        |
| 3.4.1.2   | No hay mindfulness sin compasión .....  | 223        |
| 3.4.2   | <i>Atención plena y bondad amorosa</i> .....  | 225        |
| 3.4.3   | <i>Satipatthana: atención correcta, comprensión clara, compasión y bondad</i> .....       | 225        |
| 3.5   | MINDFULNESS Y CIENCIA.....  | 227        |
| 3.5.1   | <i>Investigaciones en neurociencia contemplativa</i> .....                                | 227        |
| 3.5.1.1   | Estudios sobre la red neuronal por defecto y la red ejecutiva central .....               | 229        |
| 3.5.1.2   | Neurociencia y estrés .....   | 229        |
| 3.5.1.3   | Dolor crónico y dolor agudo .....   | 234        |
| 3.5.1.4   | Cambios en la morfología cerebral con mindfulness.....                                    | 235        |
| 3.5.2   | <i>Estudios sobre la integración de la atención plena, la compasión y la bondad</i> ..... | 236        |
| 3.6   | DIFERENTES PERSPECTIVAS Y CRÍTICAS A MINDFULNESS .....                                    | 237        |
| 3.6.1   | <i>El problema de cómo medir mindfulness</i> .....  | 242        |
| 3.6.2   | <i>Recorrer primero el camino: la importancia de la práctica</i> .....                    | 247        |
| <b>CAPÍTULO 4 LA SABIDURÍA NO-DUAL EN RAMANA MAHARSHI .....</b> |   | <b>249</b> |
| 4.1   | INTRODUCCIÓN .....  | 249        |
| 4.2   | RAMANA MAHARSHI: VIDA Y OBRA.....   | 251        |
| 4.3   | LA ESENCIA DE LA ENSEÑANZA: SILENCIO, AUTO-INDAGACIÓN Y AUTO-ENTREGA .....                | 258        |
| 4.3.1   | <i>Aclaraciones terminológicas</i> .....  | 260        |
| 4.3.2   | <i>Supremo Silencio (mouna)</i> .....   | 264        |
| 4.3.3   | <i>Auto-indagación (atma-vichara)</i> .....   | 265        |
| 4.3.4   | <i>Entrega y devoción (bhakti)</i> .....  | 266        |
| 4.4   | LA NATURALEZA NO-DUAL DEL SÍ MISMO .....  | 269        |
| 4.4.1   | <i>La naturaleza de la Realidad</i> .....   | 270        |
| 4.4.1.1   | El Sí Mismo es «Sat-Chit-Ananda» (Ser-Consciencia-Felicidad).....                         | 272        |
| 4.4.1.2   | El Sí Mismo es Silencio ( <i>mouna</i> ) .....  | 273        |
| 4.4.2   | <i>El Sí Mismo es verdadero Conocimiento (jñana)</i> .....                                | 276        |
| 4.4.2.1   | El Sí Mismo es Dios o <i>Brahman</i> .....  | 278        |
| 4.4.2.2   | «YO SOY EL QUE SOY» .....   | 280        |
| 4.4.2.3   | El Sí Mismo es el «Uno sin segundo» (no-dual) .....                                       | 281        |
| 4.4.3   | <i>Realización del Sí Mismo</i> .....   | 283        |
| 4.4.4   | <i>La terminología para el Sí Mismo en el Vedanta y el Budismo</i> .....                  | 286        |
| 4.5   | LA NATURALEZA DE LA MENTE.....  | 289        |
| 4.6   | LA CIENCIA DE LA CONSCIENCIA.....   | 296        |
| 4.6.1   | <i>Investigando en la naturaleza del «yo», «¿Quién soy?»</i> .....                        | 297        |
| 4.6.2   | <i>Las teorías de la creación</i> .....   | 309        |

|  |   |            |
|--|---|------------|
| 4.6.2.1  | Doctrina de Ajata o No-Causalidad.....  | 309        |
| 4.6.2.2  | Doctrina de Vivartha (Siddhanta) o Creación Simultánea .....                                    | 312        |
| 4.6.2.3  | La naturaleza de Dios en las doctrinas de Ajata y de Vivartha .....                             | 316        |
| <b>4.6.3</b>   | <b><i>Realidad absoluta versus realidad relativa</i>.....</b>                                   | <b>320</b> |
| 4.6.3.1  | Conocimiento verdadero versus conocimiento objetivo.....  | 324        |
| 4.6.3.1.1  | La dualidad y «otredad» del conocimiento objetivo .....   | 326        |
| 4.6.3.1.2  | La tríada básica del conocimiento objetivo .....  | 328        |
| 4.6.3.2  | Maya e ignorancia ( <i>avidya</i> ).....  | 331        |
| 4.6.3.2.1  | Ego o sentido de «separatividad».....   | 333        |
| 4.6.3.2.2  | Negación, proyección y percepción .....   | 338        |
| 4.6.3.2.3  | La proyección del tiempo y el espacio .....   | 341        |
| 4.6.3.3  | Indagación: «pienso, luego existo» versus «Yo Soy».....   | 343        |
| 4.6.3.4  | La Voluntad libre y el Deseo de liberación .....  | 348        |
| <b>CAPÍTULO 5 LA CIENCIA DEL AUTO-CONOCIMIENTO EN «NAN YAR» .....</b>  |   | <b>353</b> |
| 5.1  | INTRODUCCIÓN .....  | 353        |
| 5.2  | LA BÚSQUEDA DE LA VERDAD: EL ANHELO NATURAL DE PAZ Y FELICIDAD .....                            | 355        |
| 5.3  | LA AUTO-INDAGACIÓN EN «NAN YAR»: LA VÍA DIRECTA AL AUTO-CONOCIMIENTO .....                      | 366        |
| 5.3.1  | « <i>Nan Yar</i> » ¿ <i>Quién soy yo?</i> .....   | 366        |
| 5.3.2  | <i>Mente, pensamiento, atención y consciencia</i> .....   | 375        |
| 5.3.2.1  | Pensamiento y atención .....  | 377        |
| 5.3.2.2  | Proyección y percepción.....  | 379        |
| 5.3.2.3  | Consciencia y atención .....  | 384        |
| 5.3.3  | <i>La Auto-indagación «¿Quién soy yo?»</i> .....  | 387        |
| 5.4  | AUTO-INDAGACIÓN VERSUS MEDITACIÓN ( <i>SOHAM BHAVANA</i> ).....                                 | 397        |
| 5.5  | INDAGACIÓN «ATMA-VICHARA» VERSUS INDAGACIÓN «NETI-NETI» .....                                   | 403        |
| <b>CAPÍTULO 6 LA PRÁCTICA DE LA PLENA ATENCIÓN Y LA AUTO-INDAGACIÓN EN LA ENSEÑANZA NO-DUAL DE RAMANA MAHARSHI .....</b> |   | <b>411</b> |
| 6.1  | INTRODUCCIÓN .....  | 411        |
| 6.2  | LA CIENCIA Y PRÁCTICA DEL CONOCIMIENTO DEL SÍ MISMO ( <i>ATMA-VIDYA</i> ) .....                 | 412        |
| 6.2.1  | <i>Atención plena e inmutable en la Consciencia «Yo»</i> .....                                  | 414        |
| 6.2.2  | <i>El nudo (granthi) entre la Consciencia «Yo Soy» y la sensación «yo soy el cuerpo»</i> .....  | 417        |
| 6.3  | LA PRÁCTICA O SADHANA DE LA AUTO-ATENCIÓN Y LA AUTO-INDAGACIÓN .....                            | 420        |
| 6.3.1  | <i>Auto-atención y la práctica de «solo Ser» (summa irupadu)</i> .....                          | 422        |
| 6.3.2  | <i>Auto-atención y auto-permanencia (atma-nishtha): la perseverancia en la práctica</i> .....   | 423        |
| 6.3.3  | <i>Auto-atención y meditación en Sí Mismo (svarupa-dhyana): deseos latentes o vasanas</i> ..... | 426        |
| 6.3.4  | <i>Auto-atención, desapego (vairagya), discernimiento (viveka) y devoción (bhakti)</i> .....    | 429        |
| 6.3.5  | <i>Auto-atención y Auto-recuerdo (svarupa-smarana)</i> .....                                    | 431        |
| 6.3.6  | <i>Auto-atención y liberación de la mente (mukti)</i> .....                                     | 433        |

|   |  |            |
|---|--|------------|
| 6.4   | LA PRÁCTICA DE LA AUTO-ATENCIÓN EN LA VIDA COTIDIANA .....                                     | 436        |
| 6.4.1   | <i>El ejemplo viviente de Ramana Maharshi: verdadera Compasión, Amor y Bondad</i> .....        | 440        |
| 6.4.2   | <i>El «Poder de Elegir»: ¿Unidad o separación? La entrega de la ilusión</i> .....              | 442        |
| 6.5   | CONVERGENCIAS Y DIVERGENCIAS ENTRE LAS PRÁCTICAS DE LA ATENCIÓN PLENA Y LA AUTO-ATENCIÓN ..... | 446        |
| 6.5.1   | <i>Auto-indagación: auto-atención plena y comprensión clara</i> .....                          | 449        |
| 6.5.2   | <i>Satipatthana: la constatación de las Tres Características de la Existencia</i> .....        | 451        |
| 6.5.3   | <i>El enfoque de la atención: la auto-atención frente a la atención en un objeto</i> .....     | 454        |
| 6.5.4   | <i>Atención plena correcta frente a mindfulness contemporáneo</i> .....                        | 458        |
| 6.5.5   | <i>Auto-atención y atención plena versus indagación «neti-neti»</i> .....                      | 462        |
| 6.5.6   | <i>La clara comprensión del propósito y la idoneidad de los medios</i> .....                   | 470        |
| 6.5.7   | <i>Cultura del Corazón: Atención, Comprensión, Compasión y Bondad Amorosa</i> .....            | 472        |
| <b>CAPÍTULO 7 RECAPITULACIÓN Y CONCLUSIONES .....</b> |  | <b>477</b> |
| 7.1   | AUTO-INDAGACIÓN Y ATENCIÓN PLENA: ANALOGÍAS Y RESONANCIAS.....                                 | 490        |
| 7.2   | LA CULTURA DEL CORAZÓN EN LA ENSEÑANZA NO-DUAL.....  | 508        |
| 7.3   | CONCLUSIÓN FINAL .....   | 510        |
| 7.4   | PERSPECTIVAS ABIERTAS DESDE ESTA INVESTIGACIÓN .....   | 510        |
| <b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>               |  | <b>513</b> |





## Resumen

---

La presente tesis tiene como objetivo investigar la filosofía y práctica de la auto-indagación o *atma-vichara*, enseñada por el *sabio* indio Ramana Maharshi, en su relación y conexiones con la filosofía y práctica de la *atención plena* o *sati-sampajañña*, expresada y formulada en el *Satipatthana Sutta* o *Sutra de los Fundamentos de la Atención*, del *Canon Pali* budista, en tanto que ambas prácticas y enseñanzas conforman un profundo camino de auto-conocimiento, tal como ya fue postulado por el gran filósofo griego Sócrates según la máxima delfica: «Conócete a ti mismo» (*Gnóthi seautón*).

El presente trabajo se encuadra en el marco de la denominada *filosofía práctica*, que retomaría el sentido profundo del término griego «*praxis*» presente en el filosofar de los *maestros* antiguos como la búsqueda de una *sabiduría esencial*, intrínseca a una realización interna propia del ámbito de la contemplación, que trasciende la mera especulación teórica. Para ello se ha adoptado principalmente la metodología de la indagación filosófica, que tiene como base la investigación en primera persona, método por excelencia de la filosofía oriental, complementada, en nuestro caso, con la perspectiva de tercera persona.

En la hipótesis inicial de este trabajo se ha apuntado que ambas prácticas, la *auto-indagación* enseñada por Ramana Maharshi y el entrenamiento mental basado en la *atención plena* budista, tienen como eje central el *poder de la atención* o *poder de conocer* (consciencia) y que, por tanto, en principio, ambas enseñanzas podrían compartir más similitudes y convergencias que divergencias, teniendo en cuenta que las dos poseen un origen común y comparten un mismo propósito: la liberación de la ignorancia (y, por tanto, del sufrimiento) como vía de encuentro con el recuerdo de la Realidad última.

Al hilo de dicha hipótesis, la investigación se ha centrado principalmente en el examen de la filosofía y la ciencia que subyacen a la práctica no-dual de la auto-indagación o *atma-vichara* y que constituye la vía directa al Conocimiento del Sí Mismo tal como fuera enseñada por Ramana Maharshi. Esta enseñanza práctica ofrecida por Bhagavan, no solo es considerada de gran valor por su influencia directa

en la apertura del mundo occidental al estudio de la Consciencia, sino porque su enseñanza constituye un ejemplo actual de una sabiduría *perenne* y universal, caracterizada por una exposición clara y directa de la comprensión lúcida del que ha sido considerado uno de los mayores *sabios* del siglo XX, registrada, en la mayor parte, con sus propias palabras. Para investigar el método de la auto-indagación hemos examinado principalmente la obra «*Nan Yar*» o «¿Quién soy yo?», el texto más conocido de Ramana Maharshi, ya que contiene una clara exposición de la esencia del *atma-vichara*, en el contexto de la enseñanza puramente no-dual. Ramana enseñó que la práctica de la auto-indagación es la práctica de la auto-atención, la herramienta más poderosa de auto-conocimiento que conduce gradualmente al discernimiento y a la comprensión clara de *lo que no somos*; para que, *Lo Que Somos* —la Consciencia «Yo Soy»— que trasciende la representación mental del «yo», ego o mente, se revele por Sí Mismo. Por lo tanto, su enseñanza básica señala que *Lo Que Somos* (no-pensamiento) no se puede revelar a través del pensamiento sino solo a través de la Consciencia «Yo Soy», de ahí que, esta investigación en primera persona no trataría de buscar un nuevo conocimiento en el mundo, sino una nueva forma de *conocer*, el *modo de conocer no-dual*, un método empírico de auto-investigación sobre el verdadero auto-conocimiento.

También nos hemos aproximado a la filosofía y práctica de la *atención plena* (o *mindfulness*), desde una perspectiva inseparable de su vertiente más originaria, tal como fue propuesta por Buddha, es decir, como un camino de vida práctico hacia la liberación del sufrimiento y, por tanto, hacia la plenitud y el auto-conocimiento. Para ello, hemos examinado tanto los orígenes de la *atención plena* en la tradición budista, considerada el eje central del sistema de entrenamiento mental denominado *Satipatthana Sutta*, así como su importante expansión y repercusión en Occidente en las cuatro últimas décadas. Se ha remarcado especialmente en este trabajo el genuino carácter de esta práctica en el marco de la sabiduría no-dual, algo que parece haberse pasado por alto en algunas de las versiones más comerciales y psicoterapéuticas propagadas por Occidente.

En el estudio comparado entre las enseñanzas prácticas de la *auto-indagación* y de la *atención plena*, se ha constatado un importante número de analogías y resonancias significativas entre ambas, no solo por su origen común en las *Upanishads*, sino fundamentalmente debido a la esencia no-dual que ambas comparten, fruto de la experiencia directa de *realización* de Buddha y de Ramana Maharshi, y que las conecta precisamente, con una sabiduría *perenne* que trasciende cualquier tradición, doctrina, pensador, época, o lugar, apuntando hacia una experiencia universal no-dual.

## Abstract

---

The objective of this thesis is to investigate the philosophy and practice of self-inquiry or *atma-vichara* that was taught by the Indian sage Ramana Maharshi, in its relationship and connections with the philosophy and practice of mindfulness or *sati-sampajañña* that was expressed and formulated in the *Satipatthana Sutta* o Sutra of the Foundations of mindfulness, of the Buddhist Pali Canon, while both practices and teachings make up a deep path of self-knowledge, it was already postulated by the great Greek philosopher Socrates according to the Delphic motto “Know yourself” (*Gnóthi seautón*).

The present work fits within the framework of the so-called *practical philosophy*, which would get back to the deep meaning of the Greek term «*praxis*», which was present in the ancient masters’ philosophizing as the search for an essential wisdom, intrinsic to an internal realization proper typical the field of contemplation, which transcends mere theoretical speculation. For this, the methodology of philosophical inquiry has been adopted, which is based on first-person research, the method par excellence of Eastern philosophy, and which is complemented, in our case, with the third-person perspective.

In the initial hypothesis of this work, it has been pointed out that both practices, the self-inquiry taught by Ramana Maharshi and the mental training based on Buddhist mindfulness, have as a main point the power of attention or the power of knowing (consciousness) and that, therefore, at first, both teachings could share more similarities and convergences than divergences, taking into account that the both have a common origin and share the same purpose: the liberation from ignorance (and, therefore, from suffering) as a way of meeting with the memory of the last Reality.

In line with this hypothesis, the research has been focused mainly on the examination of the philosophy and science that underlie the non-dual practice of self-inquiry or *atma-vichara* and that constitutes the direct path to Self-Knowledge as it was taught by Ramana Maharshi. This practical teaching that was offered by Bhagavan, is not only considered of great value for its direct influence in opening the Western world to the study of Consciousness, but because his teaching constitutes a current example of a *perennial* and universal wisdom, characterized by a clear and direct exposition from the lucid understanding of what it has been considered one of the greatest sages of the twentieth century, mainly captured, in his own words. To investigate the method of self-inquiry we have principally examined the work «*Nan Yar*» or «Who am I?», the best known text of Ramana Maharshi, as it contains a clear exposition of the essence of *atma-vichara*, in the context of purely non-dual teaching. Ramana taught that the practice of self-inquiry is the practice of self-attention, the most powerful tool of self-knowledge that gradually leads to discernment and a clear understanding of *what we are not*; so that *What We Are*—the Consciousness «I Am»— which transcends the mental representation of «I», ego or mind, reveals itself. Therefore, his basic teaching indicates that *What We Are* (not thought) cannot be revealed through

thought but only through the Consciousness «I Am», hence this first-person investigation would not try to search for a new knowledge in the world, but a new way of knowing, *the non-dual way of knowing*, an empirical method of self-investigation about true self-knowledge.

We have also approached the philosophy and practice of mindfulness, from an inseparable perspective inseparable of a more original aspect, as it was proposed by Buddha, that is, as a practical life path towards liberation from suffering and, therefore, towards fullness and self-knowledge. To do this, we have examined both the origins of mindfulness (*sati-sampajañña*) in the Buddhist tradition, considered the central point of the mental training system called *Satipatthana Sutta*, as well as its significant expansion and repercussion in the West in the last four decades. The genuine nature of this practice within the framework of non-dual wisdom has been especially emphasized in this work, something that seems to have been overlooked in some of the more commercial and psychotherapeutic versions propagated by the West.

In the comparative study between the practical teachings of self-inquiry and mindfulness, an important number of significant analogies and resonances between both of them have been found, not only due to their common origin in the *Upanishads*, but mainly due to the non-dual essence that they share as a consequence of the direct experience of Buddha and Ramana Maharshi personal development and that connects them precisely, with a *perennial* wisdom that transcends any tradition, doctrine, thinker, time, or place, pointing towards a universal non-dual experience.

# Capítulo 1

## Introducción. Filosofía práctica sapiencial

---

### 1.1 Introducción

Asistimos en nuestro tiempo a un cada vez mayor interés por el desarrollo y el cultivo de una serie de actitudes y prácticas relacionadas con la consciencia, las ciencias meditativas y contemplativas y el autoconocimiento, un momento en que nuestra cultura occidental se muestra sedienta de una sabiduría que responda a la necesidad de encontrar sentido a la existencia y al vivir propios de cada cual, más que al deseo de un conocimiento abstracto, presuntamente neutral y objetivo. A la vez, esa búsqueda de sentido ha estado y está muy relacionada desde tiempos ancestrales con la cuestión del porqué del sufrimiento inherente a la condición humana. La infelicidad, el estrés, la angustia y la negatividad parecen estar en todas partes, no solamente en los lugares donde las personas carecen de lo suficiente para satisfacer las necesidades básicas, sino a veces todavía más, allí donde las personas tienen sobradamente cubiertas dichas necesidades (cfr. Tolle, 2006, p. 187). Una forma de vida enfocada hacia lo externo, incluyendo todas las distracciones y entretenimientos de la vida moderna, no consigue llenar el vacío interior, de ahí que tarde o temprano padezcamos la famosa crisis existencial y surja con ello la motivación para la búsqueda de sentido a nuestra vida. Precisamente, el planteamiento de estas viejas y profundas preguntas sobre el sentido de la vida, del sufrimiento y de la muerte, sobre la consecución de una libertad y de una felicidad auténticas, han sido, desde sus orígenes, una de las funciones principales de la filosofía. En palabras de Mónica Cavallé Cruz<sup>1</sup> (2011, p.12), “esta convicción de que sabiduría y

---

<sup>1</sup>Mónica Cavallé Cruz, doctora en filosofía y pionera en el asesoramiento filosófico sapiencial en España. Ha coordinado los seminarios de Introducción Filosófica al Hinduismo y al Budismo en la Universidad Complutense de Madrid. Ha publicado numerosos libros y artículos en revistas especializadas. Actualmente dirige la Escuela de Filosofía Sapiencial. Por razones de brevedad, en este trabajo citaremos muy a menudo a esta autora como Cavallé, o M. Cavallé, o Mónica Cavallé, mencionando solo su primer apellido, como suele firmar sus libros y artículos.

vida son indisociables hacia de la filosofía el saber terapéutico por excelencia.” De hecho, como ella misma recuerda (Cavallé, 2011, pp. 12-15):

Los primeros filósofos sostenían que el conocimiento profundo de la realidad y de nosotros mismos era el cauce por el que el ser humano podía llegar a ser plenamente humano; que el sufrimiento, en todas sus formas, era, en último término, el fruto de la ignorancia [...]. Esta filosofía, fiel a su sentido originario es, ante todo, una sabiduría de vida, un conocimiento indisociable de la experiencia cotidiana y que la transforma de raíz, un camino de liberación interior. Más que como una doctrina o una serie de doctrinas teóricas autosuficientes, se constituye como un conjunto de indicaciones operativas, de instrucciones prácticas para adentrarnos en dicho camino.

Sin embargo, la filosofía fue progresivamente dejando de ser *arte de vida* para convertirse en una actividad fundamentalmente teórica o especulativa. De hecho, no es de extrañar que, en las últimas décadas del siglo XX, haya sido una disciplina como la psicología la que ha decidido asumir buena parte de estas cuestiones y tareas originariamente propias de la filosofía, pero que fueron relegadas posteriormente por una filosofía predominantemente especulativa. Nuevos desarrollos de la psicología, como la denominada psicología humanista, tienen mucho de filosofía de vida, pues saben que las recetas y las técnicas no funcionan a largo plazo y que solo el conocimiento profundo de uno mismo puede ser fuente de plenitud, y de verdadera y permanente transformación (Cavallé, 2011, p. 17); y saben que esto requiere que el individuo se abra a la dimensión trascendente de sí mismo, una dimensión más profunda que le pone en conexión con la totalidad de la vida. En este mismo sentido se expresaba el lama de origen alemán Anagarika Govinda<sup>2</sup> (1987, p. 199):

Cuanto más se aleja la filosofía de la experiencia humana, más se aliena respecto de la vida y se desplaza en un mundo estéril de conceptos abstractos. Esta tendencia de una intelectualización y una conceptualización progresivas es la que ahogó el interés por la filosofía en nuestra época, mientras que la psicología, con su énfasis sobre la experiencia humana, ocupó el lugar de la filosofía y, en parte, hasta de la religión.

Aunque este enfoque filosófico como camino de vida hacia la plenitud y la felicidad fue relegado y silenciado en nuestra cultura para convertirse en una disciplina académica y un tema de análisis y reflexión, el espíritu de dicha filosofía originaria que no disociaba *saber* y *ser* ha estado profundamente vivo, y lo sigue estando, en gran parte de las culturas orientales; como lo ha estado, más genéricamente, en los místicos y sabios de todos los tiempos, lo que permite hablar de una «*filosofía perenne*» (Cavallé, 2011, p. 14).

---

<sup>2</sup> Lama Anagarika Govinda (Ernst Hoffman, más conocido como Waldheim, 1898-1985), escritor budista alemán, considerado un importante vínculo entre Oriente y Occidente. Autor de destacados libros sobre el tema, publicados en distintos idiomas. *El Camino de las Nubes Blancas* es su obra más conocida.

Precisamente y gracias al más reciente reencuentro entre el pensamiento oriental y occidental que se viene produciendo desde mediados del siglo XX, la filosofía oriental ha tomado especial relevancia en la sociedad occidental. Buena muestra de ello es el interés creciente, de diferentes sectores de la sociedad, entre los que destacan numerosos científicos (físicos, matemáticos), filósofos, historiadores o psicólogos, entre otros, por dicha filosofía, así como por la práctica de diferentes tipos de meditación oriental, yoga, atención plena o *mindfulness*, entre otras, denominadas genéricamente *prácticas contemplativas*. Como consecuencia de este acercamiento a las sabidurías orientales, se ha generado un importante movimiento filosófico que retoma la expresión clásica *philosophia perennis* otorgándole un nuevo sentido (Huxley, 1947, p. 6): una enseñanza universal, un foco de sabiduría inmemorial, que siempre y en todas partes adoptaría las mismas características básicas, referente a la naturaleza del hombre y de la realidad última, y que se esconde en el núcleo mismo de las grandes tradiciones sagradas.

Dentro de este movimiento que postula la realidad de una *filosofía perenne* está teniendo especial relevancia la doctrina Vedanta Advaita<sup>3</sup>, que acentúa, desde finales del siglo XX, la comprensión de la «no-dualidad»<sup>4</sup> en el corazón de Occidente, como se puede vislumbrar actualmente, tanto en obras publicadas en diversos países occidentales, como en la aparición de escuelas en las que se ofrecen acercamientos a la meditación y la auto-indagación inspirada en la doctrina Advaita. Por otro lado, se ha introducido también con mucha fuerza en Occidente la práctica y enseñanza de origen budista conocida como atención plena o consciencia plena (*mindfulness*, en inglés), dentro y fuera del ámbito académico.

En este sentido, y dentro del actual re-encuentro de la filosofía oriental y occidental, se desarrolla en esta tesis una investigación en la filosofía y práctica de la auto-indagación (*atma-vichara*), tal y como fue enseñada por el sabio indio Ramana Maharshi, en su estrecha relación con la filosofía y la práctica de la *atención correcta*, expresada y formulada en el *Satipatthana Sutta*, en tanto que ambas prácticas y enseñanzas conforman un profundo camino de auto-conocimiento, tal y como ya fue postulado por el gran filósofo griego Sócrates en su proposición: «*Gnóthi seautón*» (Conócete a ti mismo). En este enfoque de la filosofía, fiel a su sentido originario como sabiduría de vida y como camino de búsqueda de armonía y para lograr el pleno auto-conocimiento (Cavallé, 2011, p. 14) pretende inscribirse el presente trabajo.

Nos centraremos para ello en la obra y enseñanza de Ramana Maharshi (1879-1950), también conocido como Bhagavan, considerado uno de los sabios más importantes del siglo XX que habría entrado en el dominio de la Plena Consciencia, realización del Ser o Conocimiento del Sí Mismo (Kheng, 2010). La

---

<sup>3</sup> Rama no-dualista del hinduismo conformada por el filósofo indio Shankara a partir de las escrituras *Upanishads* (textos de los que se deriva toda la filosofía Vedanta).

<sup>4</sup> La no-dualidad se ha descrito como el estado en el cual quien conoce no se diferencia de lo que conoce, es decir, solo hay Puro Conocimiento de Sí Mismo y, por tanto, la Realidad Absoluta es Una e indiferenciada o, en otras palabras, es el Uno sin segundo, no-dos (*advaita*) (ver apartado 2.3, *infra*)

filosofía de Ramana —así es como le llamaremos de aquí en adelante— es considerada una expresión fresca y directa, de su experiencia en primera persona del Conocimiento del Sí mismo, o auto-conocimiento verdadero. Dicha experiencia, que apareció como consecuencia de un súbito miedo a morir cuando tenía la edad de 16 años, le condujo, según relata Michael James (2008), a dirigir su atención hacia dentro y a focalizarla intensamente en sí mismo, re-conociendo lo que se suele designar como Consciencia de Ser o «Yo Soy» y descubriendo en ese mismo instante que “él no era el cuerpo perecedero, sino solo la Realidad imperecedera que es Ser-Consciencia-Felicidad (*Sat-Chit-Ananda*) sin-comienzo, sin-fin e ininterrumpido” (Ibíd., p. 382). Sería solo algún tiempo después cuando Ramana, a raíz de las preguntas que personas llegadas de todas partes de la India empezarían a realizarle con el objetivo de aclarar sus dudas, tuvo la ocasión de leer las antiguas escrituras del Vedanta Advaita, y reconocer que “estaban describiendo su propia experiencia” de Conocimiento del Sí mismo (Ibíd.). De ahí que su pensamiento suela inscribirse dentro de esta corriente de la no-dualidad. Su filosofía, no obstante, puede ser más apropiadamente aún encuadrada en lo que se ha denominado *filosofía* o *sabiduría perenne*, puesto que su mensaje estaría señalando hacia la Verdad que se expresa de una forma u otra en las enseñanzas de los grandes maestros, sabios y místicos de todas las épocas y lugares, así como en la esencia de la mayor parte de las doctrinas espirituales y religiosas. Su poderoso silencio y su enseñanza de la auto-indagación como técnica de profundización en el conocimiento de uno mismo le supusieron el reconocimiento unánime de la grandeza de su legado.

Ramana dejó publicados unos pocos libros para satisfacer la solicitud de sus devotos, aunque no sentía una inclinación especial por escribir. Han sido muchos, además, los libros escritos por personas que participaron directamente de sus enseñanzas, o bien han profundizado posteriormente en ellas, a través de su legado. Su enseñanza era supremamente simple. Enseñaba que nuestra verdadera naturaleza es el Ser trascendente, impersonal y no-dual, y que meramente sufrimos de un tipo de ignorancia o confusión mental que nos impide que veamos esto. Señalaba, para ello, el desprendimiento de todos los engaños, de todas las capas falsas del «yo» o ego (Kheng, 2010). Según Ramana, la realización no es algo que obtenemos por primera vez, sino solo la eliminación de la ignorancia (*avidya*). *Avidya* sería el falso sentido de separación del Sí mismo y la identificación con un falso ser. Su método principal para descubrir esta verdadera naturaleza era a través de la auto-indagación o *atma-vichara* o simplemente *vichara*, a través de la pregunta esencial «¿Quién soy yo?».

«*Nan Yar*» o «¿Quién soy yo?» (Maharshi, 2012) es, sin lugar a duda, el texto más conocido de Ramana Maharshi, ya que contiene una clara exposición del método y la esencia del *atma-vichara* o auto-indagación, en el contexto de la enseñanza puramente no-dual. El lenguaje es sencillo y directo, y revelaría profundas verdades metafísicas. La enseñanza contenida en el texto sería la expresión natural y espontánea del estado de plenitud interior de Ramana, a la vez que la esencia de la milenaria tradición de los Vedas y las *Upanishads* y, en general, de la *sabiduría perenne*.



El método de la auto-indagación no es un proceso intelectual. Más bien implica mantener la atención en el «yo» con gran determinación y persistencia (Mistlberg, 2012) hasta descubrir la verdadera naturaleza de uno. La práctica consiste, por tanto, en volver la mente (atención) hacia el interior y fijarla firmemente en el pensamiento «yo». Y este volver la mente y la atención hacia el interior es precisamente la práctica de la atención plena o *mindfulness*, tal y como fue enseñada originariamente por Buddha.

Tan Kheng (2010), encuentra bastantes semejanzas entre la técnica de la auto-indagación de Ramana y otras prácticas budistas como *vipassana* y, en concreto, encuentra gran similitud con la enseñanza de Buddha «*Los cuatro fundamentos de la Atención*», también conocida como *Satipatthana Sutta*, cuya enseñanza y práctica examinamos en este trabajo de investigación.

Este trabajo de tesis se ha estructurado en tres partes fundamentales: (i) el contexto en el que se enmarca este trabajo, que comprende los Capítulos 1 y 2; (ii) la práctica de la atención plena en Oriente y en Occidente se sitúa en el Capítulo 3, y finalmente, (iii) la práctica de la auto-indagación en la enseñanza de Ramana Maharshi, así como sus conexiones con la práctica de la atención plena, que abarca los Capítulos 4, 5 y 6.

En el primer Capítulo, **Introducción y filosofía práctica sapiencial** abordamos tanto una perspectiva general e introductoria al tema de investigación propuesto, así como el contexto filosófico en el que se encuadra la presente tesis y, en concreto, nos centramos en lo que hoy se denomina *filosofía práctica sapiencial* y su relación, tanto con la antigua *philo-sophia* en el sentido originario del término, como con la filosofía oriental, destacando el más reciente encuentro Oriente-Occidente en el marco de la filosofía *perenne*.

En el segundo Capítulo, **Filosofía perenne y sabiduría no-dual en Oriente**, nos centramos en situar las prácticas y enseñanzas de la atención plena y la auto-indagación, objeto de esta investigación, en sus contextos originarios en el marco de las filosofías orientales y, en concreto, la filosofía de la no-dualidad, considerada el núcleo central de una filosofía más amplia y universal, una *filosofía práctica sapiencial*, a la que se ha apuntado con la expresión *philosophia perennis* o *filosofía perenne* y que es el marco central en el que se encuadra este trabajo de tesis.

En el tercer Capítulo, **Atención plena en Oriente y en Occidente**, nos acercamos a los orígenes de la atención plena en la tradición budista, y en concreto, en el *Satipatthana Sutta*, utilizando como fuente de investigación principal aquellos autores que han bebido directamente del *Canon Pali*. En este capítulo se examina también la expansión y repercusión de la atención plena en Occidente, señalando especialmente su carácter en el marco de la sabiduría no-dual. Se exploran también algunas de las investigaciones más relevantes en relación con los efectos de esta práctica en el bienestar personal, así como algunas de las críticas y preocupaciones más sonadas por la manera en que el constructo *mindfulness* está siendo abordado en diferentes ámbitos, principalmente clínicos y empresariales.

En el cuarto Capítulo, **La sabiduría no-dual en Ramana Maharshi**, se presenta una introducción a la filosofía y la ciencia que subyacen a la práctica no-dual que Ramana Maharshi enseñó y que constituye la vía directa al Conocimiento del Sí Mismo. Se abordan las principales enseñanzas y obras escritas por Ramana y para ello se examinan, tanto la naturaleza del Sí Mismo o Realidad Absoluta, como la naturaleza de la mente o ego en el marco de lo que se ha denominado la *ciencia de la consciencia*.

En el quinto Capítulo, **La ciencia del auto-conocimiento en «Nan Yar»**, se expone y examina la enseñanza de la auto-indagación ofrecida por Ramana Maharshi a través de su obra más conocida, «Nan Yar» o «¿Quién soy yo?», en la que se refleja de forma clara y completa la enseñanza del *atma-vichara*, al tiempo que se exponen sus posibles convergencias y divergencias con otras prácticas vedánticas. Todo ello, en conexión con el resto de su obra y especialmente con *Gurú Vachaka Kovai*, una obra de incalculable valor sapiencial que, además, ha sido un referente fundamental en este trabajo de tesis.

En el Capítulo sexto, **La práctica de la plena atención y la auto-indagación en la enseñanza no-dual de Ramana Maharshi**, se han abordado los aspectos más relevantes de la práctica de la auto-indagación, o *atma-vichara*, en las distintas formas que fue enseñada por Ramana Maharshi, así como las convergencias y divergencias con la práctica de la atención plena tal como fuera expuesta en el *Satipatthana Sutta*.

Para terminar, se incluye un último apartado de **Recapitulación y Conclusiones finales** del trabajo realizado en esta tesis.

## 1.2 Filosofía como «amor a la sabiduría»

La filosofía en Occidente parece haber ido alejándose progresivamente de su sentido originario y, hoy en día parece entenderse por tal, básicamente, una disciplina académica y un tema de análisis y reflexión, pero rara vez una práctica, un camino de vida hacia la plenitud y la felicidad. En este mismo sentido, Alan Watts<sup>5</sup>, gran conocedor de la filosofía de Oriente y Occidente, afirma que “lo que la filosofía ha llegado a ser hoy en el mundo académico es algo extremadamente restringido” (Watts, 1996, p. 20). En la misma línea, María Teresa Román López<sup>6</sup>, una de las mayores expertas en filosofía oriental en España declara que, “la filosofía occidental se ha encaminado hacia intereses teórico-especulativos” (Román,

---

<sup>5</sup> Alan Watts (1915-1973), filósofo británico, editor, sacerdote anglicano, locutor, decano, escritor, conferenciante y experto en religiones. Escribió más de veinticinco libros y numerosos artículos sobre temas como la identidad personal, la verdadera naturaleza de la realidad, la elevación de la conciencia y la búsqueda de la felicidad, relacionando su experiencia con el conocimiento científico y con la enseñanza de las religiones y filosofías orientales y occidentales (budismo zen, taoísmo, cristianismo, hinduismo, entre otros).

<sup>6</sup> María Teresa Román López, doctora en Filosofía, profesora en la Facultad de Filosofía de la UNED. Era una experta reconocida en materia de pensamiento antiguo oriental y ha publicado numerosos artículos, ensayos y libros en esta temática entre los que cabe destacar: *Enseñanzas espirituales de la India* (2001); *Diccionario antológico de budismo* (2002); *Sabidurías orientales de la Antigüedad* (2004); *Un viaje al corazón del budismo* (2007); o *La exploración de la consciencia. En Oriente y Occidente* (2017), entre otros. Por razones de brevedad, en este trabajo citaremos muy a menudo a esta autora como Román, o M.T. Román, o María Teresa Román, con la sola mención de su primer apellido, como suelen aparecer firmados sus libros y artículos.

2008, p. 40) y Sarvepalli Radhakrishnan<sup>7</sup> (1938, p. 263), filósofo y político indio, expresaría que “el camino de la sabiduría no se halla a través de la actividad intelectual.”

El término «filosofía» es de origen griego (*philosophia*) y significa «amor» o «disposición a consagrarse a» (*philo*) la «sabiduría» (*sophia*). En palabras de Cavallé (2004a):

La palabra filosofía expresaba, inicialmente, el hecho de amar la sabiduría, la adhesión activa a ella y la disposición requerida para adquirirla. A su vez, la sabiduría no se entendía como un saber meramente teórico, sino como un saber práctico, vital e integral, que incumbía al ser humano en su totalidad. Sabio (*sophos*) era el que se esforzaba por comprender la verdadera naturaleza de las cosas, por ver el mundo tal como es, y el que vivía en armonía con esa visión, es decir, en conformidad con la realidad. Se consideraba que esta vida respetuosa con la realidad era la que satisfacía las necesidades más profundas del ser humano, la que favorecía la expresión de sus mejores posibilidades (la capacidad de pensamiento autónomo, el conocimiento de nosotros mismos y de nuestro lugar en el mundo, la libertad interior, la serenidad, el amor desinteresado...) y, por lo tanto, la que le permitía alcanzar la forma más elevada y estable de felicidad a la que podía tener acceso. La filosofía era, para los antiguos, la consecución activa de la sabiduría así entendida; en otras palabras, no era solo el esfuerzo crítico por avanzar en dirección a un conocimiento cada vez más radical y totalizante de la realidad, sino también, e indisolublemente, *arte de vivir* y *ciencia de la vida*.

Se pretende recuperar, por tanto, en este trabajo de investigación, en línea con lo apuntado por filósofos como Mónica Cavallé, M<sup>a</sup> Teresa Román, Consuelo Martín, Ernesto Ballesteros, Raimon Panikkar, René Guenón o Alan Watts, entre otros, el sentido originario del término *philo-sophia* como «amor a la sabiduría», entendida, en palabras de Cavallé (2008, p. 55):

Como un saber integral y experiencial que aúna conocimiento y amor, conocer y ser, teoría y *praxis*, indagación activa y escucha receptiva del Ser, etc., y que busca comprender las cuestiones últimas a la luz de todas las formas de conocimiento que posee el hombre y no exclusivamente del conocimiento racionativo.

René Guenón<sup>8</sup> (1982, p. 13), matemático francés y uno de los filósofos que más ha contribuido a la divulgación de las doctrinas orientales, se refiere así a este sentido originario de la filosofía:

---

<sup>7</sup> Sarvepalli Radhakrishnan (1888-1975) fue el segundo presidente constitucional de la India y uno de los mayores estudiosos de la filosofía y de las relaciones entre las distintas religiones, construyendo puentes entre el pensamiento oriental y el occidental. Escribió diversas obras sobre las tradiciones de la India, que se popularizaron en Occidente, entre ellos destacan *Filosofía hinduista* (1927) y *Una visión idealista de la vida* (1932).

<sup>8</sup> René Guenón (1886-1951), matemático y filósofo francés, miembro de la masonería, gran estudioso de las doctrinas y de las religiones orientales, se esforzó por aportar a Occidente una visión no simplista del pensamiento oriental, especialmente de la India y por su defensa de las civilizaciones tradicionales frente a Occidente, con la publicación de numerosos artículos, ensayos y libros.

Etimológicamente, no significa otra cosa que «amor a la sabiduría»; designa pues en principio una disposición previa requerida para acceder a la sabiduría y puede designar también, por una extensión completamente natural, la búsqueda que naciendo de esta misma disposición, debe conducir al conocimiento (Logos, Absoluto...Dios). No es pues más que un [...] encaminamiento hacia la sabiduría [...] la desviación que se ha producido después ha consistido en tomar este grado transitorio por el fin en sí mismo, en pretender sustituir la sabiduría por la «filosofía», lo que implica el olvido o el desconocimiento de la verdadera naturaleza de esta última [...]. Sin embargo, algo de esta subsiste todavía a través de toda la Antigüedad.

También Martín Heidegger<sup>9</sup> sostendría una concepción similar, según la cual “el *philosophos* era ante todo el que se sabía uno con el Ser/Logos, el que se sabía en el seno del Uno-Todo” (cit. en Cavallé, 2008, p. 57). Con posterioridad, tal y como apunta Cavallé (cfr. *Ibíd.*), la filosofía dejaría de considerarse «amor a la sabiduría», para pasar a ser «búsqueda de la sabiduría», pero desde fuera de ella. En esta misma línea, Raimon Panikkar<sup>10</sup> (2000, p. 19) que además describe la filosofía como «la sabiduría del amor» y como aquella actividad por la que el hombre busca dar sentido a su vida y al universo entero, advierte de los riesgos de una filosofía especializada y desnaturalizada:

En los tiempos modernos, desde que (siguiendo la moda) la llamada filosofía se ha también especializado, y sobre todo desde que se ha objetivado (siguiendo el modelo de aquellas disciplinas que han monopolizado el nombre de ciencia), la misma filosofía occidental se ha preocupado especialmente por saber cómo las cosas son (sobre todo cómo funcionan) y ha prácticamente desterrado de su campo todo aquello que parece incompatible con la ciencia.

Por otro lado, Diego Sánchez Meca (1996, p. 189), autor de un diccionario de filosofía en el que se incluyen conceptos del pensamiento oriental, refleja precisamente un sentido de filosofía como sabiduría para la liberación, afín a la filosofía oriental:

Se puede hacer una distinción inicial entre un concepto de filosofía como un modo de vida que tiene su fin en sí mismo [...]. Es el que encontramos representado, ante todo, en las filosofías de la India y la China, que entienden la filosofía como un saber de salvación o liberación.

Podríamos decir, por consiguiente, que la Sabiduría es un estado de Conocimiento no-dual y la filosofía es el camino volitivo hacia ese estado que implicaría un «no-saber», es decir, un colocarse humildemente en una «mente de principiante» (característica básica de la atención plena), y una disposición a

---

<sup>9</sup> Martín Heidegger (1889-1976), una de las figuras protagónicas más influyentes y discutidas de la filosofía del siglo XX, uno de los primeros pensadores en apuntar hacia la «destrucción de la metafísica». De su extensa obra, *Ser y Tiempo* (1927), que marcó el giro existencial y hermenéutico de la fenomenología, sigue siendo imprescindible. La tesis doctoral de Mónica Cavallé Cruz, titulada *Naturaleza del yo en el Vedanta Advaita, a la luz de la crítica al sujeto de Heidegger*, UCM, 2001, aborda las convergencias y divergencias entre pensamiento heideggeriano y Advaita.

<sup>10</sup> Raimon Panikkar (1918-2010), filósofo, teólogo y escritor español que desarrolló una filosofía interreligiosa e intercultural, con una nueva apertura respetuosa al diálogo con otras tradiciones no occidentales.

auto-indagar y a «re-cordar»<sup>11</sup> que debe conducir a la liberación y al Conocimiento (Logos, Absoluto o Realidad Última, entre otros).

Utilizaremos el nombre de «*filosofía esencial o sapiencial*», tal y como señala Cavallé (2011, p. 44) para “acuñar una filosofía que concierne a nuestro Ser”, una filosofía que responde al imperativo délfico «conócete a ti mismo». De hecho, nuestra cultura parece “estar sedienta de dicha sabiduría de vida” y cansada de teologías, teorías abstractas y técnicas que prometen un bienestar inmediato, más allá de un profundo camino de auto-conocimiento y de una decisión de encontrar el anhelado sentido de la vida (cfr. Cavallé, 2011, pp. 17-18). La filosofía así entendida, como señala Mónica Cavallé (2011, p. 15), se propondría “*inspirar* más que explicar”; no nos invitaría tanto a adquirir más información y conocimiento sino “acceder a la experiencia de un nuevo *estado de saber y de ser* cuyos frutos son la paz y la libertad interior.” El modelo de esta filosofía, aclara Cavallé (Ibíd.), no sería un sistema teórico, sino “la persona capaz de encarnarla: el «sabio»”, el «maestro de vida» y añade: “se trataría de una sabiduría que no es fruto del ingenio ni de las disquisiciones de nadie en particular, que no es *propiedad* de ningún pensador; de hecho allí donde ha estado presente nadie se ha sentido su propietario.”

Podríamos decir, por tanto, que es una sabiduría impersonal e imperecedera, patrimonio de la humanidad y que, en palabras de Cavallé (2001, p. 31) nos habla de “esta unanimidad esencial; de cierta universalidad de las preguntas y respuestas últimas del pensamiento; de un apuntar desde diversas culturas y tiempos, y más allá de la pura especificidad cultural, a ciertas constantes [...] relativas a la intuición no-dual de la realidad última.” Cavallé (2011, p. 308), por tanto, retoma este sentido originario de la filosofía como sabiduría, experiencia directa y despertar:

El lugar arquetípico de la sabiduría, en buena medida silenciado en nuestra civilización, es precisamente aquel que aúna, de forma indisoluble, conocimiento, experiencia directa, transformación personal y liberación interior. El que evidencia que no hay verdadera filosofía sin ‘despertar’: sin una modificación profunda de nuestro ser que es el preámbulo de la visión interior; que el compromiso con la verdad pasa por el compromiso con la propia veracidad, y que, cuando no es así, el conocimiento filosófico no solo es estéril, sino falaz: un mero mecanismo de auto-justificación; que el saber más profundo no es el que versa sobre la realidad, sino el que consiste en la experiencia de comulgar con ella; y el que evidencia, por último, que esta experiencia es solo posible a través de la comprensión de nosotros mismos, ahondando en las raíces de nuestra identidad.

Nos adentramos, por tanto, en este trabajo de investigación en la apasionante tarea de «re-cordar» la función de *la filosofía como maestra de vida*<sup>12</sup> en el marco de una *filosofía sapiencial y perenne*, en un

---

<sup>11</sup> «Re-cordar» en su sentido etimológico, *re* (de nuevo) y *cordis* (corazón), significa «volver a pasar por el corazón». Este es el sentido principal con el que usamos esta palabra (con guión) en este trabajo, como «volver al Corazón» o «volver a la Consciencia de Ser».

<sup>12</sup> Tomamos el título de un libro de Mónica Cavallé (2014).

momento, además, en el que una cierta psicología empírica parece estar queriendo hacerse cargo del papel que en otro tiempo había tenido la filosofía.

### 1.3 Filosofía práctica sapiencial

Filosofía «*sapiencial*» ha sido el término acuñado por Mónica Cavallé (2011, pp. 14-15) para distinguir entre “dos formas de entender la actividad filosófica que, aun compartiendo un mismo nombre, han tenido espíritus y talentos cualitativamente diferentes.” Por un lado, “cierta tradición de filosofía se ha concebido a sí misma como una actividad eminentemente teórica o especulativa. Parte del supuesto implícito de que el filósofo no necesita transformarse a sí mismo para acceder al conocimiento filosófico.” Por otro lado, la que Cavallé denomina *filosofía sapiencial* para distinguirla de la anterior, señalaría hacia una actividad “en la que lo decisivo no es el discurso filosófico o la arquitectura conceptual en sí, sino el estado de conciencia que el filósofo encarna y propone; en la que ambas dimensiones, pensamiento y vida, conocer y ser, son indisociables” y, por tanto, serían inherentes a la práctica y a la investigación en primera persona. Esta *filosofía sapiencial* entendida como «ciencia de la vida», es para Cavallé (2011, p. 14) “la que nos puede dar una idea aproximada de lo que fue originariamente la filosofía en Occidente”, una sabiduría de vida, es decir, “un conocimiento indisociable de la experiencia cotidiana y que la transforma de raíz y un camino de liberación interior.” Y en este sentido, Cavallé (2011, pp. 57-58) se refiere a las enseñanzas de los filósofos de la antigüedad en los siguientes términos:

Desde nuestra perspectiva contemporánea, y debido al concepto de filosofía que ha llegado hasta nosotros, con frecuencia pasamos por alto que los filósofos de la antigüedad no eran profesores de filosofía ni profesionales del pensamiento. Las enseñanzas de Heráclito, Parménides, Pitágoras, Platón o Sócrates, las de los pensadores estoicos, cínicos, epicúreos, escépticos, neoplatónicos, etcétera, no eran meras teorías especulativas sobre la naturaleza última de la realidad; eran, indisociablemente, prácticas orientadas a la realización operativa de las posibilidades latentes en las estructuras profundas de todo ser humano, caminos de plenitud y de liberación interior. Los grandes filósofos de la antigüedad no se limitaban a elaborar y postular sistemas teóricos, sino que, ante todo, encarnaban en ellos mismos todo un modelo de vida e invitaban a los aspirantes a filósofos, a los amantes de la sabiduría, a adentrarse en una iniciación vital tras la cual no serían los mismos ni verían el mundo del mismo modo. Entendían que solo podía penetrar bajo la superficie de las cosas y vislumbrar las claves de la existencia quien había accedido a cierto estado de ser, quien se desenvolvía en un determinado nivel de conciencia. No se consideraba genuino filósofo aquel que se dedicaba a elucubrar teorías o hipótesis más o menos plausibles en torno a las cuestiones últimas, careciendo de un compromiso activo con su propio autoconocimiento. Eran la autenticidad y hondura del ser del filósofo las que garantizaban la profundidad de su visión. Esta relación indisociable entre

pensamiento y vida, conocimiento y transformación, era concebida por los filósofos de la antigüedad como una relación reversible. Consideraban que solo la persona íntegra, veraz, comprometida con su propia transformación profunda, puede alcanzar una mirada objetiva y penetrante y, por consiguiente, acceder a un conocimiento profundo de la realidad; que solo quien es veraz puede ser amigo de la verdad. Y consideraban, igualmente, que la filosofía no solo exige virtud, sino que es también la fuente de la virtud; que el conocimiento profundo de la realidad, en la medida en que disipa nuestra ignorancia existencial, es un saber operativo, que produce cambios radicales en nuestra vida, que nos transforma y nos libera.

Por lo tanto, el sentido práctico de la filosofía como una investigación e indagación en primera persona ha formado parte desde los orígenes de la filosofía. Además, según Cavallé (2004a; cfr. 2011, pp. 49-66), sería “esta dimensión liberadora del conocimiento filosófico la que explicaría por qué con tanta frecuencia la filosofía antigua se presentaba a sí misma como una terapia” o *medicina del alma* en filósofos como Fedón, discípulo de Sócrates, el académico Cicerón, Epicuro, los estoicos Aristón de Quilos, Epicteto o Séneca, entre otros. Y, aunque como añade Cavallé (Ibíd.), “la evolución que ha sufrido el concepto de filosofía ha desdibujado su significado originario, este último no ha desaparecido del todo y en Occidente, son muchos los filósofos que han permanecido fieles al mismo y lo han reivindicado.” Buena muestra de ello serían filósofos como B. Spinoza, F. Nietzsche, I. Kant, R.W. Emerson, A. Schopenhauer, S. Kierkegaard, M. Heidegger, L. Wittgenstein o Simone Weil, entre otros. Precisamente, para F. Schelling<sup>13</sup> (Opera Omnia, V, 12. cit. por Cavallé, 2001, p. 476-7), «filosofar» implicaría un ejercicio de entrega de todo deseo y de toda creencia en «saber» para ganar la verdadera sabiduría: “Quien quiera de verdad filosofar ha de renunciar a toda esperanza, a todo deseo, a toda exigencia; no debe querer nada ni saber nada; ha de sentirse desnudo y pobre, y debe entregarlo todo para ganarlo todo.”

La *filosofía sapiencial*, por tanto, alude a aquellos saberes concernientes a la comprensión última de la realidad, del ser humano y de su lugar en el mundo, y a la realización de los fines últimos de la vida humana (Cavallé, 2011, p. 58). De hecho, *conocerse uno a Sí Mismo* es la base de toda *filosofía práctica sapiencial*. Esta «sabiduría» no sería, según Cavallé (2004a), ni filosofía ni religión en el sentido occidental y contemporáneo más restringido de estos términos, sino que, en consonancia con buena parte de la filosofía antigua, entendida esta como una vía de liberación interior, argumenta que:

Toda tradición de sabiduría íntegra y aún sin conflicto teoría y práctica, saber y ser, ciencia y liberación, conocimiento y amor, razón e intuición superior, comprensión y transformación, verdad objetiva y veracidad subjetiva. El antiguo concepto occidental de filosofía como sabiduría que conduce a la liberación interior integra estos dos ámbitos de la experiencia humana

---

<sup>13</sup> Friedrich Schelling (1775-1854), filósofo alemán, uno de los máximos exponentes del idealismo y de la tendencia romántica alemana.

que, a la luz de las acepciones de filosofía y religión más extendidas, han llegado a parecerse irreconciliables.

Michel Foucault<sup>14</sup> (cfr. Cavallé, 2004a) destaca este vínculo entre saber y práctica filosófica en el mundo antiguo, es decir, ¿cómo tener acceso a la verdad? y ¿cuáles son las transformaciones necesarias en el ser mismo del sujeto para tener acceso a la verdad?

De hecho, el método por excelencia de la *filosofía sapiencial* es la indagación crítica sustentada en la investigación en primera persona, y de ahí que estas enseñanzas carezcan de todo sesgo confesional o dogmático. Esta indagación es, de hecho, la práctica fundamental de la doctrina Advaita Vedanta (ver apartado 2.2.2.5, *infra*) y especialmente es la base del método que enseñara Ramana Maharshi conocido como *atma-vichara* o auto-indagación. Esta indagación filosófica es también la orientación que se pretende seguir en este trabajo de investigación, de manera que no solo sea una investigación teórica, sino eminentemente práctica, en el sentido que también afirmara Jiddu Krishnamurti<sup>15</sup> (cfr. Jayakar, 1996, pp. 399-400):

La duda, el escepticismo, el cuestionamiento, estas actitudes que con su inmensa vitalidad limpian a la mente de sus ilusiones, lejos de ser propias del hereje, han sido y son en la India y el mundo asiático el método por excelencia de la investigación filosófica y espiritual.

La indagación filosófica, según Cavallé (2004a), descubre a un estado de Ser y de Conciencia cuyo síntoma inequívoco es que quien lo adquiere ya no es el mismo ni ve el mundo del mismo modo, es decir, que tiene carácter operativo, modifica la percepción y la libera:

El valor de la indagación filosófica radica en su capacidad para constituirse como un conjunto de sugerencias, instrucciones o indicaciones que se orientan a posibilitar que cada cual verifique, mediante su experiencia directa y a través de cierta *praxis* existencial, la verdad transformadora de una enseñanza. Para las filosofías sapienciales de Oriente, solo donde hay esta experiencia íntima y directa cabe hablar de conocimiento filosófico real. El conocimiento es *sapere*, saborear, y las meras explicaciones intelectuales son solo apariencia ilusoria de conocimiento. Las enseñanzas que tienen conciencia de esto último no se constituyen como sistemas teóricos sobre la realidad con valor autónomo (saben que en lo que tienen de teorías

---

<sup>14</sup> Michael Foucault (1926-1984), filósofo, sociólogo, historiador y psicólogo francés. Profesor en varias universidades francesas y estadounidenses, catedrático de Historia de los sistemas de pensamiento. Influidado profundamente por la filosofía alemana, en especial por la obra de Friedrich Nietzsche y Martin Heidegger.

<sup>15</sup> Jiddu Krishnamurti (1895-1986), conocido escritor y orador en materia filosófica y espiritual. Nacido en el sur de India y educado en Inglaterra, dedicó toda su vida a conversar con seres humanos de todas las razas y condiciones, transmitiendo un mensaje tan claro como iluminador: cada cual ha de encontrar por sí mismo la raíz de su propia libertad. Sus charlas y diálogos están recogidos en numerosos libros, entre los que destacamos: *La libertad primera y última libertad*, *La única revolución* y *Las notas de Krishnamurti*. A la edad de 90 años dio una conferencia en la ONU acerca de la paz y la conciencia, y recibió la Medalla de la Paz de la ONU en 1984.



son tan relativas e inadecuadas para apresar la Realidad como cualquier otra), sino, ante todo, como prácticas filosóficas.

Una de las características más importantes de las *filosofías sapienciales*, si no la que más, es su énfasis en las cuestiones existenciales. Muchas de ellas coinciden en afirmar que su interés prioritario se centra en comprender el sufrimiento y en la liberación del sufrimiento. El término sufrimiento es muy importante en el pensamiento budista y es extensamente expuesto aquí, en el Capítulo 3 (*infra*). La palabra *pali* para designarlo es *dukkha*, y su significado no se limita al dolor corporal o psicológico, sino que apunta a algo más extenso y profundo, una sensación de honda insatisfacción o angustia existencial.

### 1.3.1 El olvido del Sí Mismo y el origen del sufrimiento.

«*Aquellos que lo saben todo, pero son carentes en sí mismos, son completamente carentes*»<sup>16</sup>

La indagación de la verdad y la búsqueda de sentido es un impulso connatural a la experiencia humana e indisoluble de la práctica filosófica desde su nacimiento. Sin embargo, esta búsqueda de la Verdad sería precisamente la evidencia de que hay algo en nosotros que reconoce una pérdida, una carencia, un olvido de algo que previamente ha sido conocido, algo así como un leve atisbo de una Verdad más profunda. Preguntas elementales como: ¿Cuál es el sentido de la vida?, ¿cuál es la razón de ser y el propósito de la existencia humana?, ¿de dónde venimos y a dónde vamos?, ¿qué significado tiene la muerte?, ¿por qué sufrimos? y, en definitiva, la búsqueda de sentido y el anhelo por la Verdad, son preguntas fundamentales y radicales que han formado parte de la historia de la humanidad en todas las épocas y culturas. Sin embargo, hoy día ya no resultan satisfactorias para muchos las respuestas tradicionales de la religión y la filosofía basadas en dogmas, ritos o creencias dirigidas a mitigar la angustia existencial y el miedo a la muerte (cfr. Cavallé, 2013, pp. 56-83). Estas preguntas fundamentales están íntimamente ligadas a nuestro anhelo profundo de paz y felicidad. Sin embargo, tal como se pone de manifiesto en la propia experiencia, y como ha sido ampliamente investigado a lo largo de la historia, todos los seres humanos seríamos herederos de una suerte de *angustia existencial*, una insatisfacción básica o sentido de aislamiento y desamparo que permanece con nosotros desde el nacimiento hasta la muerte y que, según el maestro budista Bhante Henepola Gunaratana<sup>17</sup> (Gunaratana, 2012, p. 15), nos mantendría en estado de ansiedad y búsqueda permanente de algo realmente satisfactorio. De ahí, nos dice Vicente Merlo<sup>18</sup> (2013, p. 157), “ese sentimiento de «honda carencia»,

---

<sup>16</sup> *Evangelio según Tomás* (dicho 67). H. T. Elpizein, Ediciones Epopeteia, Biblioteca Copta de Nag Hammadi, 2018 (adaptado de la traducción de Juan Illán).

<sup>17</sup> Bhante Henepola Gunaratana (1927), recibió la ordenación como monje budista en Sri Lanka a la edad de doce años. Posteriormente, se doctoró en filosofía en la American University. Autor de numerosos libros entre los que cabe destacar *El libro del mindfulness* o *Los cuatro fundamentos del mindfulness*.

<sup>18</sup> Vicente Merlo, doctor en filosofía y profesor, indólogo, especializado en yoga, budismo e hinduismo. Ha sido investigador en el Centro de Estudios Interculturales Vivarium dirigido por Raimon Panikkar y miembro del Consejo Asesor del Parlamento de las Religiones del Mundo (Barcelona, 2004).

como un hueco en el ser, que parecería imposible de llenar; una soledad o vacío no fértil, sino estéril.” Y, a su vez, esa experiencia de profunda carencia y esa sensación como si siempre nos faltara algo, activaría toda la dinámica del «deseo»<sup>19</sup>.

Según B. Gunaratana (2012, p 16), todos estaríamos afectados por la misma «enfermedad». Esta «enfermedad» ha sido nombrada de diferentes formas, alucinación, demencia o disfunción humana, inconsciencia, ilusión de separación (*maya*), auto-engaño o ignorancia, entre otros, y se manifestaría en nuestro interior como “un monstruo que posee numerosos tentáculos”: culpa, miedo, angustia, ira, tristeza, preocupación, malestar, ansiedad, tensión crónica, falta de compasión por los demás, represión de los sentimientos, embotamiento emocional y una larga serie de dificultades y conflictos con el mundo, las personas, y, especialmente, con nosotros mismos. Debajo de cada pensamiento y de cada percepción parece prevalecer un principio de escasez o carencia, incluso indignidad o *erroneidad*, una sensación subyacente de que siempre nos falta algo, de no ser suficiente, de no tener suficiente y, por tanto, tener que conseguir ser más y tener más, todo ello disfrazado de una noble y legítima aspiración, competencia, o mejoramiento que nos mantendría en la dinámica de la búsqueda permanente de más y más que no puede satisfacerse nunca, pues la estructura subyacente que la sostiene y mantiene activa, la *creencia en la separación*<sup>20</sup> de la Fuente, permanece intocable sin ser observada (inconsciente). Esto conduce a una falsa promesa de satisfacción futura y a una persecución fútil que, por su misma naturaleza, no puede satisfacer nuestro anhelo más profundo; de ahí que la ansiedad, la insatisfacción y la frustración generalizadas sean epidémicas.

La función de la filosofía como terapia trataba precisamente de profundizar en la comprensión de la naturaleza de la mente y, por tanto, en la raíz del sufrimiento, puesto que se reconocía su relación intrínseca. Diferentes sabios y maestros a lo largo de la historia han señalado que nuestro sufrimiento y nuestros conflictos son inherentes al hecho de *creer ser lo que no somos*, es decir, no saber quién somos realmente y, como consecuencia, el temor subyacente nos habría hecho entrar en guerra con nosotros mismos y el velo que ocultaría esta creencia original. Este estado colectivo de «olvido de lo que somos» es nombrado como «ignorancia» o *avidya* tanto en la enseñanza budista como en la doctrina Vedanta Advaita y vendría a ser la fuente de toda esclavitud, tal y como se detalla más ampliamente en los siguientes capítulos.

Para el budismo, la esencia de nuestra experiencia perceptual es el cambio o la impermanencia (*anicca*), es decir, en este mundo “todo es transitorio, pasajero, efímero, todo nace y muere” (Merlo, 2013, pp.149-150). El cambio es incesante, instante tras instante y cada uno diferente, como ya señalara Heráclito: “Ningún hombre puede cruzar el mismo río dos veces, porque ni el hombre ni el agua serán

---

<sup>19</sup> Sin embargo, como se expone posteriormente, hay un «Deseo esencial» (en mayúscula inicial para distinguirlo del deseo mundano) que surge del anhelo de re-cordar y expresar la Verdad de lo que Somos.

<sup>20</sup> Creencia en la separación o pensamiento «yo» que es lo que es el ego en la sabiduría no-dual, y que Ramana Maharshi denomina también «mente» (minúscula), tal y como se expone ampliamente en los siguientes capítulos.

los mismos.” Según el budismo, nuestra atención se dirigiría hacia el interminable círculo vicioso del deseo y la aversión, mediante el aferramiento a lo que se juzga como bueno, y el rechazo de lo que se juzga como malo. Esta «ignorancia básica» de lo que somos realmente, junto al deseo y la aversión consecuentes, constituirían la raíz del sufrimiento para el pensamiento budista (Ibíd.).

La afirmación de que la esencia de la vida, según Buddha, es sufrimiento, parece en un principio pesimista, sin embargo, para Bhante Gunaratana (2012, p. 20), la constatación de esta verdad sería la oportunidad para liberarse de este:

¿No hay acaso muchas ocasiones después de todo en que somos felices? ¡No, no las hay, solo parece haberlas! Si observas con atención algún momento en que te sientas satisfecho descubrirás, bajo la alegría, una tensión sutil y omnipresente recordándote que, por más grande que sea, acabará desvaneciéndose. Es inevitable que, independientemente de lo mucho que hayas conseguido, acabes perdiendo algo, que pases el resto de tu vida empeñado en conservar lo que habías logrado o tratando de obtener más todavía. ¿Y no es verdad que, cuando mueras, perderás todas tus posesiones? ¿No es acaso todo, en última instancia, transitorio? Parece desalentador, pero en modo alguno lo es. Solo parece serlo cuando lo contemplamos desde la perspectiva de la mente ordinaria. Por debajo de ese nivel, no obstante, yace otra visión, una forma completamente diferente de ver el universo. Se trata de un nivel en el que la mente no se empeña en congelar el tiempo, no se aferra a la experiencia mientras discurre, ni trata de bloquear o ignorar tales o cuales cosas. Ese es un nivel de experiencia que se encuentra más allá del bien y del mal, más allá del placer y del dolor. Es una forma amorosa de percibir el mundo, una habilidad que puede ser aprendida.

Esta habilidad o actitud amorosa de percibir, según la enseñanza no-dual, tiene que ser recordada pues es inherente a lo que somos y simplemente estaría velada por la ignorancia y el auto-olvido.

De hecho, la meta más elevada en las tradiciones sapienciales de Oriente es la liberación. Ahora bien, se pregunta M. T. Román (2008, p. 41), ¿de qué tenemos que liberarnos?:

De todo aquello que creemos ser y que, en realidad, varados en el océano de la dualidad, solo éramos en parte. Esa limitación es a su vez la causa de nuestros recurrentes sentimientos de separación, dolor, miedo, impermanencia y en último término, del sentimiento que nos hace experimentar la vida como algo fugaz, problemático, descorazonador y absurdo.

Y Ernesto Ballesteros (1995, p. 189), gran conocedor de la enseñanza de Ramana Maharshi, lo expresa en los siguientes términos:

La ignorancia, *maya*, oculta la verdad y crea esta diversidad, pero no conoce su propia naturaleza. Eso es lo verdaderamente extraño y sorprendente. Mientras uno no indaga en su propia naturaleza, *maya* gobierna nuestros pasos; en el momento que investigamos nuestra propia naturaleza, desaparece como si nunca hubiera existido.

La liberación sería pues, para M. T. Román (2016, p. 42), “la destrucción de la ignorancia y la amnesia espirituales y la realización de la no-dualidad.” Sin embargo, si todo parece tener su origen en la condición de nuestra propia mente, según el budismo, podemos afinar nuestra consciencia y desmontarla, trozo a trozo, para sacar a la luz y cobrar consciencia de la naturaleza del pensamiento, de la naturaleza del «yo», de lo que es inconsciente y, en palabras de Vicente Merlo (2012, p. 158), “solo entonces cesa la carencia sufriente, la impermanencia y la insustancialidad.”

### 1.3.2 La naturaleza del «yo-ego»

*Cuando uno observa ese «yo», ve que es un haz de recuerdos, de palabras huecas. Y es a eso a lo que nos apegamos, esa es la esencia misma de la separación entre usted y yo, ellos y nosotros<sup>21</sup>.*

Desde la sabiduría no-dual, el ego no sería nada sino solo una confusión con respecto a nuestra verdadera identidad, una falsa consciencia que se identifica con un cuerpo o, en otras palabras, la fabricación de una nueva identidad superpuesta que cree haberse separado de Sí Mismo. Sería, por tanto, un problema de *identidad* ilusorio pues la separación de Sí Mismo (Unidad), según afirma la enseñanza no-dual, nunca pudo ocurrir. Lo que Soy, es inmutable, y aunque no puedo cambiarme a mí mismo, sí puedo creer que lo he hecho y, por tanto, experimentarlo ilusoriamente, tal como ocurre en los sueños oníricos (Maharshi, 1984, 1994, 2009).

Sin embargo, desde esta aparente percepción de un «yo» separado y limitado, de una manera u otra, siempre habrá conflicto y necesidad y, por lo tanto, lucha, miedo y sufrimiento. Tal y como se ha comentado anteriormente, como persona nunca podría estar satisfecho puesto que lo ilimitado parece haberse limitado y confinado dentro de los límites de un cuerpo, que nunca puede estar libre de necesidades, deseos y aversiones.

La naturaleza del «yo» es el punto de partida y reflexión del pionero y extenso trabajo de investigación expuesto en la tesis doctoral de Mónica Cavallé (2001) sobre *la naturaleza del «yo» en el Vedanta Advaita*. En sus propias palabras (Ibíd., p. 6), su investigación gira en torno a:

[L]os límites del punto de partida ontológico y epistemológico de la filosofía relativo a la autoconciencia del sujeto que filosofa; relativo al lugar ontológico en que este cifra su esencia e identidad y al modo en que esto determina el alcance y la naturaleza de su conocimiento de la realidad; relativo, en definitiva, al modo en que responde a la pregunta *¿quién soy yo?*, la cuestión más inmediata y la más lejana precisamente por su excesiva proximidad; la más básica y la menos obvia; la más oscura para una razón que solo accede a lo que ella ilumina pero nunca a la fuente misma de la luz.

---

<sup>21</sup> J. Krishnamurti (1984). *El vuelo del Águila*. Barcelona Ediciones Paidós, p. 24.

En este sentido, para Oriente, es y ha sido esta misma pregunta «¿Quién soy yo?», la que, como bien insistiera Ramana Maharshi, introduce en el método de auto-indagación o *atma-vichara*, característico del Vedanta Advaita: “Si no soy nada de lo que puedo percibir (cuerpo, mente, sentimientos...), entonces ¿quién soy?: La Conciencia, que es lo único que permanece, eso Soy” (Maharshi, 1984, p. 20). Y ahondando en dicha auto-investigación, aclara Ramana (Maharshi, 1994, p. 38):

Conocer al Ser quiere decir, ser el Ser [...]. Nadie niega su propio ser, como no niega la existencia de los ojos, aunque no los podamos ver. El problema surge en la medida en que tratamos de objetivar al Ser, de la misma manera en que objetivamos nuestros ojos cuando ponemos un espejo enfrente. Usted está tan acostumbrado a objetivar que ha perdido el conocimiento de usted mismo, simplemente porque el Ser no puede ser objetivado. ¿Quién ha de conocer al Ser? ¿Acaso el cuerpo, que es insensible, puede conocerlo? ¡Todo el tiempo usted menciona y piensa en su “yo”, pero cuando se le pregunta, usted dice que no lo conoce! ¡Usted es el Ser y a la vez pregunta cómo conocer el Ser!

En este sentido, para Cavallé (2001, p. 6), la vivencia básica de la identidad individual, es decir, lo que se quiere decir y vivenciar cuando dice «yo», es la de ser un «ego» (en latín significa «yo»):

Una conciencia individual, esencialmente diferente y desconectada de las otras conciencias, y encerrada en los límites de la propia piel, de un determinado organismo psico-físico; una conciencia individual que es centro de pensamiento, decisión y de acción y que se relaciona con lo diverso de sí en tanto que objeto de su pensamiento y de su voluntad intencionales. Por más que se considere superado el cartesianismo (también, por ejemplo se considera superada la mecánica newtoniana, pero son muy pocos los que en su percepción ordinaria han asimilado la nueva imagen del mundo que ha desvelado la física contemporánea), el hombre actual aún tiende a cifrar su identidad última en su *yo* vivenciado como *ego cogito-volo*: yo individual pensante, autoconsciente, percipiente, mensurante, observador, estimador, actuante, etc.; más aún: no concibe otro modo de vivenciarse a sí mismo. Esta vivencia tiene su traducción, en el ámbito filosófico, en la noción de *sujeto*: un *sujeto* que se define por su auto-consciencia o capacidad de re-flexión, es decir, en y por su relación a objetos, por su capacidad de hacer de todo objeto de sí, incluido a sí mismo.

El ego o mente ordinaria es, por tanto, una «idea del yo», un «yo pensado» en separación, tal y como sugiere Cavallé (2001, pp. 6-7): “Para la conciencia reflexiva, para la auto-conciencia del sujeto, el yo solo puede vivenciarse como una isla de conciencia, limitada y separada.”

Esta auto-consciencia o pensamiento «yo», es el origen de la dualidad sujeto-objeto. Y ello es así porque la propia mente o sistema de pensamiento egoico es la idea de la creencia en la separación, en la división, fragmentando lo Real en «yo» y «no-yo», y dando lugar a sujeto/objeto, cognoscente/conocido, receptor/percibido. Cavallé (2001, p. 141) expone esta naturaleza divisora de *maya* («lo que no es»),

que, aun no teniendo efectos en lo Real, tal y como sugiere la enseñanza no-dual, parece, sin embargo, fabricar un mundo ilusorio de separación y dualidad entre «yo» y «no-yo»:

Según el Advaita, nos apartamos de nuestra Conciencia originariamente pura y unitiva por la acción limitadora y divisora de *maya* o *avidya*, que superpone al Ser lo que no-es (*upadhi*) ocultando así su/nuestra verdadera naturaleza. La raíz o el primer paso de este proceso de constitución de las falsas auto-identificaciones es la separación inicial entre el «yo» y el «no-yo». Esta dualidad entre lo que somos y lo que no somos (sujeto cognoscente y objeto conocido, el que ve y lo visto, la vivencia subjetiva y el mundo experimentado o vivenciado) es la primera dualidad que surge en nuestra conciencia; de hecho, advertir la relatividad de esta separación es advertir la relatividad de toda división. En el mismo movimiento por el que establece esta primera escisión en su conciencia, el yo (*aham*) se divide de su fuente, se auto-limita y exilia de la raíz de su Ser; raíz que enlaza todo en Todo y por la que la parte es siempre símbolo del Todo. El yo así dividido —del Ser, del mundo externo y de los otros— se vuelve divisor en su visión: es «esto» y no es «aquello»; es «esto» porque no es «aquello». Se encadena así a un mundo internamente escindido, un mundo de opuestos y pares de contrarios: yo y no-yo, interno y externo, sujeto y objeto, etc.; dualidades de las que a su vez derivan otras, resultado de este erigirse el yo limitado en centro y medida: bien y mal, verdad y error, puro e impuro, mérito y pecado, grande y pequeño, presencia y ausencia, etc.

Cualquier división en la mente conlleva por fuerza el rechazo de una parte de ella misma, y eso es lo que es la creencia en la separación. Creímos que podíamos separarnos de nuestra Fuente, del Ser o de Dios. Esta división primera sería, por tanto, la fuente y el origen de la visión del mundo dicotomizadora característica del modelo mental. Esta es la parte de la mente que está identificada con un sistema de pensamiento por el cual se engaña a sí misma, y por tanto se queda «*dormida*» en una particular forma de *ilusión* (*maya*) que le hace sufrir, pues se identifica con «lo que no es» y se cree separada del Ser. El ego, por tanto, sería solo un funcionamiento mental erróneo, pues ofrecería la experiencia de un falso ser, un ser separado de su verdadera naturaleza. Precisamente Ramana Maharshi ha sido uno de los «sabios» que más ha incidido en la naturaleza ilusoria de este «ego» o «pensamiento yo», como refleja en los siguientes versos:

Si el ego viene a la existencia, todo viene a la existencia; si el ego no existe, no existe nada; [por consiguiente] ciertamente el ego es todo. (*Ulladu Narpadu*, v. 26)

Después de que un «yo» surge, todo surge. (*Ulladu Narpadu*, v. 23)

Si el pensamiento «yo» no existe, no existe ninguna otra cosa. (*Sri Arunachala Ashtakam*, v. 7)

Destruir el falso ego de uno en el [Auto-] Conocimiento y permanecer [en ese Auto-conocimiento] es la verdadera claridad [i.e., el despertar real]. (*Gurú Vachaka Kovai*, v. 862)

Seguramente, como afirma M. Cavallé (2001, p. 142), la intuición más interesante y revolucionaria del pensamiento contemporáneo consista en apuntar que sujeto y objeto constituyen una unidad indisoluble: “Una unidad, eso sí, inaccesible para nuestra conciencia ordinaria, esencialmente divisora, dual, o lo que es lo mismo: sucesiva, secuencial, temporal.” Y, en este sentido, Cavallé añade (2001, p. 314):

El «sujeto» que pretende reflejar una realidad supuestamente objetiva está ya de hecho siendo configurado por ella; y el mundo objetivo que le configura está, a su vez, siendo constituido y alumbrado por él. Sujeto y objeto, lejos de ser algo dado y en sí, son dos polos de un mismo y único acto de recreación permanente.

De hecho, la creencia en la dualidad sujeto-objeto o, lo que es lo mismo, la creencia en la separación de la Fuente, daría lugar a una creación imaginaria, de ahí el poder de la creencia. Resulta interesante reseñar aquí, que tanto el verbo «crear» como el verbo «creer», tienen como primera persona del presente de indicativo, la expresión «yo creo», lo que permitiría de alguna manera el juego de suponer un entrelazamiento oculto entre la creencia en un «yo» separado y la imaginaria creación desde un «yo» separado.

### 1.3.3 La búsqueda del Sí Mismo: anhelo de Verdad y Felicidad

«Buscad y hallaréis»

«El que busque encontrará. Y al que llame se le abrirá»<sup>22</sup>

La búsqueda de la verdad esencial y la felicidad ha sido reflexión permanente para los filósofos de todos los tiempos y es la base de toda *filosofía sapiencial*. La felicidad a la que nos referiremos en esta investigación no sería un estado emocional dual en el sentido usado tradicionalmente, sino que nos referimos a un estado de Ser, no-dual. Esta felicidad, según enseña la sabiduría no-dual, no dependería de ningún objeto externo sino solo de nosotros que somos la Consciencia que se conoce como la Felicidad (James, 2008, p. 16). De ahí el anhelo y la búsqueda de un estado que nos es conocido y que parece haberse perdido.

En *Meditar en el hinduismo y el budismo*, hace referencia Vicente Merlo (2013, pp. 150-151) a que ya desde Platón, o incluso antes con el «Ser de Parménides», se reconocía que "la esencia es aquello que no nace ni muere, aquello que es inmutable", permanente, eterno, siempre presente e idéntico a sí mismo, pues todo lo que cambia es, en última instancia, *accidental* y solo lo que no cambia, lo inmutable, es *esencial*.

La comprensión profunda de la búsqueda de la realidad esencial de las cosas, las esencias puras, subyace también al impulso de refundación de la filosofía que late en la fenomenología de Edmund Husserl<sup>23</sup>

---

<sup>22</sup> *Evangelio según Tomás* (dichos 92 y 94, respectivamente). H. T. Elpizein, Ediciones Epopiteia, Biblioteca Copta de Nag Hammadi, 2018.

<sup>23</sup> Edmund Husserl (1859-1938), matemático y filósofo alemán, fundador de la fenomenología trascendental, un proyecto de renovación de la filosofía para hacer de ella una ciencia estricta y una empresa colectiva. El movimiento fenomenológico con

(cfr. Muñoz-Terrón, 2010, pp. 45-78), a través de la «*epojé*» y la «reducción trascendental». Tal y como pone de manifiesto Hornilla Puertas (2014, p. 11), “se parte de una equivalencia y similitud entre los conceptos de Verdad, Esencia e Inmanencia, ya que todos ellos representan una esfera de la realidad a la que accedemos desde nuestra conciencia.” Este sería, en definitiva, el propósito de toda práctica interna, conectar con la conciencia para recordar y re-descubrir la Verdad que siempre Es. En latín «*essentia*» proviene del infinitivo del verbo «*ese*» (ser o existir), cuyo participio de presente (activo) es «*ens*», de donde viene el término «ente», *lo que es, lo que existe*. Verdad sería, por tanto, la esencia que representa cualquier cosa que existe. En la filosofía clásica, la esencia ha sido considerada como “la propia e indisoluble identidad de las cosas frente a la apariencia fenoménica de la experiencia, lo que situaba a la esencia en una realidad metafísica” (Hornilla, 2014, p. 13), idea que es encontrada también en el budismo donde se afirma que el no conocimiento de la mente, es decir, lo que los budistas llaman ignorancia (*avidya*), impediría el acceso a la esencia y, en este sentido, en la doctrina budista se ha desarrollado un sofisticado *Modelo de la Mente* para el conocimiento y comprensión profunda de la naturaleza de la mente —la fuente de toda experiencia (Ibíd., p. 14). De hecho, el primer factor de «*Los siete factores del despertar*», la atención *correcta*, objeto de estudio en este trabajo de investigación (cfr. *infra*, Capítulo 3), incluye tanto la atención vigilante y permanente de todo lo que nos sucede, interna y externamente, así como la práctica de la meditación formal para entrenar dicha auto-atención. La búsqueda de la Verdad esencial, y el anhelo de felicidad plena que habita en lo profundo de todo ser humano, serían en realidad, una y la misma cosa, un estado de Consciencia no-dual. Según Bhante Gunaratana (2011, p. 21) aunque la felicidad dual, para muchas personas, podría consistir en tener y conseguir todo lo que se desea y mantenerlo bajo control, sin embargo, recuerda que nadie diría que los personajes históricos que han ejercido ese tipo de poder fuesen personas especialmente felices, y por más que intentaron controlarlo todo, no lo consiguieron, y al final, como todo el mundo, enfermaron y murieron. Nadie puede obtener todo lo que quiere; incluso si sus deseos se cumplieren, surgen otros, y luego otros, y así repetidamente, de manera que la insatisfacción profunda y el sufrimiento vuelven una y otra vez, en un incesante círculo de deseo y rechazo. En este mismo sentido, Sadhu Om (1996, p. 60), discípulo directo de Ramana Maharshi, llama ignorancia a la búsqueda de placer incesante a través de los objetos externos (todo aquello que no es el Ser), lo cual resultaría en «miseria» (sufrimiento) sin fin, con algunos fragmentos de placer muy pasajeros en medio; eso sería todo. Y es que, aunque se intenten cambiar las circunstancias de la vida y se obtenga todo aquello que se desea, la insatisfacción y el sufrimiento vuelven a aparecer, puesto que, como se ha comentado anteriormente, forman parte de la misma estructura inconsciente del «yo-ego» (estado inherente a la condición humana) y cuya causa raíz

---

sus diversas derivaciones, de la filosofía existencial a la deconstrucción, pasando por la hermenéutica, es una de las corrientes filosóficas contemporáneas más influyentes.



estaría en lo que M. Heidegger y, en general, toda la sabiduría no-dual y especialmente Ramana Maharshi, han señalado como «el olvido del Ser».

Sin embargo, y afortunadamente, aunque el aguante para el sufrimiento puede ser muy grande, tiene un límite, y parece llegar un momento en la vida de las personas en el que se reconoce que tiene que haber otra manera de vivir, otra forma de estar en el mundo con mayor consciencia y auto-conocimiento y, por tanto, mayor felicidad, dicha y plenitud. De alguna manera se intuye que en esta vida existe una profundidad y una sensibilidad de la que, de algún modo, nos hemos separado, «desconectado» y que, en consecuencia, parece velada. Empieza a haber un reconocimiento y una comprensión, aunque sea vagamente, de que el propósito de la vida no puede ser vivir con miedo y experimentar el caos, la competencia, la lucha, la defensa y en definitiva el sufrimiento y el sin sentido. Esta toma de consciencia, que normalmente sucede con la insatisfacción y el vacío profundo que va aflorando a la superficie con la edad, supone un «punto de inflexión», un antes y un después, una «llamada a despertar» del «sueño de ignorancia» o del «olvido del Ser». Y esta llamada que parece surgir desde el interior, es reconocida como ese anhelo profundo de Felicidad o búsqueda de la Verdad Esencial, es decir, el «Deseo esencial»<sup>24</sup> de paz y felicidad que habita en el Corazón<sup>25</sup> de todo ser humano, puesto que en lo profundo se ha conocido un estado de paz, felicidad y sabiduría que permanecería en nosotros como un leve atisbo, al que se le han dado diferentes nombres (Consciencia «Yo soy», Corazón, Gracia, maestro interno o naturaleza de Buddha, entre otros). En este sentido, en el verso 238 de *Gurú Vachaka Kovai*, Ramana se refiere al «Espacio de Gracia», el «Espacio de Consciencia» o «Espacio de Felicidad» para significar las cualidades del Espacio o Sí mismo como omni-penetrante, vasto, abundante y sutil.

Sabe bien que la experiencia de la Felicidad existe solo en el Sí mismo y nunca en esta vida de engaño, y, por consiguiente, obtén el Auto-Conocimiento, el cual es el Espacio de Gracia y el estado final de Supremo Silencio.

Los tibetanos usan un término equivalente a *interiorizador* para referirse a lo que los occidentales llaman budista, es decir, alguien que mira hacia el interior para buscar el significado de la existencia (Batchelor, 1997, p. 2). De hecho, este anhelo o «Deseo esencial» de re-cordar la Verdad y la Realidad última tendría su equivalente en el budismo, en lo que Ajahn Sumedho<sup>26</sup> (1992, p. 29-33) llama la «Aspiración Correcta» (*samma-sankappa*) que no tiene nada que ver con el resto de deseos. La palabra pali *tanha* significa «deseo» que surge de la ignorancia, mientras que *sankappa* significa «aspiración» que no viene

---

<sup>24</sup> Se usará aquí este término en mayúscula inicial para referirnos al Deseo genuino de paz, felicidad y Verdad, que en realidad sería el único deseo o fuerza que nos saca de toda la dinámica del círculo de deseo y aversión. Javier Melloni, en *El deseo esencial*. (Salamanca: Sal Terrae, 2009) realiza un profundo análisis de este.

<sup>25</sup> El Corazón se ha considerado, en muchas tradiciones de sabiduría, el *locus* simbólico del Sí Mismo o *Atman*, tal y como se expone en el Capítulo 4 (cfr. *infra*). En concreto, Ramana (Maharshi, *Sea lo que usted es*, 2007, p. 33) describe el Corazón (*hridayam*) como el centro del Sí Mismo, el núcleo mismo del Ser de cada cual, centro sin el cual no hay nada en absoluto. Un corazón no físico, sino espiritual y no hay nada más aparte de él, solo Consciencia o Presencia de Sí mismo.

<sup>26</sup> Ajahn Sumedho, monje budista, discípulo de Ajahn Chah de la Orden *Theravada* de Tailandia y uno de los occidentales más representativos de la tradición tailandesa del Bosque.

de la ignorancia. De hecho, es el segundo elemento en el *Sendero Óctuple*<sup>27</sup> que, aunque a veces se traduce como «correcto pensamiento», para Sumedho, tiene además una cualidad dinámica, algo así como una intención, deseo, propósito, actitud o movimiento dentro de nosotros que suele traducir mejor como intención o aspiración *correcta*. *Samma-ditthi* y *samma-sankappa*, «correcto entendimiento» y «correcta aspiración» son llamados *pañña* o sabiduría y constituyen la primera de las tres secciones en el *Sendero Óctuple*. Según A. Sumedho (1992, p. 34), cuando nos damos cuenta de que no podemos encontrar la satisfacción y la plenitud en las cosas del mundo, ya no creamos más esa demanda y surge una «inteligencia intuitiva» que nos guía:

Hay en cada uno de nosotros una inteligencia intuitiva que quiere saber; siempre está con nosotros, pero tendemos a no darnos cuenta; de hecho, no la entendemos. Tendemos a descartarla o desconfiar de ella —especialmente los materialistas modernos. Ellos piensan que es solo una fantasía y no es real [...]. Normalmente, lo que es real es descartado mientras que a lo que no es real le damos toda nuestra atención. Esto es lo que es la ignorancia (*avijja*)<sup>28</sup>.

Se podría decir que casi “lacanianamente estamos ante el Deseo (deseo de Ser). Deseo ontológico insaciable que busca bajo diversas formas una satisfacción auténtica” (Merlo, 2013, p. 157). Y, como señalaba A. Sumedho (1992), en el análisis budista ningún deseo mundano satisfecho podría colmar nuestro Deseo esencial o Aspiración primigenia. El agujero en el Ser no podría taparse con nada. O, como expone V. Merlo (2013, p. 157):

El problema (y solo al detectarlo se puede vislumbrar la solución) es que los deseos que no son el Deseo no hacen sino confundirnos y surge el *apego*. Según el diagnóstico budista, solo la muerte (de los deseos), solo la extinción de esa malsana sed de desear puede aportar la satisfacción impensable, inimaginable, indeseable.

Ramana expresa este Deseo esencial del aspirante espiritual maduro (cfr. *infra*, apartado 5.2) en forma de locura (amor místico) por el Sí Mismo o la experiencia de la no-dualidad, tal y como describe en el verso 1239 de *Gurú Vachaka Kovai (GVK)*:

¡Oh tú [aspirante altamente maduro] que tienes intensa locura por [la experiencia de] la grandeza de la no-dualidad [advaita]! [La experiencia de] la no-dualidad es solo para aquellos que permanecen en el estado de Realidad, habiendo obtenido la perfecta paz de mente [que resulta de la completa submersión de todos los pensamientos que surgen en la mente]. Di, cuál es el beneficio para las gentes negligentes que no buscan la directa permanencia en la realidad.

Es decir, solo aquellos aspirantes maduros que «Desean» fervientemente la experiencia de la no-dualidad (o Conocimiento del Ser Uno) obtienen la paz mental perfecta, que es el estado de

---

<sup>27</sup> El *Noble Óctuple Sendero* es el *Sendero Medio* enseñado por Buddha y consta de ocho aspectos prácticos o características que revelan un camino de vida (ver apartado 3.2.1.3, *infra*).

<sup>28</sup> En el idioma pali, *avijja*, en sánscrito, *avidya*.

permanencia en el Sí mismo, el estado de Realidad. En este sentido, Ramana ofreció en el verso 407 de *GVK*, lo que cabe entender como un guiño al cristianismo:

Si el hijo de Dios, el *jiva* que ha olvidado su Naturaleza real [i.e., el Sí mismo], indaga ardientemente dentro, «¿Quién soy yo que se está lamentando por las miserias de la vida?», [entonces] realiza su grandeza, a saber, que él es verdaderamente Uno con su Padre —el Sí Mismo.

Este anhelo por la Verdad en el ser humano le prepararía para investigar y adentrarse en el conocimiento de su mente, y de la misma forma que el ojo no se ve a sí mismo, y para conocerlo hay que *trascenderlo*, de la misma forma *para conocer la mente hay que trascender la propia mente*. Expresado con esta analogía: ¿Qué sabe el pez del agua donde nada toda su vida? En otras palabras, ningún pez hablará del agua mientras no haya salido alguna vez de ella y la haya «visto».

### 1.3.4 Conocimiento del Sí Mismo: «¿Quién Soy?»

«.. *El Reino de Dios está más bien dentro de ti, y tú estás en todos sitios. Cuando te conozcas a ti mismo, serás conocido y comprenderás que somos uno. Pero si no te conoces a ti mismo, vives en la pobreza y eres la pobreza*»<sup>29</sup>.

Las famosas palabras *Gnóthi seautón*: «Conócete a ti mismo», inscritas en la entrada del templo de Apolo en Delfos, sede del oráculo sagrado, parecen implicar que el primer y único paso de este camino de liberación es el auto-conocimiento; todo lo demás viene dado por añadidura. Parecen implicar que la pregunta más fundamental en la vida es: «¿Quién soy?» o, en palabras de Nisargadatta (2000, p. 404): “Encuéntrese a sí mismo, pues, al encontrarse, encuentra Todo.” Para conocerse a sí mismo, uno tiene que indagar ¿quién soy yo? e investigar en profundidad de dónde surge el singular pensamiento o sentimiento que llamamos «yo». Esta es la vía de autoconocimiento esencial enseñada por Ramana Maharshi y el Advaita Vedanta, así como la recomendación socrática primordial, incomprensiblemente olvidada por Platón y por toda la filosofía europea hasta Descartes, en opinión de Ballesteros (1996).

También Edmund Husserl, al realizar en sus Conferencias de París, una suerte de *reinicio* de las *Meditaciones metafísicas* de Descartes (ver, "Epílogo" de *Meditaciones cartesianas*, § 64), vuelve a conectar la radicalidad y la universalidad de la empresa filosófica con aquel lema delfico, reinterpretándolo ahora (con trasfondo agustiniano) en términos de la *epojé* fenomenológica, como un regreso, *desde* el mundo de los presuntos hechos en sí (de las ciencias positivas, o de la metafísica clásica, que a la postre también extravió a Descartes) *hacia* lo que en sus últimos escritos llamará Husserl el "mundo vivido" (*Lebenswelt*). Lo que Husserl se propone ahí es justamente el programa de una meditación sobre sí mismo que, leída desde la tradición Advaita, nos vuelve a sugerir semejanzas

---

<sup>29</sup> *Evangelio según Tomás* (dicho 3). H. T. Elpizein, Ediciones Epopeteia, Biblioteca Copta de Nag Hammadi, 2018 (adaptado de la traducción de Juan Illán).

formales con la auto-indagación en Ramana, al tiempo que, para Husserl (1986, p. 200), se convierte en la genuina fundamentación de toda ciencia:

Todo intento de llegar, desde las ciencias desarrolladas, a una mejor fundamentación, a una mejor comprensión de sí mismas según su sentido y su efectuación, es una meditación parcial del científico sobre sí mismo. Pero hay tan solo una meditación sobre sí mismo que es radical, y ésta es la fenomenológica. La meditación sobre sí mismo radical y plenamente universal, son empero inseparables entre sí y, al mismo tiempo, son inseparables del auténtico método fenomenológico de la auto-meditación bajo la forma de la reducción trascendental, o sea, del método de la auto-explicitación intencional del ego trascendental (hecho accesible por la reducción trascendental) y la descripción sistemática bajo la forma lógica de una eidética intuitiva.

De este modo se realiza la idea de una filosofía universal —de un modo totalmente distinto al que pensaron Descartes y su época, guiados por la moderna ciencia natural— no como un sistema universal de una teoría deductiva, como si todo lo que es estuviera incluido en la unidad de un cálculo, sino —por cuanto se ha transformado radicalmente el sentido esencial y fundamental de la ciencia en general— como un sistema de disciplinas fenomenológicas, correlativas con respecto a sus temas y cuyo más profundo fundamento no es el axioma ego cogito, sino una meditación universal sobre sí mismo (Husserl, 1986, p. 203).

Las prácticas meditativas de la atención plena y de la auto-indagación están dirigidas por un sentido vital diferente, que no tiene que ver con la obsesión por la certeza o apodicticidad del saber científico, sino con la experiencia de la verdad en primera persona, desde una perspectiva sapiencial. En las líneas finales de las *Meditaciones de Husserl* (1986, p. 204) volvemos a encontrar ese homomorfismo —que diría M. Cavallé— con las enseñanzas de Ramana y el Advaita:

Las palabras delficas *gnóthi seautón* [conócete a ti mismo] han cobrado un nuevo significado. La ciencia positiva es ciencia que se ha perdido en el mundo. Hay que perder primero el mundo por medio de la *èpokhé* para recuperarlo luego en la meditación universal sobre sí mismo. *Noli foras ire*, dice san Agustín, *in te redi, in interiore homine habitat veritas*<sup>30</sup>.

Ramana, por su parte, sugiere que, para conocerse a Sí Mismo, uno debe abandonar el conocimiento falso que ha superpuesto al verdadero Ser, tal y como expresa en el verso 645 de *Gurú Vachaka Kovai* (GVK):

---

<sup>30</sup> No vayas fuera, entra en ti mismo: en el hombre interior habita la verdad.

La verdadera intención de las escrituras al decir «Conoce la verdad de ti mismo», no es nada sino hacer que uno abandone la atención objetiva, el falso conocimiento. ¿Por qué? Porque la verdad de uno mismo brilla siempre en cada uno como «Yo soy», lo mismo que el sol.

La indagación en la «naturaleza del yo» en la enseñanza de Ramana requiere investigar y seguir el rastro del pensamiento «yo» hasta llegar a su causa u origen (Ballesteros, 1996). Esto implicaría mantener la atención plena en la sensación «yo» hasta que regrese a su fuente y se disuelva. Este camino de sabiduría consistiría, por tanto, en investigar o indagar continuamente en la naturaleza del «yo» hasta que el verdadero auto-conocimiento se revele.

Por tanto, tal como se ha expresado en el apartado anterior, el Deseo o Aspiración por la Verdad Esencial sería, en realidad, la fuerza motriz que parece revelar un profundo camino de auto-conocimiento o, en otras palabras, un aparente proceso de re-conocimiento del Sí Mismo, del que, en realidad, según la *sabiduría perenne* no-dual, nunca nos habríamos separado (creencia ilusoria o *maya*). De hecho, la mayoría de las escuelas filosóficas no-duales enseñan que la liberación del sufrimiento (causado por nuestra ignorancia o conocimiento erróneo de lo que somos) tiene que ver con el Conocimiento verdadero y el re-cuerdo de lo que somos en realidad. Y en este sentido, Ramana Maharshi (2007, p. 36) insistía que cualquier práctica se dirige tan solo a retirar este velo de ignorancia, el cual es meramente conocimiento erróneo: “El conocimiento erróneo sería la falsa identificación del Sí Mismo con el cuerpo y la mente [el no-Sí mismo]. Esta falsa identificación debe partir, y entonces solo el Sí Mismo permanece.” Sería algo así como si un actor llegase a un punto en la interpretación en el que olvidase que está actuando y creyese definitivamente ser ese personaje que representaba en la obra. Solo recordando que no era el personaje sino el actor, recobraría la consciencia de quién es en realidad.

En este mismo sentido, Vicente Simón<sup>31</sup> (2012, citando a Maharshi, 2007, pp. 21, 37) señala que lo que nos impide identificarnos con nuestro verdadero Ser es solo la creencia errónea de que no somos ya nuestro Ser verdadero. Por tanto, la enseñanza esencial que subyace en toda sabiduría no-dual es que no se necesita adquirir nada nuevo, sino tan solo desprenderse de las falsas creencias, de los obstáculos que se han interpuesto y que no nos permitirían reconocer nuestra verdadera naturaleza, nuestro Ser. De ahí que, frecuentemente, se hable en la enseñanza de «des-aprender», «des-hacer» o «eliminar», entre otras expresiones. Esta naturaleza, para Ramana Maharshi es Presencia «Yo Soy», Ser-Consciencia-Felicidad (*Sat-Chit-Ananda*): “Conocer el Sí mismo significa ser el Sí mismo [...]” (Maharshi, 2007, p. 103). De hecho, tal y como señala Cavallé (2001, p. 12), «conocer», para el Advaita Vedanta, “no es comprender el sentido lógico de una doctrina, sino constatarla en uno mismo y ser lo conocido”, es decir, solo se puede conocer el Ser, Siéndolo:

---

<sup>31</sup> Vicente Simón, médico, psiquiatra y catedrático de Psicobiología. Considerado uno de los pioneros en la expansión de la atención plena (o *mindfulness*) en España. Ha publicado numerosos libros entre los que destacamos: *Aprender a practicar mindfulness*, *Iniciación al mindfulness*, *Vivir con plena atención* o *El corazón del Mindfulness: la Consciencia amable*.

Según el Advaita, se trata de comprender lo ilusorio de la falsa sensación de lejanía sustentada en la falaz vivencia que el hombre tiene de sí como limitado y separado de su Fuente. La mera comprensión de lo falso como falso, de la naturaleza de los condicionamientos y unilateralismos que distorsionan, limitando la vivencia de la propia identidad, dejará el espacio en el que pueda des-velarse el Ser —que se desvela como la esencia y raíz luminosa del yo—. El Ser y su conocimiento no se logra ni se alcanza; meramente, se le deja ser, siéndolo; solo se lo puede ser.

Y en este mismo sentido, el místico cristiano Thomas Merton<sup>32</sup> (1994, pp. 38-39), expresa:

Hay otra Conciencia metafísica al alcance del hombre moderno. No parte del sujeto pensante y auto-perceptivo, sino del Ser, ontológicamente considerado como anterior y englobante de la división sujeto-objeto. Por debajo de la experiencia subjetiva del yo individual hay una experiencia inmediata del Ser. Esta última es totalmente distinta de la experiencia consciente del yo. Resulta definitivamente no objetiva. Carece de la alienación y de las características del sujeto que se percibe a sí mismo como un casi-objeto. La conciencia del Ser [...] es una experiencia inmediata que va más allá de la percepción reflexiva. No es *conciencia de* algo sino Conciencia pura, en el seno de la cual *desaparece* el sujeto como tal.

El *conocimiento a nivel metafísico* sería, por tanto, el conocimiento/realización de la Realidad última, el conocimiento del Ser, del Sí Mismo, de la Verdad, de nuestra verdadera identidad. A nivel temporal sería la toma de consciencia, la comprensión, el discernimiento, el *ver con claridad*, sin tergiversación ni miedo, deshaciendo límites, trascendiendo esquemas, sería la liberación de todo programa más allá de la percepción de las formas. Se experimenta como una tendencia natural hacia la Verdad, hacia el Conocimiento del Sí Mismo y la sabiduría profunda.

Para Michael James (2008, p. 42), estudioso y traductor de la obra de Ramana, el verdadero auto-conocimiento es “el estado en el que la consciencia individual, la mente o ego, es conocida como una apariencia falsa que nunca existió excepto en su propia imaginación.” Ramana Maharshi lo solía describir como el estado de «no-egoidad», «pérdida de la individualidad» o «destrucción de la mente», en el sentido del re-conocimiento de su no-existencia real. Tanto el budismo como el Vedanta Advaita suelen usar el término «Nirvana», para referirse a este estado de «aniquilación o extinción» de la creencia en una identidad personal<sup>33</sup>. Este estado es referido también como «liberación» o «salvación» en algunas religiones, debido a que, según James (Ibíd.) “solo en este estado de auto-conocimiento verdadero estamos libres o salvados de la esclavitud de tomarnos erróneamente por un individuo separado, una

---

<sup>32</sup> Thomas Merton, conocido también como Padre Louis (1915-1968), escritor y místico católico estadounidense, monje trapense, poeta, activista social, y estudioso de religiones comparadas, fue pionero en el diálogo Oriente-Occidente, escribió decenas de ensayos, artículos de opinión y más de setenta libros, en su mayoría sobre espiritualidad, justicia social y pacifismo cristiano.

<sup>33</sup> Nirvana significa literalmente «apagado» o «extinguido» en el sentido de extinción de *lo que no es*, de la ignorancia. “El nirvana no representa la nada, sino el verdadero Ser, el cual aparece solamente cuando se ha conseguido alejar y eliminar el engaño de la individualidad.” (Román, 2002, pp. 161-162)

consciencia que está confinada dentro de los límites de un cuerpo físico.” Esta idea es ampliada por James (Ibíd.) como sigue:

La única realidad que existe y es conocida en este estado de no-egoidad, Nirvana o Salvación es la consciencia fundamental y esencial «Yo soy». Puesto que no se identifica a sí misma con ningún adjunto limitativo, la consciencia esencial y pura «Yo soy» es un todo único, ininterrumpido e ilimitado, del que nada puede existir separado. Toda la diversidad y multiplicidad que parece existir mientras nos identificamos con un cuerpo físico, es conocida solo por la mente, que es meramente una forma distorsionada y limitada de la consciencia original «Yo soy». Si esta consciencia «Yo soy» no existiera, nada más podría parecer existir.

Según la enseñanza de Ramana, el Sí mismo es la Realidad última, la fuente y origen de todo Conocimiento real y la base sobre la que se superpone todo lo que «parece existir», tal y como enuncia en el verso 388 de *GVK*: “El individuo que indaga en su naturaleza real, «¿Quién soy yo?», muere como el Sí mismo sin-«yo»”, es decir, el ego muere por medio de la indagación y lo que sobrevive a su muerte es el Sí mismo sin «yo». Esta Realidad última y fundamental es llamada por la mayoría de las doctrinas espirituales y religiones, «Dios», el «Ser Supremo» o el «Absoluto», entre otros muchos nombres, aunque todos ellos son simples señaldadores hacia una Realidad inefable e innumbrable.

### 1.3.5 Recuerdo del Sí Mismo: el camino de la práctica

A lo largo y ancho del planeta, en las más diversas culturas y épocas encontramos algún tipo de práctica a la que podríamos denominar contemplación, meditación o silencio. La *filosofía sapiencial* no dual y las tradiciones espirituales señalan que, para llegar a esa comprensión profunda de nuestra Realidad o Recuerdo del Sí Mismo, no solo se requiere un profundo Deseo o Aspiración por recordar la verdad de lo que Soy, sino que este compromiso con la Verdad se manifiesta usualmente en una práctica interna que requiere entrenamiento y perseverancia puesto que nuestra mente (como atención o consciencia) estaría completamente invertida, es decir, extrovertida hacia «fuera» de sí misma.

Ramana consideró que las enseñanzas silenciosas eran la forma más directa y poderosa de instruir; de hecho, decía que todas las prácticas espirituales existen para entrar en el Supremo Silencio. Insistía frecuentemente en una enseñanza similar al verso del libro de los Salmos<sup>34</sup> sobre la quietud: “Quédate en quietud y conoce que Yo Soy Dios” (Kheng, 2010). Joseph Goldstein (2002, cit. en Simón, 2012, p. 49) cuenta que uno de sus primeros maestros, Anagarika Munindra, le dijo una frase que tendría una gran trascendencia en su vida: “Si quieres comprender tu mente, siéntate y obsérvala.” La práctica interna es un entrenamiento a través del cual se aprende a dirigir la atención hacia la mente y a tomar consciencia de la naturaleza y origen del pensamiento. Para ello, Ramana enseñó la práctica de volver

---

<sup>34</sup> Salmos 46:10 dice: “Estad quietos, y conoced que yo soy Dios” (Reina-Valera, 1960).  
En línea: <https://www.biblia.es/reina-valera-1960.php>.

la mente (atención) hacia el interior y fijarla firmemente en el pensamiento «yo» (Maharshi, 2009). Esta idea se refleja en el verso 396 de *GVK*:

El incesante esfuerzo de uno para volver la mente —que está siempre extrovertida debido a la fuerza del hábito [...]— hacia el Sí mismo por la auto-indagación «¿Quién soy yo?» es [la significación de] la gran guerra luchada entre los *devas* y *asuras* [que está descrita en los *Puranas*<sup>35</sup>].

Y este volver la mente y la atención hacia el interior es precisamente la práctica de la atención plena, dirigir la atención hacia la Consciencia a través de un camino de introspección y auto-atención. Por lo tanto, podríamos decir que la práctica de la auto-indagación comienza normalmente con la práctica de la atención plena o atención *correcta*<sup>36</sup> con la que se aprende a aquietar la mente y se entrena la auto-observación y des-identificación de los fenómenos mentales: pensamientos, creencias, juicios, condicionamientos o identificaciones (Simón, 2012, pp. 26-27). Cuando la mente está en calma y auto-atenta a sí misma, la auto-indagación permite investigar y desvelar la misma estructura y raíz del sistema de pensamiento basado en la sensación de separación «yo» o ego. «Conocerse uno a Sí Mismo» es, por tanto, la base de toda *filosofía práctica sapiencial* no-dual y, sin embargo, lo curioso del caso es que no hay respuesta para la pregunta «¿Quién soy yo?», porque lo que hay que hacer consciente es lo que hemos creído ser («ego») y no somos, para que se revele el Ser que ya Somos. Podríamos decir que esta práctica, tal y como se ha comentado anteriormente, es un proceso de des-aprendizaje de lo que no es verdad o, en palabras del filósofo griego Antístenes: “El aprendizaje más útil [...] es desaprender lo que no es verdad”, para que la Verdad se revele por sí misma. En este sentido, en el nivel práctico se habla de un camino de deshacimiento de las barreras que hemos levantado contra nuestro verdadero Ser, en otras palabras, el deshacimiento del «ego» (*ego* como ilusión de separación del Sí Mismo). Hay un proverbio chino que dice: “*Cuando el ojo no está bloqueado, el resultado es la Visión. Cuando la mente no está bloqueada, el resultado es la Sabiduría, y cuando el espíritu no está bloqueado, el resultado es el Amor.*” Para el jesuita Anthony de Mello (Mello, 2013), toda práctica tiene que conducir a quitar las vendas para *Ver*. Sin la *Visión* no es posible descubrir los obstáculos o impedimentos que hemos superpuesto y que no nos dejan *ver claramente*; es decir, que no nos permitirían vivir y re-cordar lo que ya Somos.

La práctica de la atención plena, tratada ampliamente en el Capítulo 3 (*infra*), consistiría, por tanto, en atenderse profundamente con la intención de conocer la Realidad última. Para Jon Kabat-Zinn<sup>37</sup> (2004),

---

<sup>35</sup> Los libros conocidos como los *Puranas* (en India) reflejan las historias y guerras entre los *devas* [dioses] y *asuras* [demonios] que simbolizarían la constante batalla que vive un *sadhaka* o aspirante, entre su anhelo de prestar atención solo al Sí Mismo, de recordar la Verdad y las habituales tendencias vueltas hacia afuera de su mente, manifestadas en el deseo de ser un individuo especial y separado de su Fuente.

<sup>36</sup> La atención correcta, atención plena o *mindfulness* se examina en mayor detalle en el Capítulo 3 (*infra*).

<sup>37</sup> Jon Kabat-Zinn, biólogo molecular estadounidense y practicante de meditación Zen, se propuso investigar los posibles beneficios de las prácticas meditativas como herramienta para el conocimiento profundo de la naturaleza de la mente y como consecuencia, su incidencia en la reducción del estrés y la ansiedad. Como resultado, desarrolló un programa de Reducción de



considerado el padre del *mindfulness* en Occidente, es un vehículo poderoso de auto-conocimiento y sanación cuya justificación se encuentra en su propia práctica. Sus beneficios resultan accesibles a cualquier persona que decida practicarlo ya que es independiente de toda ideología y sistema de creencias. Pero no es casual que el origen de la práctica de la atención plena esté en el budismo, cuyo objetivo fundamental consiste en la eliminación de la ilusión (*maya*) y la liberación del sufrimiento. Este auto-conocimiento requiere, para Simón (2012, pp. 51-52) una actitud de apertura, curiosidad y de aceptación para indagar en un mundo inexplorado que nos conduce más allá de nuestras creencias limitantes y más allá de las estrechas fronteras de nuestro ego, esa identidad falsa que hemos creído ser. Para Simón, el objetivo de la práctica sería adentrarnos en el verdadero auto-conocimiento de lo que somos en realidad. Y, en este sentido, el método de la auto-indagación o *atma-vichara* que enseñó Ramana Maharshi consiste en la investigación persistente y aguda de la mente por medio de la pregunta esencial «¿Quién soy yo?» fijando la atención en el silencio que emana su respuesta. En palabras de Ramana Maharshi: “Cuando la mente pregunta insistentemente «¿quién soy yo?», cae abatida y penetra en el corazón (*hridayam*), allí otro «Yo», «Yo-Yo»<sup>38</sup>, brilla incesantemente por Sí Mismo, no es el ego, sino el Ser mismo, el Todo” (cit. en Ballesteros, 1996). Y precisamente, esta práctica no-dual de auto-conocimiento es tratada ampliamente e investigada en los próximos capítulos de este trabajo.

## 1.4 Encuentro Oriente-Occidente

Estamos siendo testigos del nacimiento de una «cultura del despertar» de ámbito universal. En este momento actual de integración, globalización y de búsqueda de lo que nos une, así como de aquello que nos complementa, la filosofía comparada o el diálogo entre el pensamiento de las distintas tradiciones será, en palabras de Mónica Cavallé (2001, p. 301), “la raíz de la nueva civilización intercultural, de alcance planetario, que ya comienza a ser una realidad” y muestra de ello es la relevancia que se está dando a los estudios y encuentros que tratan de contribuir a un diálogo, un acercamiento y un enriquecimiento mutuo entre las diferentes tradiciones de pensamiento. El «Orientalismo» puede ser considerado una rama relativamente nueva en Occidente que está contribuyendo considerablemente, desde mediados del siglo pasado, al acercamiento y conocimiento de la grandeza y el legado de la cultura oriental<sup>39</sup>. En este sentido una de las pioneras en España en dicho estudio comparado, Mónica Cavallé (2008, p. 336) señala que tanto Oriente como Occidente estarían tomando consciencia de sus límites internos y, por tanto, de la necesidad de un diálogo intercultural que permita la cooperación mutua:

---

Estrés Basado en la Atención Plena (*MBSR*). Autor de numerosos libros entre los que destacamos: *Vivir con plenitud las crisis*, *La práctica de la atención plena* y *El poder de la atención o Mindfulness para principiantes*.

<sup>38</sup> Este «Yo-Yo» («*Nam-Nam*» en tamil) al que solía hacer referencia a menudo Ramana, se estaría refiriendo a la Consciencia de Ser, «Yo Soy» o «Yo soy Yo» (ver Capítulo 4, *infra*).

<sup>39</sup> Cabe señalar también que hay una cierta visión muy crítica con esta terminología y con su planteamiento eurocéntrico, desde la perspectiva descolonizadora, de la que es representativa la obra de Edward Said, *Orientalismo*, 1978.

En el caso de Occidente, estos límites se evidencian en el agotamiento de los sistemas filosóficos y en su creciente inoperatividad o incapacidad de aplicación a la vida; agotamiento que tiene sus últimos signos en un academicismo estéril residuo de un pasado de pensamiento ya caduco y en el formalismo huero de gran parte del pensamiento postmoderno. Se manifiestan en el vacío espiritual; en la neurosis individual generada por la espiral consumista, por la tiranía de los media y el culto a la información enajenante, por la competitividad sin límites, etc.; en lo que ha llegado a ser la pálida unidimensionalidad de un mundo dominado por la visión y la mentalidad técnica; en los graves desequilibrios ecológicos, etc.

De hecho, en palabras de Karlfried Graf Dürckheim<sup>40</sup> (1987, p. 10): “Occidente se ha caracterizado por el desarrollo del sector racional por el que el hombre se adueña teórica y prácticamente del mundo.” El renombrado psiquiatra y psicólogo suizo Carl Gustav Jung<sup>41</sup> nos advierte, en sus comentarios psicológicos publicados en el *Libro Tibetano de la Gran Liberación* (cit. en Román, 2008, p. 27), acerca de dos estilos diferentes y antagónicos: la introversión, como el estilo propio de Oriente y la extroversión como el estilo de Occidente. Y en este mismo sentido, René Guenón (1982, p. 35) hace hincapié en que “Oriente mantiene la superioridad de la contemplación sobre la acción, mientras que el Occidente moderno afirma lo contrario: la superioridad de la acción sobre la contemplación.”

Sin embargo, el interés creciente de muchos occidentales por las formas de espiritualidad, las filosofías y las cosmovisiones orientales, es, en opinión de Dürckheim (1987, p. 10), “la necesidad de desarrollar un sector del espíritu humano que había quedado descuidado y, sin cuya maduración, [...] [no] se es hombre integral.” Y en este mismo sentido, para el gran orientalista alemán Heirinch Zimmer<sup>42</sup> (1965, pp. 17-18), el pensamiento oriental tiene como objetivo fundamental la transformación interior, objetivo este mucho más en consonancia con los antiguos filósofos occidentales:

La principal preocupación, en notable contraste con los intereses de los modernos filósofos occidentales, ha sido siempre no la información sino la transformación: un cambio radical de la naturaleza humana y, con él, una renovación de su manera de entender tanto el mundo exterior como su propia existencia: transformación tan completa como es posible, y que, si tiene éxito, equivaldría a una total conversión o renacimiento. En este sentido la filosofía india está mucho más del lado de la religión que el pensamiento crítico y secularizado del Occidente moderno. Corresponde a la actitud de filósofos antiguos como Pitágoras, Empédocles, Platón, los estoicos,

---

<sup>40</sup> Karlfried Graf Dürckheim (1896-1988), diplomático alemán, psicoterapeuta y maestro zen. Se convirtió en uno de los principales defensores de la tradición espiritual occidental, sintetizando las enseñanzas del misticismo cristiano, en particular Meister Eckhart, a quien declaró su maestro, la psicología profunda y el budismo zen.

<sup>41</sup> Carl Gustav Jung (1875-1961), médico psiquiatra, psicólogo y ensayista suizo, figura clave en la etapa inicial del psicoanálisis, colaboró con Sigmund Freud en sus comienzos. Posteriormente, fundó la escuela de psicología analítica, también llamada psicología de los complejos y psicología profunda. De Ramana escribiría que era “el punto más blanco en un espacio blanco” en el prólogo del libro *Enseñanzas Espirituales* (Maharshi, 1984, 2008).

<sup>42</sup> Heirinch Zimmer (1890-1943), indólogo e historiador del arte surasiático, conocedor del sánscrito y de la filología india.

Epicuro y sus discípulos, Plotino y los pensadores neoplatónicos. Volvemos a encontrar este punto de vista en San Agustín, místicos medievales como Meister Eckhart, y místicos posteriores como Jakob Bohme de Silesia. Entre los filósofos románticos reaparece en Schopenhauer.

Y esta búsqueda y transformación, representaría, en palabras de Cavallé (2008, p. 338) “un impulso hacia el equilibrio, un movimiento que busca incorporar, de modo más o menos logrado, una actitud y una visión descuidadas y olvidadas en Occidente y sin las que el hombre tampoco es hombre integral.”

Por su parte, en el caso de Oriente, “sus límites se han puesto de manifiesto al tener que asumir que (..) el despliegue científico-técnico moderno y la actual era cibernética está llamada a ser un paradigma y un despliegue de alcance planetario” (Cavallé, 2001, p. 302); sin embargo, y como es bien sabido, esta superioridad tecnológica de Occidente también puede tener sus consecuencias perversas, tal como se ha evidenciado en los últimos tiempos (Ibíd., p. 304):

Occidente ha desarrollado sus mejores posibilidades en lo relativo al dominio científico-técnico del mundo, pero también ha mostrado sus límites en los efectos perversos que este desarrollo ha traído consigo y en la enajenación que el hombre occidental experimenta crecientemente al saberse él mismo víctima u objeto, y no solo propiciador, de la hipertrofia de su conciencia objetiva. Probablemente haya sido Heidegger el filósofo que de modo más nítido ha puesto en evidencia estos límites; cuya raíz común él encuentra en la naturaleza de la filosofía occidental y en la comprensión del hombre y del Ser que le es propia.

La propuesta de Heidegger para superar dichos límites coincidiría con la enseñanza no-dual en la necesidad de superar el dualismo originado en la auto-comprensión que el ser humano tiene de sí como sujeto/substancia última, consecuencia del olvido del Ser —del olvido de Sí Mismo— e invita a una *praxis* existencial, una indagación que se enfoca en el mismo núcleo de la identidad «yo» (cfr. Cavallé, 2001, p. 304). En este mismo sentido, Román (2008, p. 50) afirma que “temas como el de la condición del ser humano están forzando a Oriente y Occidente a encontrarse cara a cara y a mantener una actitud más abierta y menos prepotente.” De hecho, un mundo en paz requiere profundizar y comprender así los patrones culturales de los diversos pueblos y tradiciones. Los campos de entendimiento y de aproximación son muy diversos, pues hay un fondo común, basado en la bondad, en la belleza y en la verdad no-dual que subyace en la esencia de todo ser. Este entendimiento y aproximación, cree Román (Ibíd., p. 50), daría lugar a la apertura, no solo hacia nuevas maneras de pensamiento con una actitud abierta y sin prejuicios, sino a “una enseñanza universal cuya esencia no estaría en los dogmas y credos, ni en los ritos y ceremonias y que no está circunscrita a ningún pensador, sistema, doctrina, época y lugar”, sino que se enmarcaría dentro de la denominada *filosofía perenne* (*sanatana dharma*, en sánscrito), la cual, en el reconocimiento de que una doctrina universal es imposible, apuntaría precisamente hacia una experiencia no-dual, en primera persona y, a la vez, universal. Este es el marco

de referencia en el que se situaría la pura enseñanza no-dual mostrada y expresada a través de la vida de Ramana Maharshi.

#### 1.4.1 Más allá de la dualidad Oriente-Occidente

*Vaya más allá de la dualidad, no haga diferencia entre Oriente y Occidente.*

(Nisargadatta, 2000, p. 353)

La raíz helénica del pensamiento occidental podría estar emparentada con la sabiduría oriental gracias a los testimonios de algunos filósofos que acompañaron a Alejandro Magno por el subcontinente indio, tal como se pone de manifiesto, entre otros, en el original trabajo de Saioa Hornilla (2014, p. 31) que explora las relaciones entre fenomenología y budismo. De hecho, el filósofo escéptico Pirrón de Elis (360 - 270 a.C.) parece ser quien primero acuñó el término «*epojé*» (o *epokhé*, suspensión del juicio según lo definió Sexto Empírico) como consecuencia de sus viajes junto a Alejandro Magno. Edmund Husserl recuperará para la fenomenología este término (cfr. *supra*, 1.3.4).

En el trabajo de Iker Puente<sup>43</sup> (2011, p. 37), experto en psicología transpersonal, se muestra cómo esta interrelación e influencia entre las tradiciones orientales y el pensamiento occidental se podría remontar, al menos, hasta el neoplatonismo:

Durante mucho tiempo la cultura occidental y la ciencia moderna han mirado por encima del hombro al resto de culturas y tradiciones, creyéndose en una posición de superioridad frente a ellas, y desdeñando sus conocimientos, sus costumbres y sus prácticas. Afortunadamente esta situación está cambiando en las últimas décadas, y poco a poco se está volviendo a producir un diálogo cara a cara entre las diferentes culturas, tradiciones y formas de conocimiento. El diálogo que se está produciendo entre la filosofía oriental y la ciencia moderna es una buena muestra de ello. Muchos científicos, incluyendo a físicos, biólogos, médicos y psicólogos, se han dado cuenta de que tienen mucho que aprender de estas tradiciones de sabiduría y de las prácticas contemplativas que practican desde hace miles de años. Si se parte de un diálogo abierto y en condiciones de igualdad, como el que ya se está produciendo en diferentes foros, la filosofía oriental puede ser una fuente de inspiración para la psicología y las ciencias cognitivas, y puede servir de modelo para nuevas formas creativas de entender y redefinir la relación entre los seres humanos, la mente y la naturaleza.

Para Cavallé (2008, p. 49), una de las consecuencias que ha supuesto la exploración del pensamiento índico es, sin duda, la invitación a cuestionar hasta la última de nuestras presunciones, asunciones y creencias más profundas, algo que nos parecía indiscutible y que “ahora se nos desvelan cuestionables

---

<sup>43</sup> Iker Puente, doctor en Psicología, profesor en la Universidad Autónoma de Barcelona. Experto en Psicología Transpersonal, Psicología integral y Estados expandidos de Consciencia.

por la sencilla razón de que hay otras culturas que los cuestionan”, incluida la creencia en la universalidad de la filosofía occidental. Según el psicoanalista y filósofo alemán Erich Fromm<sup>44</sup> (en Suzuki y Fromm, 1975, p. 108):

Toda sociedad, por su propia práctica de vida y por su modo de relacionarse, sentir y percibir, desarrolla un sistema de categorías que determina las formas de conciencia. Este sistema funciona, como si dijéramos, como un filtro socialmente condicionado; la experiencia no puede entrar en la conciencia si no pasa por este filtro.

Esta idea, compartida tanto por Cavallé (2008, p. 49) como por Román (2008, pp. 32-33), se observa en la extendida costumbre de interpretar la sabiduría oriental desde modelos, esquemas, presupuestos y paradigmas “hechos a la medida de Occidente”, lo que ha desembocado en importantes errores conceptuales y en posturas intransigentes y erróneas, tal y como pone de manifiesto Coomaraswamy<sup>45</sup> (1997, p. 19):

[...] aunque tanto los escritos antiguos y recientes como las prácticas rituales del hinduismo están siendo estudiados por investigadores europeos desde hace más de un siglo, no sería exagerado decir que se podría dar perfectamente una exposición fiel del hinduismo bajo la forma de desmentido categórico a la mayor parte de las afirmaciones que hasta ahora se han formulado, tanto por parte de los estudiosos europeos como de los hindúes formados según las modernas formas (occidentales) de pensar [...].

En este sentido, María Teresa Román (2008, p. 30) considera como un ejemplo de esta interpretación errónea basada en categorías más específicas de Occidente, la creencia judeo-cristiana en un concepto personal de la Divinidad y que habría supuesto una importante limitación para comprender y acercarse a la noción no-teísta del budismo:

La inmediata respuesta desde el ámbito occidental es afirmar que el budismo es ateo [...]. Sin embargo, concienzudas investigaciones pusieron de manifiesto que el Buddha Shakyamuni enseñó una forma mística de salvación que desemboca en el mismo valor supremo, meta final de cualquier misticismo.

Por otro lado, la propia naturaleza divisora del pensamiento y del lenguaje no alcanza a señalar la experiencia no-dual, tal y como se desprendería del planteamiento de Heidegger (cfr. Cavallé, 2008, p. 51), uno de los autores que más ha indagado en la naturaleza del «yo»:

---

<sup>44</sup> Erich Fromm (1900-1980), psicoanalista, psicólogo social y filósofo humanista alemán. Durante una parte de su trayectoria se posicionó políticamente defendiendo la variante marxista del socialismo democrático.

<sup>45</sup> Ananda Coomaraswamy (1877-1947), especialista anglo-indio en arte oriental. Destacó en el estudio del simbolismo, mitología, metafísica y religión comparada. Es considerado uno de los más importantes representantes de la *filosofía perenne*.

La misma estructura interna del pensamiento y del lenguaje ordinario es divisora, analítica y discursiva, y tiende a ocultar, por ello, lo que según toda doctrina oriental no-dual es el sello de la realidad: su estar más allá —o más acá— de todas las divisiones con las que ineludiblemente opera el pensamiento representacional.

El lenguaje, según las tradiciones orientales no-duales (cfr. *infra*, apartado 2.3.6 (Cap. 2)), “no puede aprehender la realidad última, aunque sí puede ser la misma voz de lo real, su palabra” (Cavallé, 2008, p. 51), conocimiento este que habría sido especialmente ignorado en Occidente (Ibíd.):

En la medida en que en Occidente ha predominado una visión meramente instrumental del lenguaje, y en la medida en que ha otorgado un peso desorbitado a las capacidades del pensamiento discursivo, esta última limitación apuntada, no exclusiva de Oriente ni de Occidente (limitación inherente, repetimos, al pensamiento representacional y al lenguaje que se concibe de forma predominantemente medial), ha sido particularmente lastrante para Occidente y ha sido otro de los puntos ciegos en su acercamiento a la experiencia oriental del Ser.

Es por ello por lo que estas sabidurías, aun cuando utilizan el lenguaje, lo hacen siempre con cautela, a sabiendas de que las palabras son meros mapas y no el territorio, es decir, las palabras son símbolos de símbolos y, por tanto, estarían doblemente alejadas de la realidad. Esta es la razón por la que, a lo largo de la sabiduría ancestral, se han usado diferentes tipos de lenguaje simbólico, como parábolas, metáforas, mitos o poemas, entre otros, que tratarían de señalar hacia una experiencia que está más allá de las palabras y que se corresponde con el ámbito de lo inefable, la Consciencia no-dual.

En este mismo sentido, la misma base de la intelectualidad y del lenguaje ordinario es, en palabras de Román (2008, p. 33), “desgarradora, mutiladora y binaria”, y por eso encubriría lo que según algunas tradiciones orientales sería lo característico de la Realidad última: “su no-dualidad y su estar más allá de las palabras, los símbolos y la lógica” (Ibíd.). Aunque el lenguaje no puede contener esta Realidad última puesto que esta pertenece al ámbito de lo no-conceptual, sin embargo, desde el estado de Consciencia no-dual, el lenguaje se convierte en un medio para señalar hacia dicha Realidad última. De hecho, en palabras de H. Zimmer (1965, p. 31): “Desconocida, innominada, inexistente al parecer, pero en realidad existiendo, la Verdad tiene que ser conquistada, descubierta y traducida al lenguaje: donde, inevitablemente, acto continuo volverá a ser mal comprendida.”

Heidegger sostiene que el requisito para que el paradigma de la «razón», erigido en referencia última desde la Grecia post-socrática, se mantenga vigente, es que su base y fundamento permanezca inconsciente, es decir, “que permanezca impensado, y, por consiguiente, no-cuestionado” (en Cavallé, 2001, p. 9). De hecho, para Heidegger, la historia de Occidente es la historia del «olvido del Ser» y la historia del «olvido de este olvido», tal y como reflexiona Cavallé (2001, pp. 9-10):

Heidegger, a través de la «deconstrucción» de su propia tradición —la tradición metafísica occidental— buscó hacer luz sobre sus presupuestos no reconocidos y sobre sus «olvidados olvidos», para dejar paso, así, a un nuevo pensar del Ser [...]. El nuevo pensar del Ser ha de tener sus raíces más allá de la dualidad Oriente-Occidente, allí donde hunde sus raíces toda sabiduría perenne y todo pensamiento esencial.

De ahí la insistencia del diálogo intercultural por el que apostaría Heidegger (cit. en Cavallé, 2001, p. 10): “Una y otra vez me ha parecido urgente que tenga lugar un diálogo con los pensadores de lo que es para nosotros el mundo oriental.” De hecho, mantuvo contactos con representantes del taoísmo y el budismo zen, sugiriendo que lo que se requiere en este nuevo pensar del Ser es “una transformación del pensador, y paralelamente de su actividad pensante” (en Cavallé, 2001, p. 11). Este nuevo pensar o *conocer no-dual* es precisamente el que han sostenido todos aquellos que, de manera directa y experiencial, han tomado consciencia del origen de todo problema y confusión mental. Para Ballesteros (1996), toda la filosofía occidental moderna es una incansable búsqueda del «Yo», una auténtica *vichara o auto-indagación*, cuya falta de éxito se habría debido al hábito incuestionado de seguir utilizando la mente para buscar la propia mente. Sugiere que no habría que buscar un nuevo conocimiento sino un nuevo modo de conocer, un nuevo modo de percibir lo real. Podría ser llamado «modo de experimentar lo real», haciendo uso del término «experimentar», que sugiere el profesor Panikkar (2000), o también «modo de conocer no-dual», que propone Ken Wilber<sup>46</sup> (1990). Y en una línea similar Cavallé (2001, p. 7) añade:

En la misma medida en que se cuestione la autoconciencia del sujeto descrita y se advierta que hay un modo de vivencia más originario de la propia identidad, que radica más allá de la dualidad sujeto-objeto y de cualquier otra dualidad, los problemas descritos se desvelarán como lo que son: pseudo-problemas.

De hecho, en opinión de Ludwig Wittgenstein<sup>47</sup>: “[...] no es de extrañar que los más profundos problemas (los que han sido considerados así por el pensamiento filosófico) no sean problema alguno” (*Tractatus Logico-philosophicus*, 4.003, cit. en Cavallé, 2001, p. 7); pues, como sugiere Cavallé (2001, p. 8), “la filosofía se habría ocupado en gran medida, no de problemas reales sino de problemas generados por la proyección de los condicionamientos duales que lastraban su propio punto de partida”, el olvido de Sí Mismo y el falso sentido de «yo»:

Se cuestionan los frutos de un árbol y este cuestionar se nutre de su misma raíz. La raíz es la consideración de la persona *individual*, es decir, de la vivencia objetiva que el yo tiene de sí,

---

<sup>46</sup> Ken Wilber, autor estadounidense, ha publicado numerosos libros sobre filosofía, psicología, antropología, sociología, religiones comparadas, historia, ecología y misticismo. Su obra está influida por pensadores como Nagarjuna (budismo), Ramana Maharshi (Vedanta Advaita), Teilhard de Chardin, Platón o Hegel, entre otros.

<sup>47</sup> Ludwig Wittgenstein (1889-1951), filósofo, matemático, lingüista y lógico austríaco, posteriormente nacionalizado británico. Su influencia en la filosofía contemporánea se dejó notar tanto en las corrientes positivistas (primera etapa) como en el denominado giro lingüístico (segunda etapa de su obra).

como un absoluto —ontológicamente: una sustancia—, y la consideración de la conciencia intencional (dual) como la forma más originaria de conciencia [...]. La razón se ha erigido en referencia última, donde el yo es *esto* o *aquello* (un objeto, un yo individual y separado), y solo la conciencia en su función racionativa —una función secundaria y derivada— es irreductiblemente dual.

Incluso se ha llegado a afirmar que la filosofía occidental más reciente parece haberse convertido en una espuria competidora donde cada pensador y filósofo demuestra la falsedad y el error de los anteriores y diseña un sistema totalmente distinto al anterior y original que lleva su nombre (Ballesteros, 1996).

Aquí podría resultar pertinente una visión de la historia de la filosofía como la de Karl Jaspers (1972), que ve surgir intuiciones presentes en el pensamiento filosófico de la Antigüedad en espacios culturales y geográficos diversos, en torno a lo que él denomina un «tiempo-eje» (Jaspers, 1980), vinculadas a grandes figuras espirituales de la humanidad, como Sócrates junto a Buddha, Jesús o Nagarjuna (Jaspers, 2002). Por su parte, Maurice Merleau-Ponty<sup>48</sup>, que considera a la filosofía occidental descubridora del “rigor del concepto” y de los “medios teóricos y prácticos” del autoexamen radical y afirma que “Occidente ha inventado una idea de la verdad que le obliga y le autoriza a comprender a las demás culturas, y por consiguiente a recuperarlas como momentos de una verdad total”, reconoce que esto solo se puede llevar a cabo buscando “en las relaciones laterales de cada cultura con las demás, en los ecos que una despierta en otra” (universalidad *lateral* u *oblicua*), reconociendo a China o India, como “posibilidades” a las que lo occidental se habría cerrado al desarrollar su propia peculiaridad (Merleau-Ponty, 1964, pp.163-171). Por eso, plantea el fenomenólogo francés<sup>49</sup> que “la relación entre Oriente y Occidente, como la del niño y el adulto, no es la de la ignorancia con el saber, la de la no-filosofía con la filosofía. Es mucho más sutil, admite todas las anticipaciones en Oriente”, pues “las filosofías de la India y de la China, han buscado, más que dominar la existencia, ser eco o resonador de nuestra relación con el ser.”

#### 1.4.2 Filosofía *perenne* como marco de encuentro entre Oriente-Occidente

Desde mediados del siglo XX, venimos siendo testigos, de un interés cada vez mayor por parte de científicos (físicos y matemáticos principalmente), filósofos, historiadores y psicólogos entre otros por la filosofía oriental, y como consecuencia de este acercamiento y re-conocimiento, se ha generado un

---

<sup>48</sup> Maurice Merleau-Ponty (1908-1961), filósofo francés, desarrolla en su obra, desde *Fenomenología de la percepción* (1945) a *Lo Visible y lo Invisible. Notas de trabajo* (1964) una fenomenología desde la existencia corporal carnal. Para una buena síntesis de la concepción merleau-pontyana de la filosofía en el encuentro entre Oriente y Occidente, el video de la entrevista que María Teresa Román realiza a María del Carmen López Sáenz: <https://www.youtube.com/watch?v=3v3EF1wwcIE>. Ver también: Muñoz Terrón, 2012, en quien se basan las líneas que siguen.

<sup>49</sup> En la introducción al capítulo sobre Oriente de *Les Philosophes célèbres Les Philosophes de l' Antiquité au XXe siècle*. Paris: Librairie Générale Française, 1956, pp. 49-50. Citado según traducción de M. C. López Sáenz, en López Sáenz, 2018, p. 260. Ver también López Sáenz, (2018a). An Approach to Comparative Phenomenology: Nishida's Place of Nothingness and Merleau-Ponty's Negativity. *Philosophy East and West. A Quarterly of Comparative Philosophy*, Vol. 68/2 April, pp. 497-515.



importante movimiento filosófico que retoma la expresión clásica *philosophia perennis*<sup>50</sup> otorgándole un nuevo sentido. Para el célebre escritor británico Aldous Huxley (1947, p. 6), se trata de una enseñanza universal, un foco de sabiduría inmemorial, que siempre y en todas partes adopta las mismas características básicas, referente a la naturaleza del hombre y de la realidad última, y que se esconde en el núcleo mismo de las grandes tradiciones sagradas. «*Perenne*» “porque aparece en épocas y culturas diversas ataviada de forma muy parecida” (Cavallé, 2008; Román, 2008). En este mismo sentido, Von Glasenapp<sup>51</sup> (1977, p. 451), una de las figuras más relevantes de los estudios orientales, indica que “se puede señalar todo tipo de concordancias en la literatura filosófica de todos los pueblos y épocas, ya que la mente humana en todas partes produce ideas similares”<sup>52</sup>. Jorge Ferrer<sup>53</sup> pone también de manifiesto como esta formulación universal emerge en diferentes contextos a lo largo de la historia de la filosofía (Ferrer, 2003, cit. en Puente, 2011, p. 18):

Se encuentra en la filosofía de Leibniz, que la usó para designar la filosofía común y eterna que subyace detrás de las corrientes místicas de todas las religiones, o en la obra de Ramakrishna, que plantea una filosofía mundial, síntesis de Oriente y Occidente. La idea común que comparten estas diferentes concepciones es la existencia de una corriente filosófica que ha perdurado a través de los siglos y que integra las diferentes tradiciones en una verdad única que subyace a la aparente diversidad de cosmovisiones. Esta unidad en el conocimiento humano deriva, según los partidarios de la filosofía perenne, de la existencia de una realidad última que puede ser apprehendida por el intelecto en determinadas condiciones especiales.

Dicha dimensión universal y trascendente de la existencia, tal y como apunta Ferrer (cit. en Puente, 2011, p. 24), tiene su correlato en el ámbito de la psicología con el nacimiento de la psicología transpersonal o «cuarta fuerza»:

La psicología transpersonal nació a finales de los años sesenta en los EE.UU. a raíz del interés de un grupo de psicólogos, psiquiatras y psicoterapeutas (entre los que se encontraba Anthony Sutich y Abraham Maslow, fundadores de la psicología humanista, y el psiquiatra Stanislav Grof) en expandir el marco de la psicología humanista más allá de su centro de atención sobre

---

<sup>50</sup>El término *philosophia perennis*, atribuido por A. Huxley a G. W. Leibniz (1646-1716), según una opinión muy extendida, se remontaría realmente a la obra de Agostino Steuco, *De Perenni Philosophia* (1540), que entronca con los intentos de neoplatónicos renacentistas como Ficino o Pico della Mirandola, de encontrar acuerdo en la discordancia y unidad en la multiplicidad. La expresión, usada con diferentes matices de significado en muy diversas escuelas filosóficas de Occidente y de Oriente, adquiere un renovado interés en el s. XX (Schmitt, 1966).

<sup>51</sup>Helmuth Von Glasenapp (1891-1963), indólogo alemán, profesor y autor de numerosos estudios sobre la filosofía en la India, sus religiones, y su cultura. Escribió 52 libros, sin contar los artículos, reseñas y obras en colaboración. Entre las traducciones al español se encuentran *La filosofía de la India*, y *El budismo: una religión no-teísta*.

<sup>52</sup> Ver también, Wilber, 1990.

<sup>53</sup> Jorge N. Ferrer, autor entre otros del libro *Espiritualidad creativa: una visión participativa de lo transpersonal* (2003). Dirige el Departamento de Psicología Oriental y Occidental en el *California Institute of Integral Studies*, San Francisco, California. Miembro del consejo editorial de *The Journal of Transpersonal Psychology* y desde el 2009 es consejero de la organización Religiones para la Paz en las Naciones Unidas en un proyecto centrado en la resolución del conflicto interreligioso global.

el yo individual, interesándose por el estudio de la dimensión espiritual y trascendente de la naturaleza humana y de la existencia. Sus fundadores pretendían realizar una integración de las tradiciones místicas occidentales y orientales con la psicología humanista. La orientación transpersonal surge, pues, del encuentro entre la psicología occidental (en particular de las escuelas psicoanalíticas junguiana, humanista y existencial) y las tradiciones contemplativas de Oriente (en especial el budismo zen, el taoísmo y el hinduismo).

Otros términos usados por distintos filósofos y pensadores a lo largo del s. XX (Aldous Huxley, Ananda Coomaraswamy, Thomas Merton, Ken Wilber, René Guénon, Frithjof Schuon, Gilbert Durand, entre otros), para aludir a esta sabiduría universal y *perenne* han sido el de *tradición unánime, sabiduría primordial, sabiduría antigua, sabiduría perenne, religión perenne* o incluso *psicología perenne*.

Esta filosofía *perenne* constituye, por tanto, el corazón de las grandes tradiciones de sabiduría tanto de Oriente como de Occidente, y especialmente constituye el corazón de la intuición no-dual vinculada a grandes figuras espirituales de la humanidad (según Jaspers, 1972) que van más allá del lugar, época o incluso más allá de cualquier tradición. Ken Wilber (1998, p. 60) señala que “en el núcleo de esta filosofía *perenne* se halla la noción de no-dualidad”, y esta doctrina no-dual ha sido precisamente el *centro nuclear* común en las principales sabidurías orientales tales como Vedanta Advaita, Budismo Mahayana o Taoísmo. Para María Teresa Román (2008, p. 82), la no-dualidad sería la experiencia directa hacia la que convergen estas sabidurías, caracterizada principalmente por la “eliminación de la construcción mental dual sujeto-objeto por la que se ha deslizado la filosofía y la ciencia occidentales.”

Prueba de que esta *sabiduría perenne* va más allá de cualquier tradición, época o lugar, la encontramos en nuestra tradición occidental, donde descubrimos igualmente intuiciones profundas, modos de percibir y sobre todo experiencias en primera persona que tienen indiscutibles semejanzas con el núcleo de las sabidurías orientales. Las encontramos en los misterios órficos griegos, en Parménides, Sócrates y el neoplatonismo de Proclo y Plotino, la gnosis cristiana de Clemente de Alejandría, o incluso el pensamiento de Pseudo Dionisio, Nicolás de Cusa, Jacob Böehme, Angelo Silesio (Cavallé, 2001, p. 35) y, especialmente resaltamos la intuición no-dual de Meister Eckhart<sup>54</sup> por su similitud con la enseñanza no-dual de Ramana Maharshi. Aunque todos ellos han estado encuadrados en lo que se denomina tradiciones de pensamiento «místico/gnóstico», serían vivos ejemplos de esta sabiduría esencial y *perenne* que señala hacia una experiencia universal (no-dual). De hecho, la universalidad de la filosofía *perenne* no se estaría refiriendo a una teología, doctrina o teoría universal, sino que se refiere

---

<sup>54</sup> Eckhart de Hochheim (1260-1327), más mencionado como Maestro Eckhart (Meister Eckhart), fraile dominico alemán, ampliamente conocido como teólogo y filósofo. En su obra comienza a tomar forma un misticismo especulativo, que más tarde sería conocido como la mística renana. Un movimiento caracterizado por la reanudación de la tradición neoplatónica de Proclo y de la teología apofática de Dionisio Areopagita y de Juan Escoto Erígena. Su mensaje subraya que el objetivo de la fe es “encontrar la «divina quietud» en la que sólo rige la Unidad inefable”. Su incomprendido mensaje no-dual le condujo a un proceso por sospecha de herejía y fueron condenadas algunas proposiciones de su obra por Juan XXII. En 1992 es rehabilitado por la Congregación para la Doctrina de la Fe (cfr. <http://www.mcncbiografias.com/>).

a una experiencia directa de la comprensión profunda de la naturaleza no-dual de la Realidad (Cavallé, 2011, p. 76).

En este sentido, el presente trabajo de tesis pretende ser una contribución más a este encuentro y re-conocimiento mutuo que trasciende cualquier división Oriente-Occidente, a través del estudio e investigación de la enseñanza y experiencia en primera persona del *sabio* Ramana Maharshi referente a la naturaleza no-dual del Sí Mismo y que se esconde en el núcleo mismo de las tradiciones y experiencias místicas de todos los tiempos y lugares, tal y como señala la *sabiduría perenne*.



## Capítulo 2

# Filosofía perenne y Sabiduría no-dual en Oriente

---

### 2.1 Hacia una Sophia Perennis

Nos encontramos inmersos en un momento histórico de comunicación global, en el que, gracias a la posibilidad de un mundo interconectado que ofrecen las nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), los conocimientos se han hecho fácilmente accesibles desde casi cualquier lugar del mundo. Esto ha permitido, como ya adelantaba Von Glasenapp (1977, p. 451), hallar toda clase de similitudes en las obras filosófico-religiosas de todas las civilizaciones y épocas, suponiendo que, más allá de la diversidad, la mente humana genera en todas partes ideas y creencias análogas. De hecho, desde mediados del siglo XX ha ido surgiendo un creciente interés por la noción de una «filosofía perenne» (*philosophia perennis*), que el célebre escritor británico Aldous Huxley (1977), retomó y extendió con fuerza. Este concepto ha sido usado por diferentes filósofos, místicos y pensadores a lo largo de la historia y, en los últimos tiempos, especialmente por Ananda Coomaraswamy, Thomas Merton, Titus Burckhardt, Frithjof Schuon, Ken Wilber o Huston Smith, entre otros. Con ella se pretende, según Cavallé (2001, p. 5), “apuntar desde posiciones diversas, a la realidad de un fondo de sabiduría inmemorial y universal que siempre y en todas partes presenta los mismos rasgos fundamentales” en relación a la naturaleza del hombre y de la Realidad.

En la introducción de su popular y particular antología de filosofía *perenne*, donde Aldous Huxley (1977, p. 7) llevaba a cabo una recopilación de textos de todas las tradiciones sagradas en las principales lenguas de Europa y Asia, con citas de maestros de las diversas religiones, para poner de manifiesto las semejanzas subyacentes en sus ideas, indica:

La frase fue acuñada por Leibniz; pero la cosa, la metafísica que reconoce una divina Realidad en el mundo de las cosas, vidas y mentes; la psicología que encuentra en el alma algo similar a la divina Realidad, o aún idéntico con ella; la ética que pone la última finalidad del hombre en el conocimiento de la base inmanente y trascendente de todo el ser, la cosa es inmemorial y

universal. Pueden hallarse rudimentos de la Filosofía *Perenne* en las tradiciones de los pueblos primitivos en todas las regiones del mundo y en sus formas plenamente desarrolladas tiene su lugar en cada una de las religiones superiores. Una versión de este máximo común factor en todas las precedentes y subsiguientes teologías fue por primera vez escrita hace más de veinticinco siglos, y desde entonces el inagotable tema ha sido tratado una y otra vez desde el punto de vista de cada una de las tradiciones religiosas y en todos los principales idiomas de Asia y Europa.

Desde la psicología transpersonal, apunta Iker Puente (2011, p.18) un recorrido más extenso:

La idea de una filosofía *perenne* aparece a lo largo de toda la filosofía occidental, y ha ido tomando diversas formas a lo largo de su historia. El término *philosophia perennis* fue empleado por primera vez por Agustino Steuco en 1540 en su libro *De Perenni Philosophia*, un tratado de filosofía cristiana en el que defendía la existencia de un núcleo común en la filosofía de toda la humanidad que se mantiene idéntico a través del curso de la historia. Esta idea fue posteriormente retomada en el Renacimiento de forma independiente por Nicolas de Cusa, Marsilio Ficino y Giovanni Pico de la Mirandola, autores que fueron articulando la filosofía del neoplatonismo cristiano. La obra de Steuco dio nombre y encuadró en un amplio marco histórico a este movimiento teológico filosófico del Renacimiento, que señalaba que la teología y la filosofía judeocristiana se derivan de la participación en las mismas ideas divinas, y que revelan las mismas verdades esenciales. Steuco enfatizó los aspectos históricos de la filosofía *perenne*, siendo el primer autor que presentó la filosofía como la sabiduría que se mantiene idéntica a través del curso de la historia. La filosofía *perenne* es una filosofía de la espiritualidad o una filosofía del misticismo, que se articula como un movimiento sincrético que va adoptando y asimilando temas filosóficos diversos.

El término *philosophia perennis* designa, por tanto, “la ciencia de los principios ontológicos fundamentales y universales, ciencia inmutable como estos mismos principios, y primordial por el hecho mismo de su universalidad y su inefabilidad” (Schuon, 1982, p. 11). La filosofía *perenne* no se ocupa solo de las preguntas sobre las realidades trascendentes, sino de la vía o el camino que nos permitiría acceder a esas mismas realidades. Este nivel constituiría lo que, según M. T. Román (2008, p. 86), se conoce como «consciencia mística» o «consciencia de unidad». Según este punto de vista, “este nivel no sería un estado alterado ni mucho menos anormal de la consciencia, sino más bien el único estado real de la misma.” Si este estado de consciencia es el estado verdadero y único, la sabiduría no-dual o *perenne* sería aquella que nos facilitaría el camino hacia el discernimiento de la verdadera naturaleza de la Realidad.

La terminología filosófica que los sabios han utilizado para expresar esta Verdad en diferentes épocas y culturas puede parecer diferente e, incluso, puede parecer que se contradice entre sí. Esto es debido,

según Michael James (2008, p. 65), a tres razones principales: en primer lugar, cada sabio habría usado una terminología específica y diferente para señalar hacia esta Verdad esencial, puesto que las palabras, estarían limitadas para expresarla y solo se pueden considerar como indicadores que apuntan hacia la experiencia de dicha Realidad (ver apartado 2.3.6, *infra*); en segundo lugar, los sabios de todos los tiempos han adaptado sus enseñanzas para ajustarse al nivel de receptividad y madurez espiritual de las personas a las que iban dirigidas, lo que en el budismo se conoce como *upayakosalla*, el uso de los medios idóneos o medios hábiles. Y, en tercer lugar, las enseñanzas originales de estos sabios, a menudo nos han llegado mezcladas y distorsionadas con las ideas e interpretaciones de sus seguidores, muchos de los cuales no tenían la experiencia directa de la Verdad no-dual y ni siquiera una comprensión clara y *correcta* de ella (Ibíd.):

Los registros que han sobrevivido a las enseñanzas de muchos sabios no fueron escritos por esos sabios mismos, sino que fueron registradas por sus seguidores, a menudo mucho tiempo después de su vida. Por lo tanto, tales registros no reflejan frecuentemente las enseñanzas de esos sabios perfectamente, sino que solo reflejan la comprensión que algunos de sus seguidores eruditos tenían de sus enseñanzas. En casi todas las religiones y tradiciones espirituales, las enseñanzas originales de los sabios han devenido mezcladas con elaborados sistemas de teología, cosmología, filosofía y psicología, que tienen muy poca relación con la experiencia efectiva de esos sabios. Tales teologías y cosmologías se originan en las mentes de gentes que eran incapaces de comprender la simplicidad e inmediatez de la verdad enseñada por los sabios, y que, por lo tanto, crearon tales sistemas de creencias elaborados y complejos en un intento de explicar lo que ellos mismos no podían comprender. Debido a que se originaron de esta manera, todas las complejas teologías y cosmologías que existen en cada religión solo sirven para confundir a las gentes y oscurecer en sus mentes la simple verdad de la no-dualidad enseñada por los sabios.

A pesar de estas dificultades de lectura de las obras espirituales de todos los tiempos, como señala James (2008, p. 66), podemos discernir e intuir fácilmente, si somos capaces de comprender las enseñanzas originales de los auténticos sabios, un hilo común de la Verdad simple de la no-dualidad que subyace bajo las capas acumuladas de complejidad y confusión:

Debido a que la misma verdad fundamental de la no-dualidad ha sido expresada en las palabras registradas de los sabios de tantas culturas distintas a lo largo de todas las épocas, estudiantes modernos de filosofía a menudo la llaman la «filosofía perenne», un término que corresponde al término sánscrito antiguo *sanatana dharma*, que significa literalmente «eso que siempre se mantiene» o «eso que está siempre establecido», y que, por lo tanto, por implicación significa la «verdad eterna», la «ley eterna», el «principio eterno», el «soporte eterno», el «cimiento eterno», la «naturaleza eterna», la «esencia eterna», la «vía eterna» o la «religión eterna».

La expresión «*sabiduría perenne*» se usará aquí en el mismo sentido que atribuye a este término Mónica Cavallé (2001, p. 318):

No alude directamente a contenidos doctrinales, sistemas de pensamiento ni, en general, a ninguna doctrina o realidad objetiva. Alude, en esencia, a un conocimiento por identidad, a una real-ización supraobjetiva de la no-dualidad última de lo real. Esto es lo «perenne» en la expresión «*sabiduría perenne*». Las interpretaciones objetivas de esa real-ización supraobjetiva, las articulaciones discursivas de dicha visión no-dual, necesariamente serán relativas, parciales y estarán condicionadas por supuestos culturales, históricos e individuales específicos. Pues la intuición no-dual, en cuanto tal, puede ser realizada —puede ser *sida*— pero no conocida objetivamente ni enunciada.

Cavallé (2001, p. 319), señala en este sentido que hay “ciertas doctrinas y enseñanzas históricas que han tenido conciencia de su relatividad en lo que tienen de doctrinas objetivas” y han sabido que “el Tao del que se puede hablar no es el verdadero Tao” (*Tao Te King*, I):

Esta certeza las ha llevado a constituirse no como *sistemas de pensamiento* sino como meras indicaciones o sistemas operativos —instrucciones operacionales— orientados a posibilitar la realización experiencial y la toma de conciencia de la no-dualidad última de lo real. De hecho, las enseñanzas no duales no son tanto doctrinas, como señalizaciones o instrucciones subordinadas a una visión-realización; una visión-realización desde la que la doctrina/instrucción misma deviene irrelevante.

Esto ha sido expresado a través de distintas parábolas que tratan de mostrar la naturaleza básicamente operativa de la doctrina no-dual, como el ejemplo de la parábola budista de la balsa o *yana* (Rahula, 2002, p. 20): “Yo he enseñado una doctrina similar a una balsa; está hecha para permitirnos cruzar hasta la otra orilla, pero no para luego transportarla con uno.” La sabiduría perenne, por tanto, se iría revelando con una nueva forma de expresión y realización adecuada al momento presente y más allá de cualquier rigidez o apego doctrinal, tal y como Cavallé (2001, pp. 319-320) aclara:

No hay que pretender que se diga como ya se dijo en otro lugar y en otro momento, sino crear el espacio y la actitud de escucha —que es la actitud antipódica al apego doctrinal: es siempre un «no saber»— para darle voz, para dejar que se diga, cada vez, de un modo nuevo.

La universalidad de la sabiduría perenne incluiría, por tanto, aquellas enseñanzas que señalan a la mera instrucción de la realización y la intuición no-dual que subyace más allá de toda doctrina objetiva y de todo tiempo, pues estaríamos hablando de algo no objetivable.

### **2.1.1 Ramana Maharshi: la posibilidad de una experiencia universal no-dual**

La posibilidad de señalar hacia la Realidad Última (aquello que no cambia y es permanente), consistiría en “un conjunto de instrucciones dirigidas a despertar el modo no-dual de conocer y, por tanto, a



experimentar de forma directa la Realidad” (Wilber, 1990, p. 72), la cual sería la misma, independientemente de las distintas maneras de expresarla. Se trataría pues, de una experiencia universalmente comprobable para el que está dispuesto a investigar en la naturaleza del «yo», y es hacia esta experiencia en primera persona, hacia lo que apuntaría precisamente la «filosofía perenne». Es decir, lo que convierte la investigación de la experiencia en primera persona en una práctica universal es que cualquiera tiene acceso directo a su propia experiencia. En este sentido se dice que una doctrina universal sería imposible y que, sin embargo, una experiencia universal, no solo sería posible, sino ineludible. La enseñanza de Ramana Maharshi, objeto central de estudio de esta tesis, señala hacia esta experiencia universal mediante un método práctico de auto-investigación, y declara el estado de auto-conocimiento no-dual como el estado silencioso que brilla exento de todas las diferencias. Diferencias que parecen existir solo mientras la mente-ego, la semilla de toda noción de diferencia y separatividad, sea sostenida y cuyo reflejo se manifiesta, por ejemplo, en las diferentes religiones, doctrinas, escuelas y subescuelas filosóficas o ideologías, entre otros (*Gurú Vachaka Kovai*, versos 989-993, 1235, 1242).

Ramana Maharshi (1879-1950), también conocido como Bhagavan, ha sido considerado uno de los sabios más importantes del siglo XX que habría entrado en el dominio de la Plena Consciencia, realización del Ser o conocimiento del Sí Mismo, a una edad muy temprana (Sadhu, 1996, p. 22). De hecho, su poderoso silencio y su enseñanza de la auto-indagación como técnica de profundización en el conocimiento de uno mismo supusieron el reconocimiento unánime de la grandeza de su legado. La filosofía de Ramana Maharshi es considerada por sus seguidores como una expresión *perenne* y a la vez fresca de su propia experiencia directa de auto-conocimiento verdadero. A la edad de 16 años, un inesperado e intenso miedo a la muerte le llevó a investigar profundamente en esa experiencia repentina. Dirigió toda su atención hacia dentro y la focalizó intensamente en su Consciencia de Ser o «Yo Soy» y esa auto-investigación le llevó a descubrir que, “él no era el cuerpo perecedero, sino solo la Realidad imperecedera que se describe en el Advaita como Ser-Consciencia-Felicidad (*Sat-Chit-Ananada*) sin-comienzo, sin-fin e ininterrumpido” (James, 2008, p. 382). Su pensamiento suele inscribirse dentro de la corriente Advaita Vedanta, puesto que la mayor parte de las preguntas que se le hacían estaban dentro de esta doctrina; sin embargo, su filosofía, según estudiosos de sus enseñanzas como Michael James (2008), puede ser más acertadamente encuadrada en el marco de la *sabiduría perenne*, puesto que su mensaje señala hacia la verdad que se expresa de una forma u otra en las enseñanzas de los grandes sabios y místicos de todos los tiempos, así como en la esencia de la mayor parte de las doctrinas espirituales, más allá de las diferencias religiosas y culturales. De hecho, fue llamado por las gentes que le visitaban, el «gurú del mundo», puesto que contestaba acertadamente a las preguntas de cualquier tradición espiritual desde su experiencia directa de la Realidad. Estas preguntas y dificultades son inquietudes universales que surgen en la búsqueda del Conocimiento del Sí Mismo y las respuestas del Maharshi tenían dicha cualidad de universalidad. Su enseñanza era supremamente simple. Enseñaba que

nuestra verdadera naturaleza es el Ser trascendente, impersonal y no-dual y que meramente sufrimos de un tipo de ignorancia o confusión mental que nos impide que veamos esto. Señalaba para ello, el desprendimiento de todos los engaños, de todas las capas falsas del «yo» o «ego» (Kheng, 2010). Según Ramana, la realización o el re-Conocimiento del Ser no puede ser algo nuevo que obtenemos, sino que sería solo la eliminación del falso conocimiento de lo que no somos o *avidya* (ignorancia de nuestro Ser real). *Avidya*, por tanto, sería el falso sentido de separatividad del Sí Mismo y la identificación con un falso ser («ego» o «pensamiento yo»). El método principal que enseñó y clarificó para eliminar lo falso y permitir que se revele la verdadera naturaleza es la conocida práctica de la auto-indagación o *atma-vichara* o simplemente *vichara*, a través de la pregunta esencial «¿Quién soy yo?». «*Nan Yar*» o «¿Quién soy yo?» (Maharshi, 2009) es, sin lugar a dudas, el texto más conocido de Ramana Maharshi, y es el objeto de estudio y profundización fundamental en esta investigación, ya que contiene una clara exposición del método y la esencia del *atma-vichara* o auto-indagación. Su lenguaje es sencillo y directo y revela profundas verdades metafísicas. La enseñanza contenida en el texto es la expresión natural y espontánea del estado de plenitud interior de Ramana, a la vez que la esencia de la misma verdad expresada en la enseñanza no-dual de todo *sabio* auténtico. En este sentido, la enseñanza de Ramana, es un claro ejemplo de esta *sabiduría perenne* o *sanata dharma*<sup>55</sup>, una verdad atemporal y universal, que, según Michael James (2008, p. 66), no solo capacita para desentrañar y extraer la verdad y la esencia que subyace bajo “la densa masa de teologías, cosmologías y filosofías con las que han devenido mezcladas las distintas tradiciones espirituales”, sino que arroja una nueva luz sobre la filosofía *perenne*, particularmente a través del medio práctico por el que se puede obtener la experiencia verdadera del auto-conocimiento no-dual, como relata James (2008, p. 67):

Debido a que las enseñanzas de Sri Ramana son una revelación simple pero muy profunda de la realidad fundamental y absoluta que subyace a la apariencia de toda multiplicidad y diversidad, expresan la verdad última que es la esencia interna de todas las religiones y tradiciones espirituales. Por consiguiente, gentes de trasfondos culturales y religiosos muy diversos, han reconocido que sus enseñanzas son una exposición profundamente intuitiva y auténtica del verdadero sentido de su propia religión o tradición espiritual, y han comprendido que después de estudiar sus enseñanzas, no necesitan estudiar ningún otro texto espiritual.

En este sentido, y en línea con lo expuesto por Cavallé (2001, p. 321), se habla también del carácter relativo de todo lo existente y, por tanto, de la imposibilidad de acceder a un conocimiento objetivo, ya sea una doctrina, teología o filosofía de carácter universal:

Todo está inter-relacionado vertical y horizontalmente de tal modo que todo es lo que es en virtud de su respectividad a todo lo demás. En otras palabras: no hay perspectivas absolutas. No

---

<sup>55</sup> *Sanata dharma* (sánscrito antiguo) significa literalmente «eso que siempre se mantiene» o «eso que está siempre establecido» (James, 2008, p. 66).

hay realidades-totalidades, acotadas o clausuradas, que posibiliten un conocimiento igualmente clausurado y acotado de las mismas [...]. Tanto sujeto como objeto constituyen un campo unificado, de tal modo que el sujeto no puede ir más allá del mundo que pretende describir. Una supuesta totalidad objetiva no sería tal totalidad porque el sujeto habría quedado al margen. El sujeto es recreado por un mundo, y, a su vez, recrea dicho mundo, un mundo que es su mundo y nunca el mundo, en sentido absoluto.

Nisargadatta (2000) lo expresaba así en diferentes pasajes: “No hay un *yo* separado del cuerpo ni del mundo. Los tres aparecen y desaparecen juntos” (p. 481); “Todo es mental y usted no es la mente” (p. 277). Esta misma idea es expresada más detalladamente como sigue (Ibíd., p. 52):

Su mundo es producto de la mente, es subjetivo, está encerrado en la mente, es fragmentario, temporal, personal y cuelga del hilo de la memoria [...] Yo vivo en un mundo de realidades, mientras que el suyo es de imaginaciones. El mundo de usted es personal, privado, incompatible, íntimamente suyo. Nadie puede entrar en él, ver como usted, oír como usted, sentir sus emociones y pensar sus pensamientos. En su mundo usted está verdaderamente solo, encerrado en su sueño siempre cambiante que usted toma por vida. Mi mundo es un mundo abierto, común, accesible a todos; en mi mundo hay comunidad, comprensión, amor, calidad real; el individuo es la totalidad, la totalidad en el individuo. Todos son Uno y el Uno es todo.

Por lo tanto, en la doctrina no-dual y, en general, en toda *sabiduría perenne*, hablar de conocimiento objetivo de totalidades sería una contradicción y solo se puede hablar de Conocimiento-Realización (*gnôsis/jñana*); y esta Realización, según Cavallé (2001, p. 322), es siempre un «no-saber» en relación al conocimiento objetivo y un *saber-conocer-ser* el Conocimiento del Sí Mismo. La existencia de una *sabiduría perenne* es un hecho incuestionable para aquellos que, según Cavallé (2001, p. 325), en un anhelo intenso y una búsqueda sincera del verdadero auto-conocimiento, se han sumergido en un profundo camino de investigación en primera persona y, como consecuencia, se han acercado a las distintas tradiciones de pensamiento desde la profundidad que conlleva dicha auto-investigación. Sin embargo, para todos aquellos filósofos y pensadores que habiéndose centrado principalmente en el estudio y la interpretación o especulación en torno a las ideas y sistemas de pensamiento, no hayan penetrado en una práctica de introspección sincera y profunda, se limitarán a sí mismos la posibilidad de intuir esta familiaridad común propia de la *sabiduría perenne*. Desde el modo de conocer dual y desde una interpretación estrictamente subjetiva que se nutre de la complejidad, estos pensadores se centrarán principalmente en enfatizar las diferencias que, sin embargo, examinadas desde una “visión vertical, experiencial, integradora y unificadora”, es decir, desde el modo de conocer no-dual, pueden desvelar matices superficiales, y al mismo tiempo facilitar una mayor comprensión de las diferencias. En opinión de Cavallé (2001, p. 326), estas diferencias y esta complejidad propias del sistema de pensamiento dual, habrían dado lugar a lo largo de la historia a “un despliegue de opiniones individuales

cerradas y contrapuestas entre sí” que denomina *collage*. De hecho, en palabras de Alan Watts (1998, p. 23):

Hoy en día hemos llegado a identificar filosofía con pensamiento (es decir, con una vasta confusión de opiniones verbales) hasta el extremo de confundir las filosofías tradicionales de otras culturas con el mismo tipo de especulaciones. De este modo, apenas somos conscientes de la extrema peculiaridad de nuestra posición, y nos cuesta reconocer el simple hecho de que ha existido un consenso filosófico único de alcance universal. Ha sido compartido por seres humanos que son testigos de las mismas intuiciones profundas y enseñan la misma doctrina, ya vivan en nuestros días o hace seis mil años, en Nuevo México, en el lejano Oeste o en Japón en el Lejano Oriente.

Para Cavallé (2001, p. 326) parece haber consenso en las grandes tradiciones de sabiduría no-dual en que “hay una visión/realización última o esencial que trasciende las idiosincrasias individuales y los accidentes del tiempo y de la historia, de la cultura y de la geografía.” Y esta *visión/realización* última sería, según estas tradiciones, “universalmente verificable para el que haya realizado las condiciones adecuadas, muy diferente de todas las otras experiencias, tan difíciles de compartir por su carácter condicionado, por ser privadas e intransferibles” (Cavallé, 2001, p. 327). De hecho, cabe apuntar el homomorfismo entre la *visión/realización* descrita en el Advaita Vedanta como *Sat-Chit-Ananda* y lo apuntado por el maestro Eckhart en sus *Tratados y Sermones* (pp. 275-76, cit. en Cavallé, 2001, p. 65):

Hay en el alma una potencia que no es tocada ni por el tiempo ni por la carne; emana del espíritu y permanece en él y es completamente espiritual. Dentro de esta potencia se halla Dios exactamente tan reverdecido y floreciente, con toda la alegría y gloria, como es en Sí Mismo. Allí hay tanta alegría del corazón y una felicidad tan incomprensiblemente grande que nadie sabe narrarla exhaustivamente. [...] Dios se halla en esta potencia como en el ahora eterno. [Para el hombre que alcanza el conocimiento que otorga esta potencia] todas las cosas se yerguen esenciales dentro de él.

### 2.1.2 Ciencia, filosofía y espiritualidad

La modernidad y la postmodernidad, según Cavallé (2004a), han ido cuestionando en Occidente las funciones tradicionales de la filosofía y la espiritualidad y han sido desplazadas por otros sistemas explicativos basados en las llamadas ciencias objetivas, en detrimento de la dimensión interior:

La ciencia deja a un lado la dimensión cualitativa y significativa de la vida y de nuestra propia interioridad, la única que puede dotarla de sentido. Y la lucha individualista por el dinero y los símbolos externos de éxito, van dejando en el alma individual y social el paisaje yermo del aislamiento y de la separatividad, de la pérdida de contacto con el suelo nutricio de nuestro propio fondo y, a través de él, con la totalidad de la vida. En este clima, y en aquellos cuya sensibilidad aún no embotada sigue estando abierta a las mociones de lo esencial, aflora hoy en

día con inusitada fuerza el interés por las tradiciones sapienciales, un hecho que confluye con otro sin precedentes: tenemos por primera vez en la historia a nuestra absoluta disposición el ingente bagaje de sabiduría de la humanidad.

Carl G. Jung (cit. en Evans-Wentz, 1998, p. 19) se refiere incluso, en estos términos, al abandono de la dimensión espiritual por parte de algunos científicos para compensar la supuesta pérdida de objetividad:

Muchas personas de mente científica incluso han sacrificado sus conocimientos religiosos y filosóficos por temor al subjetivismo incontrolado. A modo de compensación por la pérdida de un mundo que latía con nuestra sangre y respiraba con nuestro aliento, hemos desarrollado un gran entusiasmo por los hechos; montañas de hechos, más allá de la posibilidad que cualquier individuo tiene de poderlos estudiar.

La profesora y psicoterapeuta Frances Vaughan (1997, p. 25, cit. en Román, 2016, p. 25) señala, en cambio, que el verdadero servicio al mundo y la verdadera espiritualidad requieren tomar consciencia de lo que somos realmente:

La auténtica espiritualidad nos proporciona una sensación de libertad, paz interior, servicio y responsabilidad en el mundo. La auténtica espiritualidad, en fin, constituye un factor decisivo en el proceso de curación y cambio social.

En este mismo sentido, Cavallé (2001, p. 9) explica cómo el nacimiento de la nueva ciencia fue desplazando aquella forma originaria de la filosofía y la espiritualidad hasta convertirlas en algo casi innecesario. El requisito según Heidegger para que este nuevo paradigma de la especialización y la fragmentación *ad infinitum* perdure —añade Cavallé (Ibíd.)— es que permanezca inconsciente y, por tanto, no cuestionado.

Román (20016, pp. 24-25), en este mismo sentido, cuestiona el hecho de que el paradigma científico haya pasado a ser el tribunal supremo en detrimento de cualquier referencia espiritual:

Estaríamos ante una concepción de la realidad en la que pareciera que el criterio científico es el tribunal supremo que decide el sentido último de cualquier respuesta o disponibilidad emocional, conductual o cognitiva y ha dejado de lado cualquier referencia a la espiritualidad, lo sagrado, lo mágico y lo misterioso habitando casi con exclusividad en estados de consciencia custodiados por hordas de yoes hostiles avanzando hacia las fronteras de la nada y ámbitos saturados de significado, articulados y sostenidos por la dualidad, el universo inagotable de las descripciones, las distinciones, la parcelación y los mapas en una sensación de *linealidades rutinarias* que inexorablemente acaban desembocando en la soledad, el hastío, el desencanto, el desfondamiento, el miedo, y la inseguridad más angustiosa. Quizás en esta dinámica residan las razones que impulsan a algunas personas a buscar vías espirituales, métodos de meditación y técnicas psicoterapéuticas, en muchos casos con implantes orientales.

Vendrían también aquí a colación algunas formulaciones de Albert Einstein (2000, p. 10), como uno de los científicos más destacados del siglo XX que mejor acertó a integrar ciencia, filosofía y espiritualidad en una profunda sabiduría intuitiva:

La experiencia más hermosa que tenemos a nuestro alcance es el misterio. Es la emoción fundamental que está en la cuna del verdadero arte y de la verdadera ciencia. El que no la conozca y no pueda ya admirarse y no pueda ya asombrarse ni maravillarse, está como muerto.

En *Los tres ojos del conocimiento*, Ken Wilber (1991, pp. 15-17, cit. Cavallé, 2001, p. 331), “retoma la distinción tradicional entre tres niveles básicos del saber; el correspondiente a la ciencia empírica, el filosófico y el espiritual o trascendental”; y los relaciona respectivamente con «el ojo de la carne», «el ojo de la razón» y «el ojo de la contemplación», según la distinción que propuso San Buenaventura, y con la de «*cogitatio, meditatio y contemplatio*» que estableciera Hugo de San Víctor. Estos tres ojos o conocimientos se corresponderían, según M. Cavallé (2001, p. 331), con los tres principales dominios descritos por Meister Eckhart en su obra *Tratados y Sermones*, (pp. 360-61, cit. en Cavallé, p. 65):

El primero es sensitivo [...]. El segundo es racional y mucho más elevado. El tercero significa una potencia del alma [el intellectus, increado e increable], tan elevada y noble que aprehende a Dios en su propia esencia desnuda. Esta potencia no tiene ninguna cosa en común con nada; de nada hace algo y todo. No sabe nada de ayer ni de anteayer ni de mañana ni de pasado, porque en la eternidad no existe ayer ni mañana, allí hay un “ahora” presente; lo que fue hace mil años y lo que sobrevendrá luego de mil años, allí se halla presente, e [igualmente] aquello que se encuentra allende el mar [...]. Nada es verdad a no ser que encierre en sí toda la verdad. Esta potencia aprehende todas las cosas en la verdad. Para esta potencia no hay cosa encubierta.

En la tradición sufí, esta división o tríada también aparece como: «el ojo de los sentidos», «el ojo de la inteligencia» y «el ojo del corazón» (Ibn Arabí, *El núcleo del núcleo*, pp. 28, 29, 78, cit. en Cavallé, 2001, p. 66): “Para poder mirar al Universo de la causa primera es necesario un ojo Divino”, es decir, el “Ojo del Corazón.” Pues “Solo Dios ve a Dios.” Y en esta misma línea, el Maestro Eckhart expresa: “Ver a Dios es ver con los ojos de Dios”, lo que en palabras de Ramana Maharshi sería tanto como decir, «Conocer a Dios es Serlo».

### **2.1.2.1 La creencia en la dualidad sujeto-objeto como punto de partida incuestionado**

Lo más característico de la *Postmodernidad*, siguiendo el planteamiento y reflexión de Cavallé (2001, p. 314), es su constatación de los límites del «paradigma de la representación» en lo que, a la creencia en la dualidad sujeto-objeto, se refiere:

Se considera que hay tal cosa como un mundo único y dado de antemano independiente del sujeto. Este paradigma obsoleto, (entre otros por los descubrimientos de la Física Moderna), ha dado paso a la intuición quizás más interesante y revolucionaria del pensamiento

contemporáneo: la de que sujeto y objeto, hombre y mundo constituyen una unidad indisoluble. El sujeto que pretende reflejar una realidad supuestamente objetiva está ya de hecho siendo configurado por ella; y el mundo objetivo que le configura está, a su vez, siendo constituido y alumbrado por él. Sujeto y objeto, lejos de ser algo dado y en sí, son dos polos de un mismo y único acto de recreación permanente.

El «paradigma de la representación» tiene, por tanto, una validez relativa y funcional, pero carece, afirma Cavallé (2001, p. 315), de alcance metafísico. Es decir, el pensamiento, como se expone más extensamente en el Capítulo 4 (cfr. apartado 4.6, *infra*), no «refleja» la realidad, sino que sería más bien el instrumento del modo de conocer dual y, por tanto, al servicio del sistema de pensamiento de la separación y la división. En este sentido, Cavallé (2001, p. 356) también apunta:

Que la realidad es no-dual es el punto de partida incuestionable de toda sabiduría perenne; un punto de partida no teórico —la teoría, en el sentido moderno del término, es siempre la visión del sujeto separado del mundo y, por definición, es ciega para lo no-dual—, sino experiencial y, como tal, absolutamente cierto (más aún: lo único realmente cierto; tan cierto, que pertenece, por más originario, al ámbito donde la misma dualidad verdad/falsedad no se plantea). De aquí la «rareza» y lo poco «perenne» —su contingencia o, en expresión de Heidegger, su ser en gran parte susceptible de ser reducido a historiografía— de gran parte del pensamiento filosófico occidental: este ha sido un pensar dualista, sustentado en dualidades, y que rara vez ha tomado conciencia de la limitación intrínseca de su propio punto de partida.

De hecho, las grandes cuestiones filosóficas planteadas ya por el pensamiento griego, y que han definido los temas clave de la filosofía, así como del resto de ciencias y ramas, vendrían a ser solo dualidades cuyo origen reside en la división sujeto-objeto, es decir, «yo» frente a «no-yo». Por lo tanto, el propio modo de conocer dual basado en la separación sería, en sí mismo, el velo que ocultaría la Realidad y daría lugar a todos los pares de opuestos divisores: “verdad/falsedad, realidad/apariencia, bien/mal, *praxis*/teoría, naturaleza/libertad, entre otros”, como señala Cavallé (2001, p. 357):

El sujeto mirando objetivamente *la realidad* sin advertir que su mismo modo de visión la ocultaba y le ocultaba ante Sí mismo; supuestamente ocupado con la realidad y ocupado únicamente con su *visión del mundo*; reflexionando, aparentemente, en torno a problemas reales y enzarzado únicamente con los problemas generados por su propia perspectiva; ocupado con meros *mapas* y elaborando mapas de mapas (mediciones de mediciones); mapas útiles para desenvolverse dentro de la ilusión —*maya*—, pero, en ningún caso, de alcance metafísico real.

De hecho, tal y como se expone ampliamente en este trabajo de investigación (cfr. *infra*, Capítulos 4, 5 y 6), si la mente<sup>56</sup> (ego o pensamiento «yo»), desde la perspectiva no-dual, es ella misma una forma de conocimiento falso puesto que tiene su origen en un imposible (la ilusión de separación o *maya*), todas las formas de dualidad o relatividad que crea y proyecta, no podrían ser sino conocimiento falso o erróneo. Esta mente-ego que se limita a sí misma aparentemente como una consciencia individual separada no sería, como enseñaba Ramana, la forma de conocimiento primaria y esencial, sino solo una forma de conocimiento secundaria y distorsionada del conocimiento no-dual. Según James (2008, p. 416), puesto que el conocimiento objetivo es conocido solo por esta «mente» o modo de conocer dual, este conocimiento objetivo sería solo una forma de conocimiento terciaria y, por lo tanto, estaría triplemente alejada de la realidad: “Esta forma de conocimiento terciaria depende para su existencia aparente de la forma de conocimiento secundaria o «mente», que a su vez depende para su existencia aparente de la forma de conocimiento primaria, la Consciencia fundamental y esencial «Yo Soy»”, la cual es Uno con *Brahman*. Por tanto, el único conocimiento absoluto sería, según James (Ibíd.), el Conocimiento primario «Yo Soy» o «modo de conocer no-dual», según Wilber, y cualquier «conocimiento objetivo» sería simplemente «conocimiento relativo», el cual no podría ser más real que la «mente» que lo conoce. De hecho, la aparente realidad de cada uno (mente y conocimiento objetivo) se darían solo en relación con el otro. Por lo tanto, toda la enseñanza de Ramana Maharshi, y la enseñanza no-dual en general, giran en torno a la aceptación/realización del Conocimiento verdadero o Consciencia «Yo Soy», lo que permitiría discernir la verdad de la ilusión y por tanto se podría comprender correctamente la relatividad de todo conocimiento objetivo. Con respecto a la validez de la investigación objetiva, argumenta Michael James (2008, p. 417), basándose en la enseñanza de Ramana:

La creencia de que la investigación objetiva puede llevar al conocimiento verdadero —una creencia que está implícita en y que es central a la filosofía sobre la que está basada toda la ciencia moderna— es filosóficamente falsa, y está basada más en un pensamiento volitivo que en un análisis filosófico profundo u honesto. Todo conocimiento objetivo es conocido por nosotros indirectamente a través de los medios imperfectos de la mente y cinco sentidos, mientras que la Consciencia es conocida por nosotros directamente como nuestro Sí Mismo. Por lo tanto, si buscamos Conocimiento verdadero, claro e inmediato, mejor que tratar de elaborar el conocimiento de fenómenos objetivos volviendo la atención hacia fuera a través de la mente y cinco sentidos, debemos tratar de refinar nuestro Conocimiento de la Consciencia dirigiendo la atención hacia uno mismo, hacia la Consciencia esencial que experimentamos siempre directamente como «Yo Soy».

---

<sup>56</sup> El término «mente» es usado en este contexto en el sentido que Ramana Maharshi describe, es decir, como un sistema de pensamiento ilusorio basado en el pensamiento de separación «yo» (ego) y del cual colgarían todos los demás pensamientos basados en la dualidad sujeto-objeto (ver Capítulo 4, *infra*).



Esto, tal y como aclara James, no negaría la verdad relativa de ninguna otra filosofía, ciencia o religión, sino que simplemente las recoloca en una nueva perspectiva dentro del «gran esquema de las cosas» o, dicho de otra forma, en el «modo de conocer no-dual». De hecho, a veces, la filosofía “ha sido consciente de la contradicción ligada a sus presupuestos dualistas y del círculo vicioso al que esta le confinaba, pero las más de las veces ha pretendido clarificar y solventar estas contradicciones con el instrumento de la sola razón” (Cavallé, 2001, p. 357). Por tanto, desde esta perspectiva, los aparentes problemas (relativos) son interminables y cuando ciertos pseudo-problemas parecen obtener una pseudo-solución, otros pseudo-problemas aparecen. O sea, que “se ha corregido una visión-del-mundo elaborando otra visión-del-mundo, y así sucesivamente”, como detalla Cavallé (Ibíd.):

No es azaroso que la filosofía ya no tenga pudor en calificar su propia situación y, en general, la situación del pensamiento actual, de nihilista. Aunque ese nihilismo siempre estuvo ahí, el pensamiento contemporáneo ya no puede dejar de reconocerlo pues ha llegado a ser demasiado notoria la lejanía de un suelo firme bajo sus pies; demasiado agudo el vértigo consiguiente; demasiado acuciante la asfixia y el tedio provocado por su constante auto-referencialidad. Pero también la filosofía ha tenido en ocasiones atisbos de la no-dualidad y ha podido redefinir así su correcto lugar y función, relegándose a lo que, de hecho, en un principio buscó ser; *philo-sophia*. Lo ha hecho allí donde ha llevado hasta sus últimas consecuencias su propia posición, en un acto de honestidad y rigor totales, topándose, así, con sus propios límites.

De hecho, según Michael James (2008, p. 47), solo el aparente deseo primigenio de separación que habita en la mente o ego es la base para fabricar y sostener una visión dualista de la realidad. Este deseo se manifiesta en la experiencia fenoménica como el apego por la individualidad (el «yo» personal) y, como consecuencia, el apego por el resto de objetos del mundo que cree que le darán la felicidad de la que *parece* carecer:

La mayoría de las gentes —tanto si mantienen creencias religiosas como si abrigan una perspectiva más materialista de la vida— prefieren adoptar un punto de vista dualista de la realidad, debido a que un punto de vista tal les asegura la realidad de su individualidad, del mundo que perciben a través de sus sentidos, y (si ellos eligen creer en Dios) de Dios como una entidad que existe separadamente.

Y el remedio, apunta Mónica Cavallé (2001, p. 9) aludiendo a Heidegger, “si ha de ser tal y no un mero paso más en esa interminable espiral de crisis y soluciones que en ningún caso cuestiona sus propios presupuestos, ha de darse en la forma de un cuestionamiento radical en ese mismo nivel.” Parece necesario, por tanto, tomar consciencia de estas limitaciones que parecen descubrirse al «tocar fondo», o lo que se ha llamado «punto de inflexión», y que, a su vez, revelarían un algo más allá de los límites, usando la expresión heideggeriana, «el pensar esencial o pensar meditativo» que desvela una nueva posibilidad de trascender los límites auto-impuestos, similarmente al giro que, a lo largo del siglo XX,

ha tenido lugar, inesperadamente, en el ámbito de diversas ciencias. Este planteamiento encajaría con los anteriormente expuestos de Ballesteros (1996) y de Wilber (1990), en el sentido de que no se trata de buscar un nuevo conocimiento, sino un nuevo modo de conocer, el modo de conocer no-dual. La propia ciencia se ha topado de frente con este cuestionamiento, como expone Fritjof Capra<sup>57</sup> en su famoso libro *El Tao de la Física* (1984, p. 161):

La teoría cuántica ha abolido el concepto de objetos fundamentalmente separados, ha introducido el concepto de «partícipe» para reemplazar el de observador y puede que hasta incluso crea necesario incluir la consciencia humana en su descripción del mundo. Ha llegado a ver el Universo como una entretejida telaraña de relaciones físicas y mentales cuyas partes solo se definen a través de sus relaciones con el todo.

En este mismo sentido, K. Wilber (1990, p. 45) señala que la revolución cuántica ha sido tan «cataclísmica» y radical, debido fundamentalmente a que “no atacó una o dos conclusiones de la física clásica, sino sus propios cimientos, la base que servía de soporte para la totalidad de su estructura, es decir, el dualismo sujeto-objeto”:

Se suponía que lo real debía ser aquello susceptible de ser observado y medido objetivamente, pero estas «últimas realidades» no podían ser plenamente observadas ni medidas en ninguna circunstancia, lo que las convertía, sin ánimo de exagerar, en una forma chapucera de realidad. Estas últimas realidades se desplazan cada vez que uno intenta medirlas.

Aunque no es objeto de este trabajo profundizar en las bases de la mecánica cuántica, sí consideramos especialmente relevante, para el propósito de ahondar en la *sabiduría perenne* no-dual, revisar brevemente en qué ha consistido desde la perspectiva de varios de los padres de la mecánica cuántica esta revolución que sorprendió a sus propios descubridores, y que, en opinión de Cavallé (2001, p. 357): “ha de dar que pensar a la filosofía” y a toda ciencia en general, teniendo en cuenta que, como afirma Heidegger (1994, p. 147): “La ciencia nunca encuentra nada que no sea aquello que su modo específico de representar ha dejado entrar, haciendo de eso su posible objeto” o, como afirma F. Capra en el epílogo de *El Tao de la Física* (1984): “La ciencia no necesita del misticismo y el misticismo no necesita de la ciencia, pero el hombre necesita de ambas.”

---

<sup>57</sup> Fritjof Capra, doctorado como físico de partículas de alta energía en la Universidad de Viena, estudió con grandes físicos, incluyendo a Werner Heisenberg (considerado uno de los padres de la mecánica cuántica). Se dedicó a la divulgación científica a través de obras en que expone los profundos paralelismos entre los descubrimientos de la física cuántica y las antiguas doctrinas orientales, como el budismo o el Vedanta. Esta visión fue compartida por Heisenberg y Niels Bohr, dos de los proponentes de la llamada Interpretación de Copenhague, y junto con A. Einstein entre otros, componen la pléyade de la física del siglo XX.

### 2.1.2.2 De la visión mecanicista-newtoniana hacia el paradigma cuántico

La ciencia<sup>58</sup>, en general, y la física, en particular, usando su propia metodología científica, tal y como hemos puesto de manifiesto en el apartado anterior, se ha tropezado con un nuevo cuerpo de conocimiento que ha cuestionado sus propios cimientos basados en la irrefutable metodología científica: «la dualidad observador-observado»; dualidad que, según Cavallé (2001, p. 358), “suponía la no incumbencia del sujeto en relación a lo observado y que posibilitaba la característica asepsia y objetividad científicas.” Sin embargo, Werner Heisenberg<sup>59</sup> (1958, p. 24), considerado uno de los padres de la mecánica cuántica, afirma:

[...] observar equivale a intervenir en lo que está siendo observado [...] la observación altera la realidad; la división habitual del mundo entre sujeto y objeto, mundo interno y mundo externo, cuerpo y alma, ha dejado de ser adecuada y crea dificultades.

Por primera vez, “la física se ocupaba, enfrentada a ello inesperadamente, con el «observador en sí». No hay un observador objetivo que estudie el fenómeno sin perturbarlo”, es decir, sin afectarlo (Cavallé, 2001, p. 358), ambos estarían íntimamente ligados: “La tríada formada por el observador, la observación y el objeto observado son una realidad unitaria e inseparable” (Ibíd.). Erwin Schrödinger<sup>60</sup>, uno de los padres fundadores de la física cuántica lo expresa así en su libro *My view of the World* (cit. en Wilber, 1987, p. 133):

El mundo me viene dado de una sola vez: no hay el mundo que existe y el que es percibido. El sujeto y el objeto son solamente uno. No puede decirse que se haya derrumbado la barrera entre ambos como resultado de recientes experiencias en el campo de las ciencias físicas, ya que dicha barrera jamás existió.

A diferencia del modelo mecanicista anterior, la mecánica cuántica estaría desvelando “una imagen del mundo que armoniza con los principios metafísicos no-duales” (Cavallé, 2001, p. 358). Una visión ampliamente reflejada en el libro *Cuestiones cuánticas*, editado por Ken Wilber, en el que relevantes físicos como Werner Heisenberg, Erwin Schrödinger, Albert Einstein, James Jeans, Wolfgang Pauli, Arthur Eddington, Max Plank, entre otros, han sostenido “una visión radicalmente anti-positivista del mundo.” En opinión de Cavallé (Ibíd.) “que bastantes de ellos, incorporaran en dicha visión las doctrinas no-duales de Oriente es sobradamente elocuente al respecto.” La separación radical de fragmentación

---

<sup>58</sup> Ciencia entendida como el estudio sistemático del mundo natural a través de la observación y la experimentación, produciendo un cuerpo organizado de conocimiento sobre un tema en particular.

<sup>59</sup> Werner Heisenberg (1901- 1976) fue un físico teórico alemán, galardonado con el Premio Nobel de Física en 1932. Es conocido sobre todo por formular el principio de incertidumbre, una contribución fundamental al desarrollo de la teoría cuántica, el cual afirma que es imposible medir simultáneamente de forma precisa la posición y el momento lineal de una partícula.

<sup>60</sup> Erwin Schrödinger (1887-1961) fue un físico y filósofo austríaco galardonado con el Premio Nobel de Física en 1933 por haber desarrollado la ecuación de Schrödinger y haber realizado importantes contribuciones en los campos de la mecánica cuántica y la termodinámica. Tras mantener una larga correspondencia con Albert Einstein propuso el experimento mental del gato de Schrödinger que mostraba las paradojas e interrogantes a los que abocaba la física cuántica.

entre ciencia, filosofía y espiritualidad habría de ser revisada, para apuntar más bien a la perspectiva global de un todo integral, sin el cual parece imposible acercarse a los nuevos descubrimientos del último siglo en el nivel subatómico. De hecho, la mayoría de estos científicos han recurrido, para ampliar su visión del mundo a la filosofía de Pitágoras, Platón, Plotino, Schopenhauer, Kant y a los representantes de la filosofía *perenne*, desarrollando una faceta espiritual o de investigación en primera persona, desde la que encontrar sentido y significado a lo que la física cuántica estaba revelando y que exigía un cambio radical del paradigma sostenido hasta ese momento por parte de la ciencia. De alguna manera, colapsaba la «rígida estructura» del conocimiento científico basado en el dualismo sujeto-objeto (conocimiento relativo). En *What is Life?* Schrödinger (cit. en Wilber, 1987, pp. 158-159) lo expresa bellamente con estas palabras:

[...] por inconcebible que resulte a nuestra razón ordinaria, todos nosotros —y todos los demás seres conscientes en cuanto tales— estamos todos en todos. De modo que la vida que cada uno de nosotros vive no es meramente una porción de la existencia total, sino que en cierto sentido es el *todo*; únicamente que ese todo no se deja abarcar por una sola mirada. Eso es lo que, como sabemos, expresa una fórmula mística sagrada de los *brahmines*, que es no obstante tan clara y tan sencilla: *Tat Tvam Asi*, «Eso eres Tú». O también lo que significan expresiones como «Yo estoy en el este y en el oeste, yo estoy encima y debajo, *yo soy el mundo entero*». Podemos, pues tumbarnos sobre el suelo y estirarnos sobre la Madre Tierra con la absoluta certeza de ser una sola y misma cosa con ella y ella con nosotros. Nuestros cimientos son tan firmes e inmovibles como los suyos; de hecho, mil veces más firmes y más inmovibles. Tan seguro como que mañana seré engullido por ella, con igual seguridad volveré a darme de nuevo a luz un día para enfrentarme a nuevos trabajos y padecimientos. Y no solamente “un día”: ahora, hoy, cada día, me da a luz continuamente, no ya *una vez*, sino miles y miles de veces, lo mismo que me va devorando miles y miles de veces cada día. Porque eternamente, y siempre, no existe más que *ahora*, un único y mismo ahora; el presente es lo único que no tiene fin.

En este fragmento de Schrödinger parece resonar el paradigma holográfico<sup>61</sup>, según el cual «la parte está en el todo y el todo está en cada parte», tal como en un holograma, cada parte individual contiene toda la imagen de forma condensada. En el ámbito de la nueva física se considera que los modelos de la física clásica son válidos en una primera aproximación, pero no lo son cuando se lleva el análisis más allá de ciertos límites. Cabe estructurar, con M. Cavallé (2001, p. 358) la revolución de la física durante el siglo XX, en torno a dos ejes principales que son sus pilares fundamentales: la teoría de la relatividad de Albert Einstein y la física cuántica:

---

<sup>61</sup> David Bohm propuso un modelo de universo denominado el *holoverso*, donde la parte tiene acceso al todo y donde el todo está contenido en cada parte (cfr. Ferguson, M., Bohm, D., et al. *El paradigma holográfico. Una exploración en las fronteras de la ciencia*. Barcelona: Kairós, 1987. Editado por Ken Wilber).

La teoría de la relatividad cuestionó nuestros conceptos sobre el tiempo y el espacio (estos no existen en sí, de una forma absoluta), la energía y la materia (la materia es energía; la masa total de un sistema es superior a la suma de la masa de sus partes), la luz (el único valor absoluto en un mundo que se desvela relativo; su velocidad siempre es constante) y la gravitación (ésta no es una fuerza, solo una consecuencia de la curvatura del espacio-tiempo). La física cuántica ha cuestionado las ideas sobre la materia, las partículas y las ondas (la materia y la radiación son, a la vez, de naturaleza corpuscular y ondulatoria), la relación entre el observador y lo observado (observar es interactuar con y en lo observado; hecho íntimamente relacionado con la indeterminación básica de la materia a escala subatómica), así como la idea misma de la realidad física (el universo solo es una realidad en su totalidad y el fenómeno no es más que una convención).

Como plantea Cavallé (2001, p 359), lo interesante de este giro, no solo en la física sino en las matemáticas, la biología o las ciencias de la salud, entre otras, es la toma de conciencia común de que nuestras diversas modalidades de aproximación a la realidad se acercan ineludiblemente a un punto ciego:

Un punto ciego que, a su vez, conlleva el cuestionamiento de los presupuestos más básicos de cada modo de acercamiento y, en concreto, su misma pretensión de objetividad. Este punto ciego no es otro que el mismo límite del conocimiento dual: el observador, el conocedor y el conocer en cuanto tal, quedan siempre ocultos y eludidos. No es posible *observar* al modo dual, objetivo, la realidad, porque el conocedor, de hecho, forma parte de ella. El dualismo se funda en la ilusión de que el sujeto es fundamentalmente y sustancialmente distinto del objeto e independiente de él. El conocimiento dual, si bien tiene validez funcional, es inadecuado incluso en el ámbito de las ciencias positivas cuando se profundiza más allá de ciertos límites; y, sobre todo, es inadecuado en el ámbito filosófico, pues este pretende dar cuenta de la realidad —aunque sea negativamente, evidenciando lo que ésta no es— y no simplemente de los modelos con los que nos desenvolvemos funcionalmente en ella.

En suma, tanto la mecánica cuántica como la doctrina no-dual apuntan a un nuevo modo de conocer, el *modo de conocer no-dual* el cual trasciende la limitación y el punto ciego del conocimiento dual (que el sujeto es distinto e independiente del objeto). Este conocimiento no-dual en conformidad con los descubrimientos de la cuántica señala que sujeto y objeto son uno y lo mismo; es decir, que «el observador es lo observado y lo observado es el observador» y ambos forman parte del mismo acto de división/fabricación.

### **2.1.2.3 Cuántica, Consciencia y no-dualidad**

Desde principios del siglo XX, la mecánica cuántica está revelando convicciones que van más allá del dualismo que ha caracterizado la filosofía y la ciencia en Occidente y en sus propias observaciones ha

hallado evidencias claras del principio de la no-dualidad. Cuando W. Heisenberg formuló su famoso «Principio de Incertidumbre», tema que surgió a partir del intento de estudiar y medir el comportamiento de las partículas subatómicas, inició, sin pretenderlo un largo debate filosófico entre los físicos cuánticos: “Si todo debe ser verificado, ¿cómo se verifica al verificador, ya que él forma también parte del todo?” (Wilber, 1990, p. 46). Heisenberg afirmaba que el observador altera lo observado por la simple acción de su observación. Ya no existía un mundo de fenómenos naturales allí fuera susceptible de ser observado objetivamente ni tampoco había un observador completamente separado de lo que estaba contemplando. Sí la observación altera la realidad, en palabras de Wilber (1990, p. 45):

Quedó perfectamente claro para dichos físicos que la medición objetiva y la verificación no podían ser ya determinantes de la realidad absoluta, debido a que el objeto medido no se podía separar nunca por completo del sujeto medidor; lo medido y el medidor, lo verificado y el verificador, a este nivel, son una y la misma cosa. El sujeto no puede manipular el objeto, porque el sujeto y el objeto son en definitiva una y la misma cosa.

Fritjof Capra (1974, pp. 98-99) relaciona esta evidencia con las experiencias de los místicos orientales:

En la física moderna, el Universo se experimenta como un conjunto dinámico, inseparable que siempre incluye al observador de una manera esencial. En esta experiencia, los conceptos tradicionales del espacio y tiempo, de objetos aislados y de causa y efecto, pierden su significado. Tal experiencia, no obstante, es muy similar a la de los místicos orientales.

También María Teresa Román (2008, p. 84) considera muy significativo que físicos de reconocido prestigio como Einstein, Heisenberg, Schrödinger o Bohm, entre otros, hayan incorporado a sus teorías «una visión no dualista» que recuerda en gran medida a las doctrinas orientales no duales. Estos eminentes científicos descubrieron que el tejido de la realidad es tal que el observador y lo observado, el sujeto y el objeto, el individuo y el medio, no se pueden separar. En la antes citada obra *El paradigma holográfico. Una exploración en las fronteras de la ciencia*, David Bohm proclama: “La fragmentariedad es una ilusión de la mente: el verdadero estado de las cosas es una totalidad indivisible”. Por su parte E. Schrödinger (cit. en Wilber, 1987, p. 139) apunta a que parece haber una muchedumbre de egos conscientes, pero sin embargo es solamente uno. De hecho, argumenta que la razón por la cual en la imagen científica del mundo no entra en parte alguna el propio ego sintiente, percipiente y pensante es porque él mismo es esa imagen del mundo. El ego sería idéntico al todo y por eso no puede contenerse en él como parte de él. En *Mi concepción del mundo*, Schrödinger (1988, pp. 35-36) lo expone de este modo:

La multiplicidad percibida es solo *apariencia*, en realidad no existe. La filosofía védica ha intentado demostrar este dogma fundamental a través de imágenes alegóricas de las cuales la más seductora es la del cristal multifacético, que muestra centenares de pequeñas imágenes de un objeto que, en realidad, existe solo una vez, sin que ciertamente el objeto se multiplique en

realidad. Nosotros, intelectuales de hoy, no estamos acostumbrados a considerar las alegorías imaginativas como conocimientos filosóficos, exigimos una deducción lógica. Sin embargo, frente a esto se puede deducir al menos que una concepción del fondo del fenómeno sería muy probablemente imposible de lograr a base de razonar lógicamente, ya que esto pertenece a dicho fenómeno y está atrapado completamente en él; se puede plantear si por eso tenemos que renunciar a una visión imaginaria y paradigmática del asunto, aunque su congruencia no pueda demostrarse de forma rigurosa. Pensar consecuentemente nos conduce, en gran número de casos, hasta un cierto punto en el que nos deja en la estacada.

El matemático G. S. Brown (1969, pp. 104-105, cit. Wilber, 1990, p. 51) también expresa esta idea de un universo que se percibe separado en dos partes, es decir, el dualismo al «crear dos mundos de uno solo»: sujeto y objeto, observador y observado, el veedor y lo visto, “donde el universo se divide, mutila y se convierte, por consiguiente, en «falso consigo mismo»”:

No podemos escapar del hecho de que el mundo que conocemos está construido en orden (y por lo tanto el ser capaz) de verse a sí mismo. Esto es increíble. No tanto por lo que ve, que ya de por sí puede parecer demasiado fantástico, sino en lo que respecta al hecho de que sea capaz de ver. Pero, en orden a conseguirlo, evidentemente, debe primero dividirse a sí mismo en por lo menos un estado que ve y por lo menos otro estado que es visto. En dicha condición desunida y mutilada lo que ve es solo parcialmente sí mismo. Podemos señalar que el mundo es indudablemente sí mismo (es decir, es indistinto de sí mismo) pero, en un intento de verse a sí mismo como un objeto, debe inexorablemente soportar una distinción de sí mismo y por lo tanto falso consigo mismo. En esta condición siempre se eludirá parcialmente a sí mismo.

En este sentido, para Michael James (2008, p. 48) no habría ninguna manera de probar que un punto de vista dualista de la realidad sea válido y auténtico, puesto que todo conocimiento de la dualidad sería derivado de la «mente» (el sujeto como sentido de separatividad), cuya realidad estaría abierta al cuestionamiento y a la duda, como ampliamente se expone en el presente trabajo (cfr. *infra*, Capítulos 4, 5 y 6):

Si no estamos apegados ciegamente a nuestra existencia como un individuo separado, podemos comenzar a cuestionar y a dudar de la realidad de la mente. Si lo hacemos, seremos conducidos inevitablemente a un punto de vista no-dualista de la realidad. De todo el conocimiento que conocemos, el único conocimiento cuya realidad no podemos dudar razonablemente es la consciencia esencial «Yo soy». El conocimiento solo puede existir si hay una consciencia para conocerlo. Puesto que todo conocimiento depende para su existencia aparente de la consciencia, la consciencia es la única verdad fundamental, irreductible e indudable de nuestra experiencia. Debido a que conocemos, la consciencia es indudablemente real.

En suma, si la multiplicidad aparente no existe y es solo ilusión, el verdadero estado de la Realidad es una totalidad indivisible como apunta la visión no dualista, un Conocimiento de Sí Mismo sin fragmentación ni división.

#### **2.1.2.4 La filosofía perenne como puente entre ciencia y espiritualidad**

La filosofía parece estar recobrando, en estos nuevos tiempos, aquel sentido originario suyo como «sabiduría de vida», es decir, como “un conocimiento indisociable de la experiencia cotidiana y que la transforma de raíz”, que apunta Cavallé (2011, p. 14), al tiempo que deja atrás los límites de la dualidad y trata de armonizar e integrar ciencia y espiritualidad, no solo por los nuevos planteamientos de la mecánica cuántica, sino, tal y como se expone aquí en el apartado siguiente, gracias al encuentro y al interés creciente de la ciencia y la filosofía occidental por la sabiduría milenaria y las prácticas meditativas de Oriente.

Hasta la irrupción de la mecánica cuántica, las ciencias como la física han estado limitadas por el propio planteamiento del problema, ya que hasta ahora el sujeto no había formado parte de la ecuación. Sin embargo, la mecánica cuántica y los nuevos descubrimientos de las neurociencias, están aproximándose cada vez más a establecer la relación entre materia y Consciencia (Mente o Espíritu), una cuestión filosófica trascendental presente a lo largo de la historia en los planteamientos de gran número de filósofos y pensadores. Una genuina *filosofía sapiencial* se hace ahora más necesaria que nunca y adquiere cada vez mayor relevancia, como pondría de manifiesto el creciente interés por el asesoramiento filosófico impulsado por Mónica Cavallé (2004, 2008, 2011), en el ámbito de habla hispana, desde hace más de una década. La filosofía estaría recuperando así, poco a poco, el lugar propio que le corresponde como puente y nexo entre ciencia y espiritualidad. De hecho, uno de los mayores desafíos actuales de la ciencia, como se viene señalando en los apartados anteriores, es que la nueva física se enfrenta con retos de «profundo calado filosófico y espiritual». Prueba de ello sería el diálogo cada vez más amplio e intenso entre científicos y pensadores orientales, al tiempo que surge la necesidad de un acercamiento a la visión espiritual, como ha resaltado Wilber (1987) en el ya citado libro *Cuestiones cuánticas*. En definitiva, como esta tesis tiene por objeto explicitar desde las enseñanzas de Ramana Maharshi, filosofar, en su dimensión práctica como una investigación en primera persona sobre el Conocimiento del Sí Mismo, “sigue siendo el camino para alcanzar la sabiduría” (cfr. Martos, 2014, p. 351).

Por su parte, Francisco Varela<sup>62</sup> (Varela & Shear, 1999, p. 148) se ha referido al pensamiento de E. Husserl y M. Heidegger como ejemplos de la filosofía occidental que se han adentrado más allá de la

---

<sup>62</sup> Francisco Varela (1946 - 2001), filósofo chileno y doctor en biología. Sus intereses eran la intersección entre neurociencia cognitiva, filosofía de la mente y matemáticas, áreas en las que sus contribuciones han sido conocidas a través de numerosas publicaciones. Cofundador del *Mind and Life Institute*, institución encargada de promover el diálogo entre la ciencia y el budismo y *Senior Researcher* en el *National Centre for Scientific Research* de París.



dualidad sujeto-objeto. En el caso de la fenomenología de Husserl, a través de la Noésis (los actos), la cual está indisolublemente ligada al Noema (los objetos de esos actos) y ese puente está formado por un significado o sentido. “Ya no se trata de un ente subjetivo puesto en contacto con un ente objetivo, sino de una totalidad compleja e indisoluble y único modo de ser posible para una conciencia: el «complejo noético-noemático»” (Varela & Shear, *ibíd.*)<sup>63</sup>. En el mismo sentido, tampoco para Heidegger tendría cabida la distinción sujeto-objeto. De hecho, en opinión de Varela (Varela & Shear, 1999, p. 149):

El mundo «objetivo» no es más que una construcción de la experiencia que cada ser vivo tiene al acoplarse a un entorno, y actuar (enactuar un mundo) de acuerdo a su propia estructura y dinámica. No hay por lo tanto un mundo en sí, allí, esperando ser descubierto, como asume gran parte del pensamiento científico contemporáneo.

El problema, según estos autores, se ha debido, en gran medida, a que la conciencia ha estado en manos de la filosofía o de la especulación y ha sido un tema escurridizo a los ímpetus de la ciencia. En este sentido, Varela y Shear (y muchos otros que les han seguido) apuntan a la necesidad de una aproximación científica para el estudio de la conciencia. En los epígrafes siguientes nos ocupamos aquí de en qué sentido cabe llevar a cabo dicho propósito, dentro de esta convergencia entre ciencias, filosofía y espiritualidad.

#### **2.1.2.5 Ciencias contemplativas e investigación en primera persona**

El interés de la ciencia occidental por los beneficios de las prácticas meditativas ancestrales de Oriente ha propiciado el surgimiento de lo que se vienen denominando *ciencias contemplativas*, como un ámbito en el que se está armonizando y estructurando una nueva visión más integradora de la ciencia moderna, la filosofía y la espiritualidad, que está dejando atrás los límites y las luchas entre ciencia y religión, y es precisamente esta reunificación de todas las parcelas lo que nos devuelve y conecta con la *sabiduría perenne* de todos los tiempos. En este sentido, se está proponiendo cada vez más, un diálogo sincero y profundo entre las ciencias contemporáneas y estas nuevas ciencias contemplativas, con el objetivo de penetrar de una forma más integral en los misterios de la mente humana. Un referente muy significativo de este intercambio, son precisamente los diálogos y la comunicación que durante muchos años han

---

<sup>63</sup> Requeriría de ulteriores dilucidaciones aclarar si también sería plenamente coincidente (o no) con la no-dualidad la tesis básica de la fenomenología que Husserl denomina “*a priori* de la correlación intencional”, que explica así Javier San Martín en *La fenomenología de Husserl como teoría de una racionalidad fuerte* (UNED, Madrid, 1994, p. 28, cit. en Muñoz Terrón, 2010, p. 64): “Husserl, que siguió las clases de Brentano en Viena, convirtió ese principio [de la intencionalidad de la conciencia] en fundamental de su filosofía, pero lo amplió con otro complementario, tan importante como ése porque es el que le da sentido, porque si toda conciencia es conciencia-de algo, TODO ALGO —y es el principio complementario— ES ALGO DE UNA CONCIENCIA. [versalita en el original] Nosotros no podemos tener un algo si no es a través de una conciencia, de una vivencia, de una experiencia.” Si bien el sentido último de la reducción trascendental es “re(con)ducirlo” todo a la vida subjetiva, y esto se puede considerar una afirmación de la unidad radical como la del Advaita, sin embargo, la fenomenología, en la radical co-originariedad del inseparable binomio yo-mundo, mantiene también la distinción. Para más detalle, en una amplia presentación de la fenomenología, de Husserl a la actualidad, cfr. Muñoz-Terrón, 2010, pp. 45-78.

llevado a cabo Jiddu Krishnamurti y David Bohm, como, además, ha sido explorado en una reciente tesis (García-Armengol, 2016).

La forma en que abordamos el estudio de la mente y la consciencia es uno de los campos en que mejor se evidencian las diferencias entre «Oriente» y «Occidente». Las neurociencias separan al observador del objeto a observar, la mente, y la estudian desde la perspectiva de la tercera persona, esto es, un observador que supuestamente no interviene en lo observado. En cambio, tradiciones orientales como la budista o el Advaita Vedanta proponen lo que cabe designar como una *ciencia contemplativa* basada en la introspección, en la que el conocimiento de la «mente» llega desde la investigación en primera persona. Desde fechas muy recientes, investigadores y meditadores expertos aúnan esfuerzos para combinar ambas perspectivas, en un doble sentido: estudiar los cambios que ocurren en el cerebro al meditar e incorporar el testimonio de la experiencia en primera persona al análisis. En esta línea, se empieza a hablar cada vez más de una «ciencia de la consciencia» (cfr. *infra*, 4.6), como un intento de adquirir «conocimiento verdadero» o autoconocimiento por la observación aguda y el experimento riguroso en primera persona en el «arte» o «ciencia de Ser», como la denomina Michael James (2008, p. 16):

Lo mismo que cualquier otra ciencia, la ciencia de Ser comienza con observación y análisis de algo que ya conocemos pero que no comprendemos plenamente, y procede por razonamiento a formular una hipótesis plausible que pueda explicar lo que es observado, y entonces prueba rigurosamente esa hipótesis por el experimento preciso y crítico. Sin embargo, a diferencia de todas las demás ciencias, esta ciencia no estudia ningún objeto de conocimiento, sino que, en lugar de eso, estudia el poder de conocer mismo —el poder de consciencia que subyace a la mente, el poder por el que todos los objetos son conocidos. Así pues, la verdad descubierta por medio de esta ciencia no es algo que pueda ser demostrado o probado objetivamente por una persona a otra. Sin embargo, puede ser experimentado directamente como un conocimiento claro en el núcleo más íntimo de cada persona que sigue escrupulosamente el proceso de experimento necesario hasta que la verdadera naturaleza de Ser —que es la verdadera naturaleza de la consciencia, y de la felicidad— se revela en la plena claridad de la auto-consciencia pura e inalterada.

En la enseñanza no-dual de Ramana Maharshi la consciencia es entendida como el poder de conocer o el poder en nosotros que conoce, o más directamente, según James (2008, p. 446), “la consciencia no es algo otro que nosotros, nuestro Ser o esencia mismo.” En otras palabras:

Todo nuestro conocimiento viene y se va, pero este conocimiento primero y más básico «Yo soy», no viene y se va, sino que es experimentado por nosotros constantemente, en todos los tiempos y en todos los estados. Así pues, nuestra naturaleza misma como consciencia es

conocernos. La consciencia es siempre auto-consciente, y no puede sino ser consciente de sí misma —es decir, de su propio Ser o «Soy»-dad esencial.

Sin embargo, añade James (2008, p. 446), aunque la consciencia siempre se conoce solo a sí misma como la Presencia «Yo Soy», parece, en un estado de ignorancia o sueño, dar valor al conocimiento de otras cosas en la forma «estoy conociendo esto o aquello» y, por tanto, superponer dicho conocimiento de dualidad u otredad, el cual es solo temporal y, como consecuencia, parece ignorar u olvidar su propio conocimiento esencial «Yo Soy». Todo conocimiento dual sería conocimiento relativo, y, por lo tanto, argumenta James (2008, p.445-6), aunque pudiera ser considerado válido relativamente, también podría ser considerado inválido relativamente o, lo que sería igual, carece de validez absoluta (cfr. *infra*, 4.6.3):

El único conocimiento que podemos considerar como absolutamente válido y verdadero es un conocimiento que es perfectamente no-dual —es decir, un conocimiento que se conoce solo a Sí mismo y que es conocido solo por Sí mismo. Un conocimiento que es conocido por una consciencia otra que Sí misma, implica necesariamente dualidad, distinción y relatividad. Por lo tanto, la única ciencia que podría ser absolutamente verdadera y válida es la ciencia de la consciencia, o más precisamente, la ciencia de la auto-consciencia.

Precisamente en su intento de generar una aproximación científica al estudio e investigación de la consciencia, Francisco Varela y Jonathan Shear (1999, pp. 149-150) se han encontrado con la necesidad de diseñar una metodología que facilite que estas experiencias en primera persona (es decir, «lo que a mí me pasa») puedan ser tenidas en cuenta en el campo de la ciencia, y de ese modo “establecer un enlace confiable con los objetos más tradicionales de ella, estos últimos obtenidos a través de metodologías en tercera persona («lo que pasa allí fuera»), y por lo tanto, tratados como aquello que en inglés se refiere con la expresión «*it*».” Por eventos en primera persona se entiende, en cambio, la experiencia vivida asociada con sucesos cognitivos y mentales. A veces también se utilizan términos como «consciencia fenomenológica», «experiencia consciente» o simplemente «experiencia» (Ibíd., p. 150):

El *Self* o sujeto puede proporcionar una descripción del proceso, pues estas [las experiencias] tienen un lado subjetivo, en contraste con las descripciones en tercera persona que se ocupan de las experiencias descriptivas asociadas con el estudio de otros fenómenos naturales [...] y pareciera que sus características definitorias se refieren a las propiedades de efectos mundanos sin una manifestación directa en la esfera experiencial-mental. Tales descripciones «objetivas» efectivamente poseen una dimensión subjetiva-social, pero esta dimensión está oculta al interior de las prácticas sociales de la ciencia.

Lo subjetivo ya se encuentra implícito en lo objetivo, apunta Francisco Varela, y esto acentuaría la necesidad de examinar más profundamente la distinción heredada de que lo subjetivo y lo objetivo forman un límite entre lo interno y lo externo. Así, F. Varela concluye que “la experiencia vivida es

irreductible, es decir, que los datos fenoménicos no pueden ser reducidos o derivados desde la perspectiva en tercera-persona” (ibíd. p. 152). Esta irreductibilidad se sustenta, para Varela y Shear (1999, pp. 150-51) en los tres elementos principales siguientes:

1. Aceptar la experiencia como un dominio a explorar es aceptar la evidencia de que la vida y la mente incluyen aquella dimensión en primera-persona, la que es un sello en nuestra continua existencia. Privar nuestro examen científico de este dominio fenoménico conduce a amputar a la vida humana de sus constituyentes más íntimos, o a negarle a la ciencia un acceso explicativo hacia éstos. Y, ambas cosas, son insatisfactorias.
2. La experiencia subjetiva se refiere, a nivel del usuario de sus propias cogniciones, intenciones y aconteceres, a una práctica corriente [...]. Esta dimensión práctica es la que hace, en principio, posible la interacción de la experiencia subjetiva con descripciones en tercera-persona (lo que no ocurre con las descripciones abstractas de sillón, tan comunes en la filosofía de la mente).
3. La experiencia en las prácticas humanas es el punto de acceso privilegiado para el cambio mediado por intervenciones profesionales de todo tipo, tales como la educación y el aprendizaje, los deportes, el entrenamiento y la psicoterapia. En todos estos dominios existe abundante evidencia, no solo de que el ámbito de la experiencia es esencial para la vida y actividad humanas que involucren el uso de la propia mente, sino de que el dominio experiencial puede ser explorado, como podemos ver en las transformaciones mediadas por prácticas específicas y en las interacciones humanas en escenarios definidos (planes de entrenamiento, preparación deportiva, sesiones psicoterapéuticas). Nuevamente, necesitamos poner en interrogante la suposición de que la línea de demarcación entre lo estrictamente sub-personal<sup>64</sup> y lo consciente es fija y dada de una vez y para siempre. Las metodologías en primera persona incluyen como dimensión fundamental el sostener que esta línea es movable, y que se puede hacer mucho con la zona intermedia. Explorar lo pre-reflexivo representa una fuente rica y ampliamente inexplorada de información y datos, con consecuencias dramáticas.

Cabe, por lo tanto, considerar que estas denominadas *ciencias contemplativas*, *ciencia de la consciencia* o *ciencia de la mente* como también se la ha llamado, constituyen un conocimiento en primera persona, resultado de prácticas de introspección y meditación. Las neurociencias, por su parte, son un conocimiento en tercera persona, procedente de experimentaciones (en laboratorio). Aunque radicalmente diferentes, ambos enfoques muy a menudo llegan a las mismas conclusiones, tal y como Matthieu Ricard y Wolf Singer han puesto de manifiesto en su reciente libro *Cerebro y Meditación* (Ricard & Singer, 2018). En su opinión, para poder desarrollar una verdadera *ciencia de la mente*, la aproximación entre ambos enfoques resulta indispensable. De hecho, la colaboración que se viene

---

<sup>64</sup> Varela (1999, p. 152) introduce una distinción entre fenómenos conscientes (subjetividad consciente) y no-conscientes (subjetividad sub-personal)

produciendo entre los contemplativos y los neuro-científicos en los últimos veinte años ha mostrado claramente que estos campos de investigación pueden enriquecer nuestra comprensión mutua y correlacionar las perspectivas de primera y tercera persona. Precisamente, el desarrollo reciente de lo que se ha denominado «neurociencias contemplativas» aborda este conocimiento cada vez más profundo de la mente, usando la experiencia humana directa de primera-persona, a través de la introspección, la meditación y la auto-indagación, y muestra los efectos de estas en determinadas áreas y actividades específicas del cerebro (investigación de tercera persona) (Ricard & Singer, 2018, p. 241), como se examina en mayor detalle en el apartado 3.5 (*infra*). El conocimiento de la mente que proporcionan las prácticas contemplativas puede ser, a su vez, de gran valor para guiar la investigación futura de los neuro-científicos.

La mente humana es innegablemente, por tanto, un tema adecuado para el estudio científico, y el propósito de la meditación, de la auto-indagación y, en general, de las prácticas contemplativas es la observación y la investigación cuidadosa de la propia mente. Sin embargo, la meditación y la auto-indagación como técnicas introspectivas no son simplemente observación pasiva, ya que el mismo acto de observación es en sí mismo una actividad de la mente. Más bien, el practicante emplea intencionalmente la atención y la consciencia para conocer y comprender mejor el comportamiento funcional de la mente (el efecto de la observación en lo observado no es diferente de lo que ocurre en la física cuántica).

De hecho, Yates (2017) califica las ciencias y prácticas contemplativas como arte, ciencia y tecnología, y señala que es importante ver que el objetivo final es el re-conocimiento del estado de Ser, un estado de plena Consciencia. Este cambio de percepción, que se conoce en las tradiciones orientales como *liberación, iluminación, despertar, satori, moksha* o *bodhi*, entre otros, a su vez conduciría a un estado permanente de Dicha, Paz y Felicidad (*Ananda*).

La «ciencia de la consciencia» es, según Michael James (2008, 17), increíblemente simple y clara. A la mente humana, sin embargo, le puede parecer compleja e inasequible, debido a que:

La mente que trata de comprenderla es ella misma un paquete tan complejo de pensamientos y emociones —deseos, miedos, ansiedades, apegos, creencias largamente queridas e ideas preconcebidas— que tiende a nublar la pura simplicidad y claridad de Ser, haciendo que lo que es obvio aparezca como oscuro y difícil.

En este sentido, en la enseñanza no-dual se instruye a tomar consciencia y abandonar la ignorancia (*avidya*) o conocimiento falso que se ha superpuesto sobre lo que realmente somos, cuestionando toda creencia habitual e investigando en la consciencia «Yo Soy», “base central y fundamental de toda nuestra experiencia y conocimiento” (James, 2008, p.78).

Cabe reseñar en este punto que la preocupación por la ciencia que también acompañó constantemente el empeño de Edmund Husserl de constituir la filosofía fenomenológica como ciencia primera y

universal que se justifique a sí misma y sirviera con ello de fundamento a cualquier otro saber, se conectaba, al final de sus *Meditaciones cartesianas* (párrafo 64), justamente con el imperativo délfico «conócete a ti mismo»: “Es preciso, mediante la *epojé*, perder el mundo para, posteriormente, recuperarlo como meditación universal sobre sí mismo”, en el sentido que San Agustín pregonaba: «*Nolis foras ire in te redi, in interiore homine habitat veritas*»<sup>65</sup> (cfr. *infra*, apartado 2.4.1).

Ramana Maharshi enseñaba que la comprensión teórica de la «ciencia de la consciencia» se puede considerar útil en la medida en que motive para iniciar la práctica (meditativa) y ayude claramente a comprender los medios a través de los cuales se facilita la experiencia directa, pero si no se practica, o no se persevera en ella, toda la teoría sería de muy poca utilidad, como recuerda James (2008, p. 384), puesto que no sería posible acceder a la experiencia directa del verdadero auto-conocimiento no-dual:

La teoría por sí misma no puede darnos nunca el conocimiento verdadero, sino solo una comprensión intelectual de él. Tal comprensión intelectual es meramente un conocimiento superficial y dualista, un conocimiento en el que lo que es conocido es distinto de la persona que lo conoce. Ninguna comprensión intelectual puede ser nunca el conocimiento verdadero, debido a que nuestro intelecto es meramente una función de la mente, la consciencia limitada sujeta a los adjuntos, que es la raíz de todo el conocimiento erróneo, al ser ella misma un conocimiento erróneo que surge solo cuando nos tomamos erróneamente por un cuerpo físico.

Es precisamente este enfoque práctico de investigación en primera persona el que guía esta tesis, tanto a través del ejemplo viviente de Ramana Maharshi, una sabiduría actual, viva y *perenne*, como a través de la investigación y la constatación en primera persona de dicha enseñanza práctica.

## 2.2 Filosofía y Sabiduría Oriental

En primer lugar, parece necesario aclarar que hablar de filosofía y sabiduría oriental suele ser una generalización que englobaría ideas, tradiciones y doctrinas muy diferentes, tales como el budismo, el taoísmo, el hinduismo o el jainismo por nombrar algunas de las principales escuelas filosóficas orientales. Sin embargo, a lo largo del presente trabajo se utiliza el término filosofía y sabiduría oriental de forma genérica para referirnos de manera conjunta a dos de las principales doctrinas filosóficas orientales, el budismo y el Advaita Vedanta (rama no dualista del hinduismo) tal y como ha sido referenciado por muchos orientistas y fundamentalmente dada su extensión y repercusión en Occidente.

En este sentido, nos parecen de especial relevancia las investigaciones realizadas por dos de las filósofas españolas que más ampliamente han contribuido a poner de manifiesto el potencial civilizador, cultural, ético, sapiencial y *perenne* que revelan las sabidurías orientales a través de su extensa obra, Mónica

---

<sup>65</sup> No vayas fuera, entra en ti mismo: en el hombre interior habita la verdad.

Cavallé (2001, 2008, 2011) y M<sup>a</sup> Teresa Román (2008, 2016), cuyos trabajos seguimos con profusión en este capítulo. Tanto para M. T. Román como para M. Cavallé, el saber en las tradiciones orientales no sería tanto un saber teórico o especulativo, como eminentemente práctico y, por tanto, la filosofía cristaliza en estas tradiciones como un vehículo de transformación y liberación del individuo, en armonía con la filosofía más antigua.

Por otro lado, los rigurosos trabajos de investigación de prestigiosos orientalistas (la mayoría de ellos profundos conocedores de las tradiciones filosóficas occidentales) como: Helmuth Von Glasenapp, Giuseppe Tucci, Edward Conze, Paul Masson-Oursel, Wilhelm Halbfass, Berriedale Keith, Jan Gonda, Hermann Oldenberg, Max Müller, Paul Jakob Deussen, Heinrich Zimmer, Erich Frauwallner (cit. en Román, 2008, p. 36) entre otros, se refieren en sus obras al pensamiento de India y China como filosofía. Y, si entendemos como filosofía la búsqueda de la verdad, Oriente ha puesto todo su empeño en esta búsqueda. De hecho, según apunta Román (2008, p. 249), “la filosofía ha resultado ser en la India una forma de vida”, una búsqueda mística de lo divino, de la Realidad absoluta, por medio de diferentes prácticas y *sadhanas*. Para el historiador Joaquín Córdoba (1995, p. 7), estudioso del antiguo Oriente, la cultura y el pensamiento oriental antiguo reúnen los ingredientes necesarios para “ser la primera expresión de madurez intelectual de la humanidad”:

Porque aquellos antiguos antepasados de nuestra cultura fueron capaces de mirar el universo de las cosas y las ideas con el suficiente espíritu analítico, con el suficiente sentimiento de curiosidad ante lo desconocido, con la suficiente capacidad de abstracción como para que veamos en ellos el origen de las más altas expresiones de la ciencia, la cultura y el pensamiento que hoy llamamos occidental. Y eso, preciso es recordarlo, miles de años antes de que Sócrates se preguntara sobre el todo.

Las sabidurías orientales presentan importantes matices filosóficos para algunos eruditos. Hans Joachim Störig<sup>66</sup>, editor de una *Historia universal de la filosofía*, afirma sobre India: “No es solo el país de origen de los más antiguos testimonios del filosofar del espíritu humano conocidos, sino también una de las cunas más antiguas de la cultura humana” (Störig, 1997, p. 49).

Aunque para diversos estudiosos, y en su intento por clasificar o compartimentalizar las sabidurías orientales, estas parecen ser una mezcla de aspectos religiosos, filosóficos e incluso psicológicos, Ken Wilber (1990, pp. 28-29), uno de los más destacados e influyentes teóricos de la consciencia, en su libro *El espectro de la consciencia*, comenta:

Las disciplinas orientales como el Vedanta o el Zen no son teorías, filosofías, psicologías ni religiones, sino primordialmente un conjunto de experimentos, en el sentido más rigurosamente

---

<sup>66</sup> Hans Joachim Störig (1915-2012), ensayista, traductor, editor y lexicógrafo alemán, más conocido por su obra *Historia universal de la filosofía* (1950).

científico de la palabra. Contienen una serie de normas o preceptos que, debidamente ejecutados, conducen al descubrimiento del nivel mental.

Y en *Ciencia y Religión*, afirma Wilber (1998a, pp. 206-207):

Casi todos los fundadores de las grandes tradiciones experimentaron una serie de profundas experiencias espirituales directas [...]. Y lo que cada uno de esos pioneros dio a sus discípulos no fue tanto un conjunto de creencias dogmáticas o mitológicas como una serie de prácticas, prescripciones o modelos.

Por otro lado, Alan Watts (1996, pp. 39-40), tampoco apuesta claramente por una clasificación de estas sabidurías y en su libro *Las filosofías de Asia*, afirma:

El meollo de todas estas filosofías orientales no es una idea, una teoría y ni siquiera una forma de comportamiento, sino que es fundamentalmente una forma de experimentar una transformación de la conciencia cotidiana, de forma que se nos hace obvio cómo son las cosas. Cuando le sucede a uno, es muy difícil de explicar.

Para M<sup>a</sup> Teresa Román (2008, p. 80), el concepto más amplio que englobaría los diferentes matices, sensibilidades y sabores del pensamiento oriental es el de sabiduría, entendida esta como “un vínculo muy estrecho entre un verdadero saber y un auténtico arte de vivir; como un encuentro que tiene lugar en una persona del saber y de la virtud, de esta forma su vida se adapta a la ley misma del universo.” La palabra filosofía como sinónimo de «amor a la sabiduría y a la verdad» y «arte de vivir» sería, en esencia, para Mónica Cavallé (2001, p. 82), el término que mejor se adaptaría a esta enseñanza no-dual. Por su parte, N. D. Rajadhyaksha<sup>67</sup> (cit. en Román, 2008, p. 40), en su libro *Los seis sistemas de filosofía india*, considera que:

La filosofía debe aspirar a la visión de la verdad ya que solo por medio de esta visión puede el hombre acabar con todas las condiciones de miseria. Naturalmente, la filosofía en la India comenzó como una investigación racional acerca de la naturaleza y la extensión de la experiencia y el conocimiento humanos, y acabó en la idea de la liberación (*moksha*), finalidad buscada como el *summum bonum* de la vida.

### **2.2.1 Influencia de la sabiduría oriental y origen del «Orientalismo»**

La sabiduría de Oriente y su legado ha cautivado a muchos pensadores y escritores occidentales de diferentes épocas, entre ellos a: Johann Gottfried von Herder, Friedrich von Schlegel, Georg Wilhelm Friedrich Hegel, Friedrich Nietzsche, Ralph Waldo Emerson, Henry David Thoreau, Carl Gustav Jung, Hermann Hesse, Karl Jaspers, Max Müller, Arthur Schopenhauer, entre otros muchos (Román, 2008, p. 289). De hecho, para Rene Guenón (2006, p. 21), uno de los pensadores de la escuela tradicionalista que

---

<sup>67</sup> *Los seis sistemas de filosofía india*. Etnos, Madrid, 1997, p. 18.



más han influido en la introducción de estas tradiciones en Occidente, “el origen de la cultura griega tuvo su influencia de diferentes culturas, entre ellas la India, por más prejuicios clásicos que se pretendan sostener.” Y en este mismo sentido Joaquín Córdoba (1995, p. 6) afirma:

Miles de tablillas de arcilla y papiros muestran que nuestra cultura no nace con el pensamiento griego y la literatura bíblica: En el principio de nuestra cultura está la palabra. La palabra de los sumerios. La palabra y el pensamiento de Oriente.

Tal y como se ha expuesto (apartado 1.4.1, *supra*), se sabe que filósofos griegos tuvieron relaciones y contactos con pensadores del subcontinente indio con motivo de la campaña del emperador macedonio Alejandro Magno (356-323 a.C.). Es el caso de Aristóbulo de Casandra, historiador, ingeniero y miembro de su cancillería y de Onesícrito, filósofo e historiador, discípulo del filósofo cínico Diógenes<sup>68</sup> (cit. en Román, 2008, p. 55). De hecho, Onesícrito (375-300 a.C.) advirtió que tanto Pitágoras, como Sócrates y Diógenes coincidían en algunos aspectos de sus enseñanzas y doctrinas con los pensadores del subcontinente indio<sup>69</sup>, lo que, por otro lado, estaría señalando hacia este fondo de sabiduría común y *perenne* que se ha revelado a través de los «sabios» de distintos lugares y tiempos.

De hecho, según comenta Román (2008, p. 45), algunos investigadores han llegado a especificar una gran cantidad de analogías y líneas de convergencia entre las concepciones de Tales, Pitágoras, Anaxágoras, Anaximandro, Anaxímenes, Heráclito, Parménides, Empédocles, Demócrito, Platón, Plotino, entre otros y algunas concepciones de los sabios del subcontinente indio. Según señala Román (2008, p. 45), Pitágoras sería el que habría recibido la mayor influencia del pensamiento indio, y en concreto de los *brahmanes*<sup>70</sup>. Sin embargo, parece ser a finales del siglo XVIII cuando comience a despertarse un “vivo interés por los tesoros literarios, religiosos y filosóficos de la India” (Román, 2008, p. 65). Empiezan a traducirse los grandes textos orientales (fundamentalmente de budismo e hinduismo), las universidades se van ocupando del mundo oriental y se inicia así la era científica de estudio de las culturas orientales con la traducción de importantes textos al inglés. En 1785 llega a Europa uno de los primeros ecos directos de la cultura india, al ser conocida la traducción al inglés de la *Bhagavad-Gita* (una de las secciones didácticas incluidas en el *Mahābhārata*) que Charles Wilkins publicó bajo los auspicios de William Jones. En 1805, Henry Thomas Colebrooke, uno de los más eminentes sancritistas publica su famosa investigación *Essays on the religions and philosophy of the hindus* (cfr. Román, 2008, p. 66). Europa comienza por aquel entonces a conocer las literaturas de la India. Por otro lado, Jean Rivière (1975, pp. 40-41) en su libro *Oriente y Occidente* apunta que:

El romanticismo alemán se nutrió ávidamente del orientalismo: los humanistas de Weimar y de Jena, Johann G. Herder (1744-1803), Friedrich W. Schelling (1775-1854), Friedrich Novalis

---

<sup>68</sup> En Boletín de la Asociación Española de Orientalistas, año XVIII, 1982, p. 277 y año XXII, 1986, pp. 187-202).

<sup>69</sup> El griego y el sánscrito proceden del indoeuropeo, y también pensadores griegos de la Antigüedad participaban de ideas como la doctrina de la metempsicosis, mantenidas por pensadores de la India.

<sup>70</sup> Miembros de la casta sacerdotal, guardianes del conocimiento Veda y encargados de su estudio y enseñanza.

(1772-1801), J. P. Richter (1763-1825), y el llamado grupo de Heidelberg, tuvieron sus sueños orientales; Thomas Carlyle (1795-1881) y Edward Carpenter (1844-1929), en los países de lengua anglosajona, y Victor Hugo (1802-1885), Alfred de Vigny (1797-1863), Jules Michelet (1798-1874), Théophile Gautier (1811-1872), Gérard de Nerval (1808-1885) y Gustave Flaubert (1821-1880), en Francia, se sintieron conmovidos y atraídos por la India. El músico alemán Richard Wagner (1813-1883) tuvo, entre sus proyectos, un poema dramático basado en la vida de Buda, *Die Sieger*, que luego serían explorados en *Parsifal*, festival escénico sacro que trasluce una subyacente inspiración budista.

En 1801, el filólogo francés Abraham Hyacinthe Anquetil-Duperron (1731-1805) publicó la célebre *Oupnek'hat*<sup>71</sup> o *Cincuenta Upanishads* en latín, a través de la cual la filosofía india fue conocida en Occidente. También el filósofo alemán, Arthur Schopenhauer (1813-1883), experimentó una profunda influencia de esta gran obra del pensamiento hindú y aunque tuvo acceso a un número pequeño de documentos originales, reprodujo con bastante exactitud el sistema de pensamiento budista, guiado quizás por la filosofía de Kant, por las *Upanishads* y por su propia desilusión de la vida (Román, 2008, p. 49). A su vez ejerció una gran influencia sobre Richard Wagner (1813-1883), Friedrich Nietzsche (1844-1900) y sobre el historiador de la filosofía, especialmente del pensamiento indio, Paul Deussen (1845-1919), autor de *The philosophy of the Upanishads*. Luís Roca Jusmer (2015, p. 94), en su artículo *La herencia de Schopenhauer en los estudios orientales*, resume con estas palabras la deuda que Occidente tiene con Schopenhauer respecto a la apertura a las sabidurías india y china: “Las puertas que se han abierto nunca más se vuelven a cerrar.” Según relata Román (2008, p. 48), el psiquiatra y filósofo alemán, Karl Jaspers, que tuvo una fuerte influencia en la teología, la psiquiatría y la filosofía moderna, comentaría:

Los mundos espirituales de China y de la India se han convertido en insustituibles para nosotros, pero no solo como contraste de nosotros mismos. Aquel que captó un hálito de esos mundos ya no puede olvidarlos y no puede reemplazarlos por algo que nosotros poseemos en Occidente.

En Estados Unidos, tanto Ralph Waldo Emerson (1803-1882), quién mostró un gran interés por el hinduismo, como la Escuela Teosófica, contribuyeron a la introducción de las tradiciones orientales en el pensamiento occidental. El pensador hindú Swami Vivekananda viajó a los EEUU en 1893 para participar en el Parlamento Mundial de las Religiones celebrado en Chicago e introduce el Vedanta Advaita en este país. Sin embargo, fue a lo largo del siglo XX cuando se produjo un progresivo aumento del interés hacia la filosofía oriental y las tradiciones y prácticas contemplativas que la acompañan (cfr. Puente, 2011, p. 17).

---

<sup>71</sup> Traducción al latín de la traducción al persa de la versión original en sánscrito del *Upanishad*. Esta versión contenía cincuenta aforismos de los 108 existentes.

Este redescubrimiento de Oriente nos recuerda M. T. Román (2008, p. 69) fue, para Occidente, “fecundo y útil.” Toda una generación de filósofos, historiadores, antropólogos, teólogos, filólogos, psicólogos, arqueólogos, entre otros, tanto de Europa como de Estados Unidos, muchos de ellos profesores universitarios, se dejaron seducir por el mundo oriental y por un tesoro literario y una sabiduría espiritual de un valor inestimable para la mayoría de ellos. Este movimiento de re-conocimiento mutuo, propició que cada vez más maestros de las diferentes tradiciones orientales comenzaran a visitar Occidente para difundir sus ideas y algunos acabaron creando organizaciones, institutos y centros de enseñanza desde donde comenzó a extenderse dicha sabiduría. Uno de los estudiosos indios que ha desplegado un mayor nivel de erudición, dedicando sus esfuerzos tanto a la filosofía occidental como a la india fue, tal y como se ha comentado anteriormente, Sarvepalli Radhakrishnan. Divulgó el modo de vida propio de la India e hizo conocer a Occidente las bases esenciales de su cultura filosófica y religiosa, contribuyendo a acabar con un gran número de prejuicios que existían en Occidente (Román, 2008, p. 248). Por su parte, D. T. Suzuki y T. Deshimaru fueron pioneros en la introducción de la filosofía y la meditación zen (budismo *Mahayana*) en EE.UU. y Chögyam Trungpa introdujo el budismo tibetano y tradujo muchas obras tibetanas al inglés. El filósofo hindú J. Krishnamurti ejerció una gran influencia con sus libros y conferencias por todo el mundo. Transmitía una enseñanza de corte psicológico y mantuvo contacto con el psicólogo Karl Pribram y el filósofo Ken Wilber, así como con grandes físicos como Frijof Capra y David Bohm, de hecho, con este último publicó varias obras, como *The ending of Time* o *Limits of Thought: Discussions, with Jiddu Krishnamurti* (Puente, 2011, p. 17).

Este esfuerzo científico por parte de los estudiosos del orientalismo ha contribuido enormemente a superar las barreras que impedían al mundo occidental el conocimiento de la grandeza de la cultura oriental (Román, 2008, p. 245); asimismo ha permitido a Oriente percatarse de muchas riquezas culturales que había perdido u olvidado:

A medida que pase el tiempo, se verá con mayor claridad que el conocimiento de la historia y de la cultura de la India es importante para establecer las bases de una comprensión adecuada del origen y del desarrollo de la civilización occidental. Día a día vamos descubriendo las deudas recíprocas, entre Oriente y Occidente, en lengua, literatura, arte y filosofía.

A continuación, se explora brevemente tanto la sabiduría del hinduismo como del budismo, ya que es ahí donde se encuadran, en particular, las enseñanzas y prácticas de la auto-indagación y la atención plena respectivamente.

### **2.2.2 Hinduismo y Vedanta Advaita**

El «hinduismo», nos dice Cavallé (2001, p. 19), alude a un gran número de escuelas, tendencias y doctrinas que se “unifican en su común pretensión de tener a los Vedas en su raíz.” El término «veda» significa conocimiento, sabiduría o doctrina sagrada y los *Vedas* representan la doctrina sagrada, el saber o conocimiento por excelencia. Son cuatro colecciones de textos escritos y compilados a lo largo de más

de mil años (a partir del 1500 a.C. aproximadamente) que “representan la tradición índica y son la matriz de gran parte de los desarrollos posteriores de su pensamiento” (Ibíd.).

Siguiendo a Román (2008, pp. 258-59), cabe considerar que los Vedas habrían sido compuestos por «poetas-sabios» (*rishis*), que los fueron recibiendo, desde épocas remotas por inspiración directa o revelación, lo cual explicaría que dichos textos recibieran el nombre de *Shruti* (revelación, visión o experiencia directa de la realidad última), para distinguirlos de los textos religiosos posteriores, a lo que se denomina *Smriti* (tradición, lo que se recuerda). La *Shruti* está formada por dos secciones. La primera corresponde a las cuatro *Samhitas* o colecciones que constituyen el Veda propiamente dicho: *Rigveda* (Himnos, el texto más antiguo de la India, de mediados del II milenio a. C.), *Samaveda* (Melodías), *Yajurveda* (fórmulas rituales) y *Atharvaveda* (Himnos mágicos). La segunda sección está compuesta por los *Brahmanas* (voluminosos tratados de disquisiciones ritualistas), los *Aranyakas* (tratados del Bosque, interpretaciones) y *Vedanta* (las *Upanishads* o Doctrinas Secretas compuestas desde el siglo VII a. C.).

Las *Upanishads* (redactados entre el 800-400 a. C.) son los textos que constituyen la parte final de los *Vedas* y sientan sus conclusiones filosóficas últimas, es decir, no solo son la parte final, sino su fin último, el fundamento del Vedanta. Existen más de 150, aunque la tradición afirma que los *Upanishads* son 108. Las más conocidas son: *Aitareya*, *Brihadaranyaka*, *Chandogya*, *Kaushitaki*, *Kena*, *Taittiriya*, *Isha*, *Kathaka*, *Shvetashvatara*, *Mundaka*, *Maitri* y *Mandukya*.

Por su parte la *Smriti* (Tradición) consta de: los *Maha Puranas*, los *Itihasas*, los *Vedangas*, los *Sutras*, y los *Niti-shastras*. El Sutra («hilo conductor») más conocido de los *Dharmashastras* (posteriores a los *Dharmasutras*, S II a.C y X d.C) es el *Manavadharmashastra* o *Leyes de Manu* (Román, 2008, p. 259).

En los Himnos del *Rigveda*, el más antiguo de los cuatro Vedas y dividido en diez libros o partes, se presenta un relato de carácter mítico con el que se quiere explicar el origen y la constitución del universo, según el cual, de lo «no-existente» (*maya* o ilusión) hace su aparición lo «existente». Se afirma que en el principio todo era indiferenciado, que nada existía ni siquiera la inexistencia. El Himno de la Creación (X, 129) es uno de los himnos más sublimes del *Rigveda* y se remonta al período cósmico más remoto concebible. Del principio único indiferenciado, del Uno pareció emerger un deseo imposible, una no-existencia, dando lugar al sueño del universo. Según la especulación *brahmánica*, un ente primordial en estado latente pasa a un estado más activo surgiendo en él el pensamiento inspirado por el deseo (*kama*) completando el proceso de su devenir. El origen del universo en el *Rigveda* es, en definitiva, un proceso misterioso que solo puede ser parcialmente intuido.

Por otro lado, tal y como se expone en Román (2008, p. 268), los conceptos de ignorancia y liberación dominarán la espiritualidad india:

La ignorancia (*avidya*) es el velo que oculta la verdadera y suprema Realidad. La ignorancia creaba y reforzaba la ley del *karma*, que, a su vez, daba lugar a la serie ininterrumpida de muertes

y renacimientos (*samsara*). A la etapa última, es decir, a la liberación (*moksha*) de esta especie de círculo vicioso, se llega a través del Conocimiento (*jñana*, *vidya*).

### 2.2.2.1 Las Upanishads

Las *Upanishads*, calificadas como los «Himalayas del alma» son el punto culminante del antiguo pensamiento de la India (Román, 2008, p. 169), y están consideradas verdaderas piezas maestras de espiritualidad y filosofía. En el centro de su mensaje figura la identidad Uno de *Atman* (Sí Mismo) y *Brahman* (lo Absoluto), el cual es concebido como «Ser-Consciencia-Felicidad/Bienaventuranza» (*Sat-Chit-Ananda*), es decir, lo Absoluto, la única Realidad no-dual, inefable. Imposible de atrapar con palabras, *Brahmán* va más allá de cualquier definición; no puede limitarse mediante categorías conocidas por el entendimiento humano. De hecho, el proceso de indagación conocido como «*neti neti*» (ni esto, ni lo otro), consistiría en la eliminación o negación analítica de todo lo que no es *Brahman* o «*Atman*» (James, 2008, p. 175) para la liberación (*moksha*) de la ignorancia (Román, 2008, p. 270). El axioma básico de las *Upanishads* es que *Brahman* es todo lo que existe y lo único que existe. Una de las grandes intuiciones que hallamos en las *Upanishads* es aquella que afirma que la verdadera identidad del hombre, el *Atman*, «Yo» o Sí Mismo, es idéntica al *Brahman*, el Todo. El que conoce esta identidad ha logrado la sabiduría y es un liberado (*jiva-mukta*). La ignorancia (*avidya*) de nuestra verdadera naturaleza sería, según la literatura *upanishádica*, el origen de la esclavitud, el velo que ocultaría la Realidad verdadera y última. Esto conduciría a la identificación del *Atman* con un falso ser que se ha nombrado como «ego» (identidad personal), pensamiento «yo», alma individual (*jiva*) o creencia en la separación de *Brahman*, entre otros muchos nombres. Como resultado de todo ello, el *Atman* quedaría preso en las redes del *samsara*, imaginariamente. La liberación (*moksha*) de esta ilusión conduce al aspirante al Conocimiento (*Jñana*) o recuerdo de la Realidad no-dual o *Brahman* (Román, 2008, p. 270): “Mediante el conocimiento de *Brahman* se supera finalmente la ignorancia [...] *Brahman* debe conocerse, siéndolo.”<sup>72</sup>

### 2.2.2.2 La Bhagavad-Gita

La *Bhagavad-Gita* o «El canto del Señor» —abreviadamente el *Gita*— es quizá la obra más popular de la India, incluso está considerada uno de los clásicos espirituales más importantes del mundo, traducida a innumerables lenguas índicas y europeas, fue libro de cabecera del Mahatma Gandhi<sup>73</sup>. Es un compendio de filosofía *upanishádica*, poesía y devoción. En este pequeño poema religioso, contenido en la gran epopeya *Mahabharata*, Krishna le transmite dogmáticamente a Arjuna una serie de

---

<sup>72</sup> T. M. P. Mahadevan, ob. cit. pp. 39-40

<sup>73</sup> Mahatma Gandhi (1869-1948), político, abogado, pensador y pacifista, dirigente más destacado del Movimiento de independencia indio contra el *Raj* británico, para lo que practicó la desobediencia civil no violenta basándose en la doctrina de *ahimsa* o *no hacer daño*. En India también se le llamaba Bapu.

enseñanzas y le guía a través de la conducta, la inmortalidad y la acción (*Bhagavad-Gita* II, 38, 47-49, 19-20, cit. en Román, 2008, p. 272):

Considera iguales el placer y el dolor, ganar o perder, la victoria o la derrota, y prepárate para la lucha; procediendo así no cometerás pecado [...].

Solamente la acción es tu obligación, jamás los frutos de ella; que el fruto de la acción no sea tu objetivo, pero no debes evitar la acción humana. Actúa, Oh *Dhananjaya* (Arjuna), sin apego, firme en el Yoga, con la mente igual en éxito o en el fracaso. La ecuanimidad de la mente es el Yoga. Porque la acción, Oh *Dhananjaya*, es muy inferior a la acción desinteresada; busca refugio en la actitud de desapego. Desgraciados son los que buscan el fruto de sus acciones.

El que piensa que el *Atman* [Sí mismo] puede matar y el que cree que puede ser muerta, ambos son ignorantes. Esta no mata ni puede ser muerta. Esta jamás ha nacido ni jamás muere, ni habiendo sido podrá dejar de ser; no nacida, eterna, antigua, no muere cuando muere el cuerpo.

### 2.2.2.3 Yoga

El *Yoga* representa el lado práctico del sistema *Samkhya* y fue codificado en los *Yoga-sutras* (aforismos del *Yoga*) por Patanyali. Este *yoga* defendía inicialmente una metafísica dualista, al diferenciar entre materia y espíritu. Posteriormente, casi todos los grupos *yóguicos* propugnaron la filosofía no dualista (*advaita*) y se le llamó *yoga* posclásico. El *yoga* tiene varias escuelas: las fundamentales son el *karma yoga*, *raja yoga*, *jñana yoga* y *bhakti yoga*. Los *Yoga-sutras* enumeran, seguimos aquí a M. T. Román (2008, p. 280), ocho brazos o modalidades prácticas que el meditador debería seguir, progresivamente, para alcanzar la concentración y paz interior: 1) *Yama* o preceptos morales, 2) *Niyama* o disciplinas psicofísicas; 3) *Asana*, o postura que se adopta durante la práctica; 4) *Pranayama*, control y desarrollo de la respiración; 5) *Pratyahara* o retracción de los sentidos; 6) *Dharana*, fijación de la atención sobre un objeto cualquiera, real o ficticio, exterior o interior (concentración); 7) *Dhyana*, cuando el practicante consigue concentrar su atención sin esfuerzo durante un largo período de tiempo y sucede espontáneamente una importante transformación en la conciencia (meditación) y 8) *Samadhi*, resultado último y la culminación de todos los esfuerzos y técnicas espirituales del meditador.

### 2.2.2.4 Vedanta

La palabra «*vedanta*», como se ha comentado anteriormente, significa literalmente la «conclusión» o «fin» (*anta*) del «Conocimiento» (*Veda*), y denota las conclusiones filosóficas de los Vedas (James, 2008, p. 33):

Estas conclusiones filosóficas están contenidas en las *Upanishads*, y posteriormente fueron expresadas más claramente y en gran detalle en otros dos textos antiguos conocidos como los *Brahma Sutras* y la *Bhagavad Gita*. Estos tres cuerpos de literatura, que son conocidos como la «triple fuente» (*prasthanatraya*) del Vedanta, han sido interpretados de muchas maneras

diferentes, dando surgimiento a tres sistemas distintos de filosofía vedántica, a saber, el sistema no-dual puro conocido como *advaita*, el sistema dualista conocido *dvaita*, y el sistema no-dual calificado conocido como *visishtadvaita*. De estos tres sistemas de filosofía, el *Advaita* no es solo el más radical sino también la interpretación menos sinuosa de la antigua *prasthanatraya* del *Vedanta*, y, por consiguiente, es ampliamente reconocido como el *Vedanta* en su forma más pura y más verdadera.

Gaudapada está considerado el primer gran filósofo del Vedanta no-dualista y en sus famosos *Karika* se aprecian importantes afinidades con las doctrinas budistas *Vijñānavada* y *Madhyamika*. El mundo exterior o fenoménico sería, según Gaudapada, irreal (Román, 2008, p. 282):

Los objetos externos son meras experiencias subjetivas. Y las experiencias que tenemos en los sueños no son muy distintas de las que tenemos en el estado de conciencia que llamamos vigilia. Todo lo que creemos percibir es sueño, ficción, ilusión. Solo existe el Todo o Absoluto, el *Brahman*. Solo el *Brahman* es real; el mundo es ficción, engaño, ilusión. El cambio no es posible y la casualidad no se da.

Shankara, discípulo de Govinda que, a su vez, fue discípulo de Gaudapada, está considerado uno de los más grandes pensadores de todos los tiempos y tuvo un papel definitivo en la sistematización del Advaita Vedanta y en la formulación de sus líneas fundamentales. En palabras de H. Zimmer (1979, pp. 28-29):

La doctrina del Vedanta, tal como la sistematizó y expresó Shankara, hace hincapié en [...] *maya*. *Maya* denota el carácter insustancial y fenoménico del mundo que observamos y manejamos, así como de la mente misma y aún de los estratos y facultades conscientes y subconscientes de la personalidad.

Shankara<sup>74</sup> es comúnmente llamado Adi Shankacharya y «*acharya*» significa un gurú o maestro religioso, específicamente el guía de un linaje espiritual, por lo tanto, este nombre significa «Shankara el maestro». Se plantean dos hipótesis, con más de 1200 años de diferencia entre sí, respecto a la época vivida por Shankara: una se correspondería con los años 509-477 a.C. y la otra con los años 788-820 d.C. En el segundo caso, se corresponde con la opinión de los estudiosos, que ubican el nacimiento de Shankara a fines del siglo VIII. Estas fechas se basan en los datos del templo de *Sringeri Sarada Pitham*, el único monasterio que ha mantenido un registro relativamente intacto de sus *acharias* o maestros. Según este registro, Shankara nació en el año 14 del gobierno del rey *Vikramaditya*. Los historiadores actuales suponen que se refiere a *Vikramaditya* II (733-746), sin embargo, cada vez hay más voces que señalan como más posible la fecha del 509-477 a.C, de manera que sería un poco anterior a la época del Buddha Siddharta, el cual tenía un conocimiento profundo de los Vedas y las *Upanishads* (cfr. *infra*, Capítulo 3).

---

<sup>74</sup> Shankara también se escribe Sankara en inglés.

### 2.2.2.5 El Vedanta Advaita: filosofía, sabiduría o *gnosis*

El sentido literal de la palabra Advaita es precisamente el de «no-dos» o «no-dualidad». Vedanta Advaita significa, pues, etimológicamente la filosofía de la «no-dualidad». Para Michael James (2008, pp. 34, 381), denota el verdadero conocimiento «no-dual» que prevalece cuando el conocimiento dualista superpuesto ha llegado definitivamente a su fin y señalaría “la verdad experimentada por los sabios, la verdad de que la realidad es solo Una, sin segundo, un único todo ininterrumpido que es completamente exento de dualidad o multiplicidad.” Esta multiplicidad sería, como se ha comentado, mera apariencia, ilusión (*maya*) o una visión distorsionada de la única Realidad. En la escuela Vedanta Advaita se postula un no-dualismo puro o absoluto (*kevalAdvaita*). En opinión de Cavallé (2001, p. 41), la doctrina Advaita Vedanta puede ser considerada como filosofía en su sentido más original, como *filosofía sapiencial*. En este sentido, comenta que se prefiere el uso de términos como «sabiduría» o «gnosis», cuya acepción sería:

Apuntar al conocimiento directo del Ser, del fondo o raíz de todo lo que es; un conocimiento no alcanzable a través de solo el intelecto individual, sino por la participación directa en dicha realidad; participación directa, conocimiento por identidad, que se realiza en virtud de —y es realización de— aquella dimensión por la que el individuo se trasciende a sí mismo como tal y en la que radica su Sí Mismo.

El Vedanta Advaita podría ser calificado principalmente como doctrina metafísica, es decir, «lo que está más allá de la física», pues es, ante todo, conocimiento del Ser (*sadvidya*), así lo apunta Javier Alvarado<sup>75</sup> (2012, p. 18):

Veda viene de *vid-*, ver (como en latín *videre*) o saber, de donde procede *vidya* (conocimiento, siendo el Vedanta, el final del conocimiento), dado que tal saber consiste en una visión interior de la unidad del Ser o, si se prefiere, de la no-dualidad del Absoluto que acaba con la búsqueda del conocimiento. Según esto, la individualidad humana no es más que un estado del Ser, entre un número indefinido de estados, cuya suma no refleja el Ser total, siendo tales estados de existencia un reflejo ilusorio superpuesto al Ser. Solo el Ser es, mientras que los estados existen (*ex-stare*), es decir, son sustentados o vivificados por el Ser, que es lo Único real. El Único es el Uno sin segundo, siendo el segundo un mero espejismo.

Para Cavallé (2001, p. 42), la metafísica en esta acepción, es decir, «lo que está más allá de la física», se “orienta al conocimiento/real-ización de aquello que nunca es «algo», objeto, cosa o «ente», siendo, a su vez, más real que todo ente y lo único real en todo ente.” Esto es:

---

<sup>75</sup> Javier Alvarado, catedrático de Historia del Derecho y de las Instituciones (UNED), académico correspondiente de la Real Academia de la Historia y de la Real Academia de Jurisprudencia y Legislación, autor de numerosos libros y artículos científicos en diferentes ámbitos.



Se orienta al conocimiento de lo que trasciende las realidades contingentes, particulares, individuales, relativas y condicionadas en cuanto tales, siendo lo único realmente real en estas últimas. [...] Metafísica como lo que está *más allá* del ámbito de la conciencia objetivante; y es la conciencia objetivante la que conlleva una modalidad de percepción dividida, divisora y dilemática [...]. No solo no supone ninguna dualidad, sino que explícitamente busca desvelar la ilusoriedad de toda oposición dilemática en el seno de lo real. No otra cosa significa *a-dvaita*: no-dualidad.

El Advaita Vedanta es quizás, para muchos, la escuela y la doctrina metafísica índica más importante e influyente, hasta el punto de que el término «Vedanta», se usa habitualmente como sinónimo de Vedanta Advaita, o simplemente Advaita. En este mismo sentido, George Thibaut<sup>76</sup>, en la introducción de su traducción al inglés de los *Vedanta-Sutras* comentados por Sankaracarya<sup>77</sup> (cit. en Cavallé, 2001, p. 23-24) explica:

La doctrina postulada por Shamkara es, desde un punto de vista puramente filosófico [...] la más importante e interesante que haya surgido sobre el suelo indio; ni las formas del Vedanta que divergen del punto de vista de Shamkara ni ninguno de los sistemas no vedánticos pueden ser comparados con el denominado Vedanta Advaita en audacia, profundidad y sutileza especulativa.

El Vedanta Advaita pretende ser, ante todo, un camino de auto-indagación estrictamente experiencial en la naturaleza última del «Yo». Frente a «experimental», aclara Cavallé (2001, p. 26), «experiencial» se refiere a una experiencia no-dual, a diferencia de una experiencia dual que separa a experimentador y experimentado.

En este sentido, las enseñanzas de Ramana, principal objeto de estudio de esta investigación, se suelen enmarcar dentro del Vedanta Advaita por tres razones principales, según la opinión de Michael James (2008, p. 34):

Primeramente debido a que él experimentó y enseñó la misma realidad no-dual que fue experimentada por los sabios cuyas enseñanzas y escritos formaron el fundamento de la filosofía vedanta advaita; en segundo lugar debido a que a él a menudo se le pedía que explicara y elucidara diversos textos de la literatura clásica del Vedanta Advaita; y en tercer lugar debido a que en sus enseñanzas él hizo un uso libre aunque selectivo de la terminología, conceptos y analogías usados en esa literatura clásica.

---

<sup>76</sup> George Thibaut, 1848-1914, indólogo alemán, destaca por sus contribuciones al conocimiento de la antigua matemática y de la astronomía de India. (Wikipedia)

<sup>77</sup> *The Vedanta-sutras with the commentary by Sankaracarya*, translated by George Thibaut, Clarendon Press, Oxford, 1890, p. xiv.

Aunque la mayoría de las personas que buscaron su guía solían estar más familiarizadas con la tradición del Vedanta Advaita y, por tanto, su lenguaje y sus expresiones suelen coincidir principalmente con los de esta tradición, sin embargo, personas procedentes de todas las tradiciones espirituales fueron a buscar su guía y orientación y, de hecho, fue llamado el «gurú del mundo» puesto que, al conocer la Verdad por propia experiencia directa y no de lo aprendido en libros, adaptaba sus respuestas espontáneamente en un lenguaje claro, simple y útil para la mejor comprensión de sus oyentes, incluso ayudó enormemente a esclarecer la confusión creada por las muchas interpretaciones erróneas, realizadas por eruditos sin experiencia directa de la verdad (James, 2008, p. 35).

En este sentido, de toda enseñanza espiritual profunda cabe decir que ha dado y da lugar a diferentes escuelas de pensamiento según los discípulos que las reinterpretan; algunas de ellas ciertamente alejadas de la enseñanza original. Sin embargo, generalmente suele haber cierto consenso en torno a una escuela o un discípulo que realmente ha comprendido profundamente la enseñanza original mientras que las otras interpretaciones suelen tergiversar el mensaje original y convertirlo en una enseñanza dualista. En el caso del Vedanta Advaita parece haber cierta unanimidad en que fue Shankara quien realmente lo comprendió y lo enseñó en su forma no-dual pura. De hecho, Ramana Maharshi tradujo algunos escritos de Shankara al tamil y decía que cuando el Auto-conocimiento amanece, solo el Advaita (no-dualidad) es la Verdad que existe y brilla siempre sin comienzo ni fin, tal como expresó en los versos 1233 al 1236 de *Gurú Vachaka Kovai*.

El pensamiento de Ramana Maharshi y, en general, el de los maestros y sabios vedantinos no es una doctrina excluyente del resto de doctrinas ni pretenden imponer su verdad sobre la de otros, puesto que conocen perfectamente el carácter relativo de lo que la mente considera como verdad (cfr. Ballesteros, 2006) y saben, además, que la Verdad no-dual no necesita defensa, simplemente Es. De hecho, cualquier defensa implicaría la creencia en la dualidad (una verdad que se opone a otra) y, por tanto, cualquier lucha por defender la supuesta verdad solo estaría tratando de reforzar y hacer real el mundo de la dualidad.

### **2.2.3 Budismo**

Considerado tanto una doctrina religiosa, como una filosofía, una psicología o, incluso, un sistema de vida, el budismo se desarrolló a partir de las enseñanzas difundidas por su fundador Siddhartha Gautama, alrededor del siglo V a. C. en el noreste de la India, desde donde se extendió a gran parte del este de Asia. El lama Anagarika Govinda (1992, p. 60) lo define así:

Como experiencia y forma de realización práctica es una religión, como la elaboración intelectual de esta experiencia, una filosofía, y como el resultado de la auto-observación y el análisis sistemático, una psicología.

El budismo ha sido descrito también como un fenómeno transcultural, como una filosofía de vida o método de transformación, y es precisamente este carácter más universalista el que nos interesa desde el

punto de vista de este trabajo de investigación y el que ha hecho posible que desde el siglo pasado se haya extendido también por el resto del mundo. Walpola Rahula (1974, p. 12), monje budista que se ha convertido en una fuente importante para el estudio del budismo en Occidente, expresa en su libro *Lo que el Buddha enseñó*, que la fe y las creencias no intervinieron en el mensaje original de Buddha. Desde este punto de vista, podría considerarse al budismo como una enseñanza: “Siempre se trata de visión, penetración, conocimiento, y no de creencia. La enseñanza del Buddha es denominada *ehipassika*, o sea que invita a *venir y ver*, y no *venir y creer*.” En realidad, esta invitación no dependería de las creencias, las cuales siempre estarían en conflicto con otras creencias. «*Ver*» en este sentido estaría señalando a la experiencia directa, a la Visión.

El despertar del Buddha Gautama es el punto de partida histórico del budismo, y parte de la enseñanza de que alcanzar el *Nirvana* es posible; todos los seres humanos tienen el potencial de lograr un cese del sufrimiento y comprender la naturaleza del *bodhi*<sup>78</sup>. En la filosofía *shramánica*<sup>79</sup>, *Nirvana* es el estado de liberación tanto del sufrimiento (*dukkha*) como del ciclo de renacimientos (*samsara*). Siddhartha Gautama se refería al *Nirvana* de la siguiente manera (Udana, VIII, 1, traducción del pali por Carmen Dragonetti):

Hay, monjes, una condición donde no hay tierra, ni agua, ni aire, ni luz, ni espacio, ni límites, ni tiempo sin límites, ni ningún tipo de ser, ni ideas, ni falta de ideas, ni este mundo, ni aquel mundo, ni sol ni luna. A eso, monjes, yo lo denomino ni ir ni venir, ni un levantarse ni un fenecer, ni muerte, ni nacimiento, ni efecto, ni cambio, ni detenimiento: ese es el fin del sufrimiento.

El *Nirvana*, según el budismo, no podría ser comprendido a través del intelecto o la razón, sino que es un estado que ha de ser experimentado. Señala M. T. Román (2008, p. 322) que, estrictamente hablando, “esta experiencia del *Nirvana* no puede ser comunicada a otros, porque ningún lenguaje puede describir la absorción del individuo en lo Absoluto.” Sin embargo, como todos los místicos, los budistas no habrían renunciado a señalar hacia lo Absoluto o Realidad Última, un Absoluto impersonal de signo negativo (Vacío, Vacuidad), al que cualquiera podría acceder. En este sentido, el budismo, según algunos estudiosos, no sería una doctrina atea, sino que, más bien, considera la creencia en una divinidad como algo referido al ámbito de la dualidad de la experiencia humana, y, por lo tanto, no pertinente desde su perspectiva práctica y no-dual de la «liberación». La Verdad Última, el *Nirvana* o el Absoluto, han sido comparados con frecuencia con las ideas acerca de lo trascendente de otras religiones, aunque

---

<sup>78</sup> *Bodhi*: es un término en pali y sánscrito, que tradicionalmente se traduce como «iluminación». La palabra «budeidad» hace referencia a aquel que ha conseguido el *bodhi* que se traduce más literalmente como despertar.

<sup>79</sup> Se conoce como *shramana* al monje religioso que ya desde el siglo II a. C. se apartaba de las tradiciones de la ritualista religión védica hacia una visión más mística.

no se considera el creador del mundo, ni una figura personal como en el cristianismo (Román, 2008, pp. 298-99).

La vida y las enseñanzas de Gautama se transmitieron de manera oral hasta la primera compilación escrita del budismo, llamada el *Canon Pali* o *Tipitaka* (*Tripitaka* en sánscrito), en el que los hechos de su vida aparecen de manera dispersa. La compilación biográfica completa más reconocida es la del maestro, poeta y erudito hindú Ásvaghosa, el cual vivió en el siglo I de Nuestra Era. El *Tripitaka* o *Canon Pali*, es la colección de los antiguos textos budistas escritos en el idioma pali, que constituyen el cuerpo doctrinal y fundacional del budismo *Theravada*, el cual, a su vez, está dividido en tres secciones. En primer lugar, el *Sutra-pitaka* (canasta de los sermones) son los discursos públicos atribuidos al Buddha y está constituido por los siguientes cinco volúmenes o *nikayas*: *Digha-nikaya* (colección de sermones largos), *Majjhima-nikaya* (colección de sermones medianos), *Samyutta-nikaya* (colección mezclada), *Anguttara-nikaya* (colección numérica) y *Khuddaka-nikaya* (colección menor). En segundo lugar, el *Vinaya-pitaka* (canasta de la disciplina) que contiene el código de ética, las reglas de moral, la disciplina monástica que deben seguir monjas, monjes y laicos. Finalmente, el *Abhidharma-pitaka*, que es un compendio de la filosofía y la psicología budistas adjudicados a discípulos y eruditos posteriores a Buddha y representaría la interpretación adoptada por cada grupo en lo que respecta a las concepciones doctrinales contenidas en el *Sutra-pitaka*. Su contenido consiste en el análisis de los principios que gobiernan los procesos físicos y mentales. En cierto sentido, mientras que el *Sutra-pitaka* y el *Vinaya-pitaka* enfatizan los aspectos prácticos del Camino budista, el *Abhidhamma-pitaka* provee para ellos un marco teórico capaz de explicar la interdependencia causal de las relaciones físicas y mentales existentes. Está constituida por siete tratados: *Dhammasangani*, *Vibhanga*, *Dhatukatha*, *Puggalapaññatti*, *Kathavatthu*, *Yamaka*, *Patthana*. Existen, además, otras obras, las cuales, aunque no son canónicas, gozan de gran autoridad, como *Visudhi-magga* y *Milinda-pñha* (cfr. Román, 2008, p. 324).

Al igual que la hinduista y tantas otras, la budista no es una tradición monolítica, pues presenta una gran variedad en sus filosofías, técnicas de meditación, estructuras institucionales, roles políticos, expresiones culturales y otras numerosas características, en culturas tan divergentes como las de India, Sri Lanka, Vietnam, Nepal, Tibet, Corea, China, Japón, o Estados Unidos, entre otras. Esta gran variedad de escuelas, doctrinas y prácticas, históricamente se han clasificado en dos ramas o escuelas:

La Escuela *Theravada* (Escuela de los Ancianos o Doctrina de los Antiguos) es la escuela más antigua y pone énfasis sobre el *Nirvana* individual. Cada uno busca su iluminación a través de distintas prácticas. Quien lo haya conseguido se llama *Arhat* o *Arahant* (iluminado, despierto). Prevalece en países como Sri Lanka, Tailandia, Birmania o Myanmar, Laos y Camboya.

La Escuela *Mahayana* (El Gran Camino) pone énfasis sobre el *Nirvana* de todos los seres. Quien haya logrado el *Nirvana* se llama *Bodhisatva*. El budismo *Mahayana* impregna las culturas de China, Corea, Japón, Nepal, Tibet, y Vietnam. Sus escuelas filosóficas más importantes son la *Madhyamaka* o Doctrina del Vacío (*Shunyavada*), fundada por Nagarjuna y la Escuela *Yogachara* o budismo *Vajrayana*. Predomina fundamentalmente en los países del Himalaya como Nepal, Bhutan, Mongolia y la región del Tíbet. Una de sus escuelas más conocidas es el *Zen*, fundamentalmente practicado en Japón, Corea, Vietnam y Occidente.

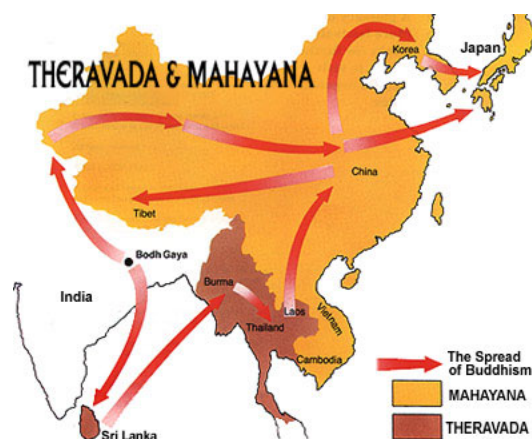


Figura 1: Expansión del budismo Theravada y Mahayana<sup>80</sup>

Por otro lado, para pensadores del *Mahayana* de la India y el Tibet, hubo dos textos que fueron la piedra angular: el *Abhidharmakosa* de Vasubandhu y el *Abhidharmasamuccaya* de Asanga (filósofos indios que vivieron entre los s. IV y V d.C) y se consideraban derivados de las mismas palabras de Buda. Tanto la escuela *Madhyamaka* como la *Yogachara* han ejercido una gran influencia, tanto en el budismo tibetano como en el budismo chino. Entre las escuelas más importantes que se desarrollaron en China destacamos el *Ch'an*, que en Japón se convirtió en el *Zen*, y la Escuela de la *Tierra Pura*, de la que forma parte el amidismo japonés.

A pesar de la enorme variedad en las prácticas y manifestaciones, las escuelas budistas comparten principios filosóficos comunes. Además, se suele subrayar el hecho de que todas las enseñanzas serían solo una manera de apuntar, guiar o señalar hacia el *Dharma* (la enseñanza de Buddha), ya que este solo podría ser experimentado o descubierto de manera directa a través de una disciplinada investigación y práctica personal. De hecho, la doctrina del Buddha se denomina *yana*, vehículo o barca para el transporte de una orilla a otra de un río (aquel que ha cruzado desde la orilla del *samsara* a la orilla del *Nirvana*). La barca es la imagen más importante empleada por el budismo para referirse al sentido y a la función de la doctrina o enseñanza. Las dos escuelas filosóficas más importantes del Budismo

<sup>80</sup> Tomado de [buddhanet.net](http://buddhanet.net)

*Mahayana* que encontramos más próximas a la enseñanza no-dual de Ramana Maharshi, son la escuela *Madhyamaka* y la escuela *Yogachara*.

### 2.2.3.1 Escuela *Madhyamaka*

También ha sido denominada *Madhyamika* y *Shunyavada* (Doctrina del vacío), deriva su nombre del vocablo «*shunya*», vacío, sin sí-mismo, sin sustancia permanente, lo que carece de límites. *Shunyata* o Vacuidad, que Nagarjuna<sup>81</sup>, su fundador, empleaba para describir la noción de la realidad que el ser humano percibe, y se le asocia con los famosos *Sutras de la Perfección de la Sabiduría* o *Prajnaparamita* que incluyen, entre otros, el *Sutra del Corazón*, el *Sutra del Diamante*, el *Sutra de la Guirnalda* y el *Sutra del Loto*. Según el análisis de M. T. Román (2008, pp. 328-330), Nagarjuna esbozó la doctrina de las «*Dos verdades*», una verdad relativa o convencional y una verdad absoluta o última. La verdad relativa puede ser categorizada y en ella se basan disciplinas como la ciencia, la historia, el derecho, entre otras. Pero no hay modo alguno de categorizar la verdad última puesto que carece de opuesto. La verdad relativa, empírica o convencional, «*realidad del envolvimiento, realidad de ocultamiento*» (*samvriti-satya*) “esconde y disfraza la auténtica realidad (*paramartha-satya*). La realidad definitiva está fuera de los parámetros de la razón y del lenguaje del hombre; no puede expresarse ni pensarse. Es totalmente distinta de la realidad fenoménica; no podemos adjudicarle ninguna cualidad, atributo o rasgos propios de esta última” (Ibíd., p. 329). Nagarjuna describe la inefable naturaleza de la experiencia suprema de la siguiente forma (cfr. Zimmer, 1979, p. 404, cit. Román, 2008, p. 329):

El ojo no ve y la mente no piensa; esta es la verdad suprema, donde los hombres no entran. A la tierra donde puede obtenerse inmediatamente la visión plena de todos los objetos, el Buddha ha dado el nombre de meta suprema (*paramartha*), lo Absoluto, la verdad que no puede predicarse con palabras.

La escuela *Madhyamaka* no solo pretende derrumbar las creencias que se adoptan de modo consciente, sino que también revela las recónditas e inconscientes premisas del pensamiento y de la acción, y las somete al mismo tratamiento hasta que las más profundas simas de la psique quedan reducidas a un completo silencio. Incluso la propia idea de vacuidad debe ser vaciada. Este proceso, como se expone aquí más adelante (ver Capítulo 5 y Capítulo 6) es muy similar al método de auto-indagación, principal objeto de estudio de esta tesis. Tal y como se expone en Román (2008, p. 329), “la escuela *Madhyamaka* no acepta la existencia verdadera del universo fenoménico en su conjunto”, siendo este mundo fenoménico solo una especie de ilusión (*maya*), una apariencia, ficción o sueño, son algunos de los términos usados para señalar hacia esta realidad empírica o relativa, como apuntan Tola y Dragonetti (1980, pp. 79-80, cit. en Román, 2008, p. 329):

---

<sup>81</sup> Nagarjuna (150-250 d.C) está considerado como el pensador budista más influyente, tras el propio Buddha Gautama.

Todo en ella es condicionado, relativo, dependiente, compuesto. La condicionalidad, la relatividad, la dependencia, el ser algo compuesto constituye la naturaleza, la manera de ser de la realidad empírica. El término *pratityasamutpada*, que literalmente significa *surgimiento condicionado* y que Stcherbatsky traduce atinadamente por *Universal Relativity*, designa esa naturaleza, esa manera de ser. Y es esta característica lo que permite la negación de la realidad empírica por la dialéctica de la escuela de Nagarjuna. Si la realidad empírica estuviese constituida por sustancias o si una sustancia última fuese su esencia y fundamento, el análisis abolutivo, que la escuela *Madhyamaka* lleva a cabo, se detendría, frustrado ante esa base inmovible.

La noción *Madhyamaka* de la «Vacuidad» se convirtió, a partir de entonces, en el fundamento de casi todas las escuelas del budismo *Mahayana* y *Vajrayana*. Para Román (2008, p. 330), la llave maestra del enfoque del *Madhyamaka* se encuentra en el *Madhyamakakarikas* (XXV, 19 y 20): "No se le puede llamar vacío, ni no vacío, ni ambos ni ninguno de ellos, pero a fin de indicarlo se lo llama el Vacío" (*shunyata* o Vacuidad). Cabe destacar aquí la similitud con el proceso analítico del «*neti-neti*», «ni esto ni aquello» que, en última instancia, llega incluso a negar el mismo «*neti-neti*» tal y como, por otra parte, Ramana Maharshi propone en su enseñanza en concordancia con la doctrina *Ajata*<sup>82</sup>. Si el estado real de las cosas y fenómenos aparentes es la Vacuidad y esta se halla fuera de cualquier tipo de designación conceptual, porque es la ausencia de toda determinación valorativa, es lógico que la actitud y el método de expresión adoptados por Nagarjuna sea denominado *Vía Media*, pues *Madhyama* quiere decir «el medio» y ha dado el nombre a la escuela de Nagarjuna: *Madhyamaka*.

### 2.2.3.2 Escuela Yogachara

Otra de las grandes corrientes del *Mahayana* es el *Yogachara* (que significa «práctica del yoga») o *Vijñānavada* (existe «solo Consciencia» o «solo Mente» existe), y fue fundada en el s. IV por Asanga y su hermanastro mayor, Vasubandhu. *Yogachara* afirma que la Mente o, en las versiones más sofisticadas, la Sabiduría primordial, Vacuidad, Talidad o Conciencia Vacía no-dual, pura e incalificable es lo único real. Según su concepción básica, si solo la Consciencia es real, lo que consideramos la «realidad» serían solo representaciones o imágenes mentales, es decir, el objeto de conocimiento sería irreal. En este sentido, respecto del *Yogachara* Román (2008, p. 330) indica:

Su enseñanza reposa en la afirmación del carácter ficticio de cualquier cosa compuesta, el cosmos en su totalidad es semejante a un sueño, a una alucinación, a una ilusión creada por la magia. Dado que están vacías de naturaleza propia, las cosas consisten solo en procesos

---

<sup>82</sup> *Ajata-vada* es la doctrina (vada) principal de Gaudapada, llamada también la teoría de la «no generación» o «no creación», la cual establece la no-dualidad pura de la Realidad (cfr. *infra*, Capítulo 4).

cognoscitivos, no en objetos: fuera de esta forma de conocer, no poseen realidad alguna. El «mundo externo» sería «puramente mental». Tampoco existen sujetos de la experiencia.

Esta idea es expresada por Khempo Tsultrim Gyamtso (1983, pp. 40-41), destacado erudito en la tradición *Kagyü* del budismo tibetano, en su libro *Meditación sobre la vacuidad*:

El ejemplo de la actividad onírica es especialmente significativo en la escuela *Yogachara*: ¿Cómo saber que en este mismo momento no estoy soñando? Si se responde: No, porque los sueños nunca son tan vivos, ni los colores tan claros, las formas no son tan nítidas, los sonidos, los olores, las impresiones táctiles, etc., son más confusos e indeterminados. ¿Quiere esto decir que bastaría que las facultades de los sentidos se debilitasen, para que la experiencia de la vigilia se convirtiese en un sueño? ¿No son a veces los sueños vivos y claros? También se podría decir que en la experiencia de la vigilia hay cierta continuidad. Al despertar, las cosas que nos rodean son las mismas que antes del sueño, mientras que los sueños cambian constantemente, son muy breves y sin continuidad. Si se soñase durante muy largos períodos, despertándose solo por breves momentos y volviendo a proseguir el mismo sueño con los mismos personajes en el mismo lugar, ¿sería este sueño una experiencia de vigilia? Si despertándose solo breves momentos, no se recordaran las cosas que nos rodeaban antes, ¿se convertiría esta experiencia en un sueño? Al fin y al cabo, a veces se sueñan lugares familiares, y sucede que algunas personas sueñan que se despiertan, toman el desayuno y se van al trabajo..., para finalmente despertarse en la cama y comprobar que estaban soñando. Por último, el estado de vigilia no tiene ninguna característica que lo distinga claramente del estado de sueño. No es más que una cuestión de grado y de apreciación. Por otro parte, todo lo que se produce en la experiencia de vigilia puede producirse en el sueño<sup>83</sup>.

Las ideas básicas de la filosofía *Yogachara* se encuentran fundamentalmente en las obras del *Sutra Lankavatara*, el *Sutra de la Plataforma* y el *Despertar de la fe*. En ellas se plantea la percepción como “un proceso de imaginación creativa, configuradora de los presuntos objetos exteriores (Román, 2008, p. 331). Este proceso, según Román (Ibíd., p. 332), es explicado con el concepto de «conciencia-receptáculo» (*alaya-vijñana*) “formado por la acumulación de las impregnaciones dejadas por el conjunto de los fenómenos precedentes” (*vasanas* en la terminología del Advaita Vedanta). La naturaleza de lo cognoscible por la mente, es decir, de los fenómenos, sería triple: en primer lugar sería dependiente (*paratantra*) o dependencia mutua, a saber; todo se origina de manera co-dependiente, todo está relacionado con todo; en segundo lugar sería imaginaria (*parikalpita*), es decir, la creencia ilusoria

---

<sup>83</sup> Como se verá *infra*, Capítulo 4 (Apartado 4.6.1.) el tema del sueño es transversal a la filosofía de Oriente y Occidente, en particular está muy presente en la sabiduría no-dual. René Descartes (2006, 120-122) en la primera de sus *Meditaciones metafísicas* (1ª edición latina, año 1641) titulada “*De las cosas que pueden ponerse en duda*”, argumentaba de manera similar para mostrar la imposibilidad de distinguir con certeza el sueño de la vigilia. Sobre el contraste y la relación entre la filosofía cartesiana y la enseñanza de Ramana y de la no-dualidad en general, ver más ampliamente aquí: Capítulo 1 (apartado 1.3.4, *supra*) y Capítulo 4 (apartado 4.6.3.3, *infra*).



en la existencia de objetos separados y en tercer lugar, la naturaleza absoluta o perfecta (*parinispanna*) estaría exenta de toda naturaleza imaginaria y hablaría de la inexistencia de la separación de los objetos externos. Es decir, en el nivel absoluto, según Khempo T. Gyamtso, los objetos exteriores percibidos y el perceptor interior, estarían desprovistos de existencia propia, son «Vacuidad» (cfr. Román, 2008, p. 332).

La esencia del *Yogachara*, según Wilber (1990, p. 95), podría sintetizarse como sigue: “Toda objetivación es una ilusión, o simplemente todos los objetos son ilusorios; asimismo, todos los objetos son objetos mentales.” Fue precisamente el *Yogachara* el que concretó la doctrina de los «*Tres cuerpos del Buddha*» (*Trikaya*), la cual aparece claramente enunciada en *Ashvaghosha* (Quiles, 1973, p. 418, cit. en Román, 2008, p. 332):

El *Nirmanakaya* es el cuerpo físico que tuvo Buda durante su existencia mundana temporal; el *Sambhogakaya* es un cuerpo espiritual y glorioso, sutil, una especie de ser o persona interior celestial que no se veía afectada por las miserias de la vida corporal y que era en sí misma todavía refulgente y gloriosa; el *Dharmakaya* es Buda en cuanto realidad suprema.

Esta tríada podría tener ciertos paralelismos en otras tradiciones espirituales, tales como la Trinidad cristiana o la vedántica *Brahman, Atman, Iswara (Sat-Chit-Ananda)*, entre otras: así encontraríamos *Dharmakaya* como Padre, Absoluto, *Brahman* o Ser (*Sat*); *Nirmanakaya* como el Hijo, *Atman* o Consciencia (*Chit*), y *Sambhogakaya* como Espíritu Santo, *Iswara*, Gracia divina o *Ananda*.

### 2.2.3.3 El legado del budismo en Occidente

El budismo ha acabado penetrando el mundo occidental, como una sabiduría milenaria, *perenne* y capaz de adaptarse a cualquier sociedad, cuyo triunfo actual parece responder, según Frederic Lenoir (2000, p. 21), al rechazo y al olvido de Occidente por “la exploración íntima de su conciencia y de su mundo interior, en provecho de la exploración del universo y de los fenómenos externos”, abogando por una reconciliación entre la interioridad y lo externo. En este sentido, para Román (2008, p. 340) parece irónico que el ingenio humano haya conseguido altos niveles de desarrollo en una amplia gama de ciencias y tecnologías, incluidas las bélicas y, sin embargo, al mismo tiempo no sepa gran cosa sobre sí mismo. Y es precisamente en este campo donde el budismo aporta sus mayores logros.

Ha concitado especial interés en Occidente el budismo *zen*, a lo que han contribuido autores como Dr. Daisetsu Teitaro Suzuki<sup>84</sup>, Alan Watts, Laurence Waddell, Lama Anagarika Govinda, Walter Yeeling Evans-Wentz o la francesa Alexandra David-Neel, entre otros, que se aventuraron por primera vez dentro del Tíbet para estudiar su cultura y extenderla por Occidente (cfr. Román, 2008, p. 340). Desde

---

<sup>84</sup> D. T. Suzuki (1870-1966), filósofo japonés, gran traductor de literatura china, japonesa y sánscrita. Sus numerosos libros y ensayos sobre budismo, entre los que destacan *Ensayos sobre Budismo Zen*, le convierten en uno de los más reconocidos promotores de la espiritualidad *zen* en Occidente.

finales del siglo pasado, se ha ido popularizando también la práctica de la meditación como una técnica de atención, relajación y de desarrollo personal. Entre las diversas modalidades de meditación que en este momento se cultivan en el mundo occidental hay que destacar, entre otras, las relacionadas con el *Zen*, el *Vajranyana* y *Vipassana* y especialmente, desde principios de este siglo, se ha popularizado la práctica de la atención plena (*mindfulness*), cuya relación con la auto-indagación en Ramana Maharshi también es objeto de estudio de la presente investigación.

#### **2.2.4 Relación entre el Budismo y el Advaita**

Muchos representantes de ambas tradiciones coinciden, como señala Cavallé (2001, p. 24), que entre la doctrina advaita y la budista “no hay tanto divergencias esenciales como de énfasis: positivo y negativo, respectivamente.” De hecho, hay que tener en cuenta que el budismo surge inicialmente como una secta dentro del hinduismo, del mismo modo que inicialmente el cristianismo se consideró parte del judaísmo y no algo separado. Buddha era gran conocedor de los *Vedas* y las *Upanishads* e incluyó muchos elementos del hinduismo en sus enseñanzas (*samsara*, *karma*, *moksha*, *nirvana* o *vimukti*, entre otros). Cavallé (2001, pp. 24-25) presenta así la relación entre budismo y advaita:

Frente al apofatismo ontológico del budismo, el Advaita desarrolla toda una metafísica positiva en torno a la Realidad última. Ahora bien, para el Advaita, esta metafísica tiene siempre un carácter meramente indicativo, no explicativo ni descriptivo, pues considera que en ningún caso lo realmente Real puede ser aprehendido por la conciencia objetiva. Análogamente, la Nada o Vacuidad (*sunyata*) budista no es nihilidad sino un modo de apuntar a lo máximamente efectivo y positivo, evitando una inapropiada objetivación. El Advaita enfatiza, por otra parte, la necesidad del conocimiento de lo que somos: de nuestro Sí Mismo real; el budismo, en cambio, la necesidad de advertir que no somos lo que creemos ser. En la práctica, dicha diferencia se diluye, pues, para el Advaita, solo conociendo lo falso como falso, al tomar conciencia de la ilusoriedad de lo que suele ser la vivencia ordinaria de nuestra identidad, se abre el espacio en el que puede alumbrarse el en-Sí de lo que somos y de todo lo que es.

En su *Historia de los métodos de meditación no dual* recoge Javier Alvarado (2012, p. 50) el «vacío» o la «nada» oriental como “la ausencia de un «ego» o «yo» que sea experimentable como algo real y que se arrogue la autoría de sus actos.” De ahí que:

Para la mente individual, cuya naturaleza está edificada sobre la apropiación de recuerdos personales y expectativas de futuro que le proporcionen una cómoda y falsa sensación de identidad personal, cualquier estado supraindividual o transpersonal en el que la experiencia no pueda ser referida a un individuo, es considerado como Vacío o Nada. Para el individuo, la Nada es la muerte..., pero la muerte del ego. Ahora bien ¿es el Vacío o la Nada la última realidad? No. El Vacío es presenciado y en el budismo se habla del *Vacío* o *Nada* (*sunyata*), entendido

como no-mente (*mu-shin*) o no-yo (*mu-ga*), semejante a la no-acción taoísta (*wu-wei*) en cuanto estado mental libre o vacío de pensamientos.

Es decir, sin «ego» (*mu-ga*) o, en otras palabras, sin mente, consciencia personal o sentido de identidad individual (*mu-shin*), la «Nada» se vuelve «Todo», lo «Uno» sin segundo. También Román (2008, p. 116) hace referencia a una relación entre lo Uno y lo múltiple en la que ambas doctrinas retirarían cualquier tipo de realidad al sujeto, en separación de un objeto. Para el Advaita, como hemos visto, la dualidad y la multiplicidad (pluralidad) es ilusión, y el budismo señala que la Vacuidad es ausencia de ego, mente individual o identidad personal. En el Advaita, el «Yo» o «*Atman*» formaría parte de lo Absoluto y nunca se habría separado, aunque tendría el poder de crear la experiencia ilusoria de dicha separación (*maya*); en tanto que, en el budismo, según B. L. Suzuki (1961, p. 69, cit. en Román, 2008, p. 117), el estado de Talidad implicaría:

Ver las cosas como son, es decir, en este estado de Talidad, significa volver al estado mental anterior a la división en *el que conoce y lo conocido* [...]. El conocimiento de la Talidad es, por lo tanto, el conocimiento de la no-discriminación.

Esta idea aparece también en el papel que ha representado la «Mente» en estas filosofías. Se concibe la realidad como un principio de Conciencia, sea con el nombre de Mente, *Atman*, Sí Mismo o Conciencia, entre otros. El budismo ha profundizado muy exhaustivamente en el análisis de la mente, especialmente la escuela *Yogachara*, según la cual, como se ha expuesto anteriormente, el «objeto de conocimiento» sería irreal, y solo la «Mente» sería real (Román, 2008, p. 119). De hecho, Buddha fue considerado un investigador incansable de la naturaleza de la mente y el sufrimiento, algo así “como un hábil médico de la mente que ofrece los medios para purificarla y liberarla del dolor” (Calle, 1993, p. 9). Y, en este mismo sentido, Bhante H. Gunaratana (2012, p. 10), señala:

La práctica budista es considerada una investigación continua de la realidad, un análisis microscópico del proceso de percepción. Su intención apuntaría a descorrer el velo de mentiras e ilusiones, a través del cual se contempla el mundo, hasta poner de relieve el rostro de la Realidad Última.

Otro elemento común que podemos destacar del budismo y del Advaita es la toma de consciencia de la impermanencia y la transitoriedad del universo fenoménico. También, tanto Advaita como budismo consideran el mundo como sufrimiento, sobre la base de que la vida y la muerte se suceden ininterrumpidamente y conciben la liberación de la rueda *samsárica* como el supremo anhelo de toda conquista humana (Román, 2008, p. 119). Para el Advaita esta meta es *moksha* (liberación de «lo que no es» o ignorancia) y para el budismo el *Nirvana* (extinción de «lo que no es» o ignorancia).

Por otro lado, mientras que en Occidente el sentido de autoría personal ha estado siempre en primer plano y la filosofía de la que se hace historia nunca ha sido anónima, como señala Karl Jaspers (1993, p. 72), la filosofía oriental, en cambio, se caracteriza por la ausencia de este sentido de la autoría

individual de los tratados filosóficos fundamentales y por la pérdida de la importancia de la subjetividad personal, su personalidad desaparece detrás de los sistemas. De hecho, apenas se sabe nada de las vidas de estos sabios-filósofos del pensamiento índico, además de que, como destaca Cavallé (2001, pp. 30-31), ellos “no se han considerado propietarios ni responsables de su pensar”, sino meros transmisores de “una única sabiduría de esencia meta-histórica (el *sanatana dharma*: la eterna enseñanza o el *dharma* eterno) diversa en sus formulaciones y expresiones relativas, pero una en su fuente y mismidad.” En este fenómeno, denominado pseudoepigrafía, la sabiduría que brota trasciende al individuo que pierde su necesidad de protagonismo y se vehicula por sí misma, de manera que los textos se completan, se vuelven a escribir y se comentan en un mismo y único movimiento vivo, en el que cada nuevo redactor aporta su experiencia y bebe a su vez de la propia tradición que recibe (Román, 2008, p. 115). Esta idea se señala también en el *Zhuangzi*<sup>85</sup> por el Maestro Zhuang: “El hombre perfecto no tiene yo, el hombre espiritual no tiene éxito, los grandes sabios no tienen nombre” (Jaspers, 1993, p. 72, cit. en Román, 2008, p. 41).

En general, según Cavallé (2001, p. 25), la familiaridad interna del Vedanta y el budismo *Mahayana* es casi indiscutible y sería “en los márgenes del budismo *Theravada* donde quizás parezca haber algunas diferencias.” De hecho, en la crítica de Shankara a ciertas escuelas budistas, lo que habría más bien, según Cavallé (Ibíd.), sería “una estrategia, más o menos consciente, de restauración de la tradición védica”, gracias a la cual “el vedismo pudo renacer con renovado vigor en India frente a las doctrinas budistas y el jainismo.” Por lo tanto, la Escuela Vedanta, según Cavallé (Ibíd.), “supuso un movimiento de purificación, renovación e interiorización de la doctrina tradicional” que incluso pudo suponer la absorción del budismo, más que un abandono en sí de la India (Ibíd., pp. 25-26):

Esta asimilación es, por otra parte, una prueba de que, en esencia, el buddhismo y el espíritu upanishádico que fundamenta la doctrina advaita no son doctrinas enfrentadas; al contrario: están estrechamente unidas en lo esencial; y ello, tanto en lo relativo a su espíritu como en su misma raíz histórica. En concreto, ambos pretendieron ser manifestaciones de una tradición original desvirtuada por un post-vedismo brahmánico ritualista y decadente.

De hecho, esta semejanza en lo esencial nos hablaría de aquella unanimidad primordial que se pone de manifiesto en los principios de la filosofía *perenne*: una experiencia universal que subyace al conjunto de doctrinas, apuntando a una Verdad esencial, más allá de la forma y el contexto en el que esta «verdad» se exprese (cfr. *supra*, apartado 2.3). En este sentido, Coomaraswamy (1997, p. 78) se refiere a ambas tradiciones como dos cuerpos de doctrina íntimamente relacionadas:

---

<sup>85</sup> *Zhuangzi* es un antiguo texto chino (476 - 221 a. C.), el cual contiene historias y anécdotas que ejemplifican la naturaleza despreocupada del sabio ideal taoísta. Nombrado así por su autor, el Maestro Zhuang, es uno de los textos fundacionales del taoísmo.

Dos cuerpos de doctrina, íntimamente vinculados y concordantes, [...] que no se oponen uno a otro sino a un adversario común. Su intención es manifiestamente restaurar las verdades de una antigua doctrina. No es que la continuidad de la transmisión por los linajes eremíticos de los bosques se haya interrumpido alguna vez, sino que los brahmanes de las cortes y del *mundo*, preocupados sobre todo por las formas exteriores del ritual, y quizá demasiado interesados en sus emolumentos, habían llegado a ser más *brahmanes por nacimiento (brahmabandhu)* que brahmanes en el sentido de las *Upanishads* y del budismo, es decir, *conocedores de Brahman (brahmavit)*.

De hecho, Buddha no aceptó el papel especial de los *brahmanes* como intérpretes de la verdad religiosa y señaló que cualquiera que siguiera el *Camino Óctuple* (cfr. *infra* Capítulo 3), independientemente de su casta, podría alcanzar el Nirvana. En este sentido, B. Gunaratana (2012, p. 10) señala que el budismo es un camino que permite adentrarse en el dominio espiritual o divino sin necesidad de apelar a divinidades, cosa que era lo habitual en el hinduismo en la época de Buddha.

Por su parte, son muchos los expertos que califican el budismo y el Advaita como doctrinas verdaderamente científicas, puesto que son filosofías prácticas, verificables y comprobables en la propia consciencia del que investiga. Para Consuelo Martín<sup>86</sup>, experta en filosofía Advaita, la Realidad no es objetiva ni subjetiva, personal ni cognoscible, no es un objeto de conciencia, es la Consciencia en sí y esta investigación interna de la conciencia originaria requiere sabiduría para *ver* más allá de las apariencias. Esta investigación en primera persona exige dedicar toda la vida a observar, auto-indagar, a profundizar en el proceso de pensamiento, es decir, investigar cómo funciona la mente, qué es lo que experimenta, ¿soy yo eso?, ¿quién soy yo?, y para ello, como señala Consuelo Martín, se requiere un compromiso y una vocación muy fuerte (Martín, 2001a).

Aunque existen posiciones que defienden que es erróneo ver paralelismos entre budismo y Vedanta Advaita (cfr. Krishnaswamy Iyer, 1965), son muchos los expertos que no dudan de las similitudes y convergencias entre el pensamiento esencial del budismo y el del Advaita Vedanta. Algo que, por otra parte, no parece sorprendente, puesto que ambas doctrinas tenían como origen y soporte las *Upanishads*. Como ya se ha comentado aquí anteriormente, más bien Buddha rechazaba el papel especial de los *brahmanes* que, como intérpretes, desvirtuaron y adulteraron la esencia de las escrituras *Upanishádicas*, algo en lo que también coinciden los precursores del Vedanta Advaita como Gaudapada o Shankara.

---

<sup>86</sup> Consuelo Martín, doctora en Filosofía, autora de más de una docena de libros sobre filosofía advaita (no-dual) entre los que ha traducido y comentado por primera vez al español textos de Sankara. Por todo ello es considerada especialista en filosofía *perenne* no-dual en el ámbito académico. Directora de *Viveka*, revista dedicada al discernimiento en el camino contemplativo, que se publica desde 1977.

### 2.2.4.1 Concepto de «Vacío» o Sunyata en el Advaita y el Budismo

El concepto de Vacío, Vacuidad o *Sunyata* (*Sunnata* en pali) adquiere especial relevancia, como vemos, principalmente en el budismo. Para Consuelo Martín (2001), «vacío» o «vacuidad» es vacío de lo conocido, de lo ilusorio, de lo irreal y, en este sentido, la tradición budista y la del advaita vedanta encajan perfectamente, porque la plenitud del *Atman-Brahman* y el vacío budista se podrían poner a la par; vacío de lo ilusorio es plenitud de lo real, plena Consciencia. Los advaitines lo han llamado *Brahman*; los taoístas, Tao; los budistas, Vacío, Absoluto, Mente, Conciencia Total, Realidad Última. Diferentes nombres para apuntar a lo que realmente somos.

De hecho, la gran contribución de las escuelas *mahayánicas* sería, según Vicente Merlo (2003, p. 145), el haber mostrado que tampoco los *dharma*s (como constituyentes últimos de la realidad) poseen sustancialidad alguna, sino que “carecen de entidad propia, son totalmente dependientes de multitud de factores, de causas y condiciones que hacen que sean lo que son, nada de todo ello existe en sí mismo y por sí mismo, surgen siempre en estrecha dependencia de todas esas condiciones.” Por ello, puede decirse que son «vacíos» de entidad propia, de sustancialidad (Ibíd.): “Esa «vacuidad» (*shunyata*) no es una «cosa» más, sino la manera de expresar la ausencia de «coseidad» en las cosas. No hay cosas sino procesos, no hay sustancias, sino estructuras dinámicas.” Para el budismo, solo el inefable *Nirvana* escaparía de la cadena de condicionamientos, de hecho, así es descrito en muchas ocasiones, incluso en algunos textos del Canon Pali: “*Nirvana* es ante todo el fin de toda sensación de carencia, de toda insatisfacción, de toda angustia, de todo sufrimiento. *Nirvana* es lo único Incondicionado, Inmortal, Trascendente (*bikkhu bodi*)” (Merlo, 2003, p. 163). Esto quedaría expresado en el breve *Sutra del Corazón* (*Hridaya Prajña Paramita-sutra*, trad. Wolpin, 1984):

Mediante la práctica del profundo *Prajña-paramita*, el *bodhistva* Avalokiteshvara percibió que los cinco agregados eran inexistentes, asegurándose así la liberación de todo sufrimiento. Sariputra —dijo— la forma no difiere del vacío, ni este de aquella. La forma es idéntica al vacío; el vacío es idéntico a la forma. Vacías son también la percepción, la concepción, el pensamiento y la conciencia. Sariputra, el vacío de todas las cosas no es creado ni aniquilado, no es impuro ni puro, no crece ni decrece [...], no existen *las Cuatro Nobles Verdades* como tampoco existen la sabiduría ni el logro. Porque gracias al desapego, los *bodhistvas* que se apoyan en el *Prajña-paramita* carecen de obstáculos en sus corazones; en consecuencia, no temen, se hallan liberados de los antagonismos y las ilusiones, y alcanzan el *Nirvana*.

Así, pues, la interpretación más frecuente de la «vacuidad», según Merlo (2003, p. 190), “consiste en mostrar que no es una cosa, un fenómeno, una realidad positiva o negativa”, sino un concepto que expresaría “la carencia de entidad propia” o individual, de autosuficiencia, de sustancialidad, de autonomía: “Vacuidad no sería un *dharma* o un fenómeno sino la ausencia de esencia, de permanencia, de continuidad, de cualquier forma, de cualquier *dharma*, de cualquier fenómeno.” De hecho, algunos

textos del *Canon Pali* relacionan lo Incondicionado, lo Inmortal como equivalente a la Vacuidad, lo Absoluto. Autores como D. T. Suzuki a través del Zen, y algunos representantes de la filosofía «perenne» como en la conocida obra *Hinduism and Buddhism* de A. K. Coomaraswamy, también muestran una lectura absolutista o positiva de Vacuidad o del Nirvana. Una tesis que también se puede apreciar en el siguiente texto de William Stoddart (cit. en Merlo, 2003, p. 191):

Mientras que la mayoría de las religiones hacen hincapié en el aspecto *trascendente* de la Realidad fundamental, a saber, el Ser supremo o Dios, el budismo, de modo característico, hace hincapié en el aspecto *inmanente*, a saber, el estado supremo o Nirvana. Sin embargo, el budismo, en su amplitud total, contiene ambos aspectos, el inmanente y el trascendente, y reconoce la Realidad fundamental a la vez como un Estado supremo (Nirvana) y como un Ser Supremo (*Dharmakaya*). En ambos casos, la naturaleza esencial de la Realidad fundamental es la misma: absoluta, infinita, perfecta.

Por su parte, A. H. Almaas<sup>87</sup>, quien ha tratado ampliamente la noción de «vacuidad», distingue *Shunyata* de lo que él denomina «la Esencia» (Almaas, 1998, p. 49, cit. en Merlo, 2003, p.192):

Los maestros budistas avanzados entienden que el vacío es una transición necesaria hacia la vida de la Esencia, del Ser. Por eso en el budismo existe el término *Shunya* o *Shunyata* para el vacío, pero hay también otros términos, como la Naturaleza búdica, *Bodhicitta*, *Dharmakaya*, y muchos otros que se refieren a la experiencia de la Esencia, y no al vacío. La Naturaleza del Buddha se considera nuestra verdadera naturaleza, y no se afirma que sea *Shunyata*. *Bodhicitta* significa la naturaleza o la esencia de la mente. *Dharmakaya* significa Ser, el Ser absoluto, el Ser en tanto tal. Y lo que nosotros llamamos Esencia es nuestro Ser, nuestra Seidad.

En el popular *Sutra del Loto* (*Saddharma Pundarika-sutra*, s. I. a.C y I d.C) aparecen numerosas referencias a la Vacuidad a través del lenguaje paradójico y apofático, como se muestra en el siguiente fragmento (cit. en Merlo, 2003, p. 207):

Un *bodhisattva* notable deberá contemplar la vacuidad de todas las entidades, percatándose de que todo, tal cual son en su realidad, son apariencias insustanciales, inmutables, sin arriba ni abajo, ni en movimiento ni en reposo, ni girando ni regresando, justamente como el espacio vacío, como nada, inexpresables, no nacidas, no surgidas, no originadas, sin nombre, sin forma, sin existencia, sin límites ni restricciones. Existen por causas y condiciones, nacen por pensamientos extraviados. Por eso insisto en que el *bodhisattva* contemple el aspecto de los fenómenos tal como se presentan.

---

<sup>87</sup> A. H. Almaas (seudónimo de A. Hameed Ali), con formación en física, matemática y psicología, es uno de los maestros más reconocidos de nuestro tiempo, autor, entre otros libros, de *Facetas de la unidad* y *La esencia* (*Essence with The Elixir of Enlightenment*. York Beach: Samuel Wiser, 1998).

Incluso, uno de los textos que adquiere la máxima relevancia dentro de la escuela Mahayana, el *Sutra del Diamante*<sup>88</sup> (Anónimo, 1993), o el *Diamante de la Perfección de la Sabiduría Trascendental*, el camino para llegar al Nirvana (Verdad, Realidad), el cual expresa lo siguiente:

Ningún *Bodhisattva* que sea un verdadero *Bodhisattva* alimenta la idea de un sí mismo, una personalidad, un ser, una individualidad separada (p. 59).

Subhuti, en cualquier sitio donde hay características materiales, hay ilusión; pero el que se da cuenta de que todas las características son de hecho no características, percibe al *Tathagata*<sup>89</sup> (p. 61).

La distinción de un ego-identidad es errónea [...], aquellos que han dejado atrás cada distinción fenoménica son Budas todos ellos [...]. La consciencia tiene que mantenerse independiente de cualesquiera pensamientos que surjan dentro de ella. Sí la consciencia depende de algo, no tiene refugio [...]. Del mismo modo que el *Tathagata* declara que las características no son características, también declara que todos los seres vivientes no son de hecho seres vivientes (pp. 72-73).

Mi enseñanza del *Dhamma* se puede comparar a una balsa para cruzar más allá. Incluso la enseñanza de Buda hay que abandonarla. ¡Cuánto más la enseñanza equivocada! (pp. 62-63).

Aquellos *Bodhisattvas* que carecen totalmente de ideas sobre un sí mismo separado son acertadamente llamados *Bodhisattvas* (p. 80).

Ahora, ¿cuáles deberían ser las formas de un *Bodhisattva* cuando explica estas líneas? Debería estar desprendido de las cosas fraudulentas del *sámsara* y debería morar en la verdad eterna de la Realidad [Absoluto, el Nirvana, el *Dharmakaya*]. Debería saber que el ego es un fantasma y que tal engaño no tiene que seguir existiendo. Y así debería mirar el mundo temporal del ego «Como una estrella que cae, o Venus eclipsada por el alba, una burbuja en una corriente, un sueño, la llama de una vela que chisporrotea y se va» (p. 91).

En este punto y en línea con la *sabiduría perenne* que subyace más allá de la separación Oriente-Occidente, a la que nos hemos referido más arriba, parece oportuno recordar las palabras de

---

<sup>88</sup> Un sutil diálogo entre Buda y su discípulo Subhuti, aborda la importancia de ir más allá de todo relativismo y de la engañosa apariencia de la dualidad para llegar al Nirvana. *Sutra del Diamante* en el sentido de una espada fuerte y afilada de sabiduría, con la cual se cortan la ignorancia, el sufrimiento y la angustia. Es la orilla más allá de la paz y la felicidad, o sea, Nirvana (comentario del título por So Mok Sunim). Traducido desde el inglés por Shi Chuan, (fuente: [www.acharia.com](http://www.acharia.com)).

<sup>89</sup> Es un término que la tradición del budismo atribuye al propio Buddha Gautama para referirse a sí mismo. Se ha traducido como «el que así ha venido» o «el que así se ha ido» o también «el que ha alcanzado la verdad». Así se expresa en la sección 20 del *Sutra del Diamante*: “[...] el *Tathagata* no puede ser percibido por su cuerpo perfectamente formado, ya que el *Tathagata* enseña que un cuerpo perfectamente formado no es realmente tal [...]”.



Meister Eckhart<sup>90</sup> (*Tratados y Sermones*, cit. en Cavallé, 2001, p. 47) en las que nos resuena lo expuesto a lo largo de este apartado:

Todas las criaturas en sí mismas son nada (p. 353).

Todas las criaturas son pura nada, no digo que sean insignificantes o que sean algo: son pura nada. Lo que no tiene ser es nada [...] Quien tomara junto a Dios todo el mundo, no tendría más que si tomara a Dios solo (p. 293).

#### 2.2.4.2 La práctica meditativa y la auto-atención en el budismo y el hinduismo

La práctica meditativa es precisamente la esencia de las diversas escuelas del hinduismo y el budismo. Este legado oriental ha llegado a Occidente y se ha establecido con gran fuerza encontrándose ciertas similitudes con las prácticas contemplativas y de silencio de otras tradiciones<sup>91</sup>, de hecho, hoy día, se suelen incluir todas ellas en la expresión *prácticas contemplativas*. El objetivo de la meditación en ambas tradiciones es atender y observar con atención plena nuestra mente y sus contenidos: pensamientos, sensaciones, emociones, así como sus distracciones y agitación, descubriendo la naturaleza de calma y silencio interno, que nos va conduciendo cada vez más a un estado de claridad mental. La comparación de estas prácticas ha sido abordada en el libro *Meditar en el Hinduismo y el budismo* de Vicente Merlo (2003), que invita a cultivar la práctica de la meditación, a investigar, a constatar cada cual por sí mismo, practicar por sí mismo y *ver* por sí mismo. Una invitación a experimentar y “dejarse transformar para adentrarse en regiones que son el destino último del ser humano” (Merlo, 2003, pp. 17-18). Por lo tanto, estaríamos hablando, como veremos posteriormente, de un proceso de investigación en primera persona que se propone poner en cuestión sus propios presupuestos previos y entrar en un diálogo abierto. A través de la práctica meditativa, la mente alcanza un estado de quietud, en el que se reduce el ruido mental de las identificaciones, pensamientos, ideas, creencias, proyecciones y cuyo desenlace es el re-conocimiento (volver a conocer) de la Verdad oculta bajo todas las capas de identificaciones falsas o auto-engaño. Esta Realidad, que estaría siempre presente en nuestra propia Consciencia (Mente), tiene que ser re-descubierta y re-encontrada por uno mismo, con un profundo Deseo o Aspiración (*sankappa*) de recordar la Verdad, puesto que ha sido velada y ocultada por uno mismo (consciencia separada o ego). En otras palabras, la meditación no busca conseguir o producir algo nuevo sino simplemente «limpiar las impurezas y eliminar las obstrucciones» para que se desvele la luminosidad de la mente, el estado libre de aflicciones, *moksha* (liberación) o *Atman* (el Sí

---

<sup>90</sup> Ver breve nota biográfica *infra* en apartado 1.4.2., del Capítulo 1.

<sup>91</sup> Dentro de la tradición judeocristiana, por ejemplo, se encuentran dos prácticas, a menudo solapadas, llamadas oración y contemplación. La oración se dirige hacia una entidad espiritual, mientras que la contemplación, por su parte, consiste en pensar de manera consciente, durante un tiempo prolongado, sobre un determinado tema, habitualmente un pasaje de los textos sagrados o un ideal religioso. Estas prácticas provocan los mismos resultados que las prácticas de concentración, es decir, una calma profunda, un enlentecimiento fisiológico del metabolismo y una sensación de paz y bienestar (Gunaratana, 2012).

Mismo), o la Naturaleza búdica, entre otros nombres, y que siempre estaría presente como nuestra única Realidad.

La meditación hace uso de la auto-atención como instrumento fundamental de auto-conocimiento, por tanto, se la considera como una de las más potentes herramientas para conocer la mente ya que, como expone Hornilla Puertas (2014, p. 42), “si no conocemos el instrumento con el que comprendemos las cosas, es imposible que dicha comprensión sea certera, verídica o fiable. ¿Cómo podríamos tener acceso a la realidad, si no conocemos el funcionamiento del instrumento con el que pretendemos llegar a la verdad?” En este sentido Sogyal Rimponché, en *El libro tibetano de la vida y de la muerte* (cit. Hornilla, 2014, p. 43), señala:

Consagremos nuestra mente a la meditación, a la tarea de liberarnos de la ilusión, y descubriremos que, con tiempo, paciencia, disciplina y un entrenamiento adecuados, nuestra mente empezará a desenredar sus propios nudos y conocerá la claridad que forma su esencia.

Este conocimiento de la mente a través de la práctica meditativa de la auto-atención o atención plena irá desvelando su verdadera naturaleza como claridad, sabiduría y conocimiento, deshaciendo de esta forma las falsas creencias (ignorancia) que habrían ocultado su Realidad última. Sin embargo, la meditación en el hinduismo y en concreto en el Advaita Vedanta, tiene diferentes matices e interpretaciones que han conducido a muchos malentendidos en la práctica. En este sentido, Ramana habría contribuido de manera notable a clarificar la filosofía y práctica del Advaita, a través del medio práctico por el que puede ser obtenido el auto-conocimiento, a saber; la auto-indagación o auto-investigación en la verdadera naturaleza de uno, tal y como James señala (2008, p. 36):

A diferencia de muchos de los textos antiguos del vedanta advaita, las enseñanzas de Sri Ramana están centradas enteramente en torno al medio práctico por el que podemos obtener el auto-conocimiento, y todo lo que enseñó respecto a cualquier aspecto de la vida tenía como único propósito dirigir nuestras mentes hacia esta práctica.

Este medio práctico no conllevaría una acción o estado de «hacer», ni implicaría una forma de atención objetiva, tal como aclara James (2008, p. 36): “Puesto que la práctica es así un estado más allá de toda actividad mental —un estado de no-hacer y de atención no-objetiva— ninguna suma de palabras puede expresarlo perfectamente.” Es precisamente esta práctica simple basada en la auto-atención (o atención plena en su sentido original como atención *correcta*) y la auto-indagación a través de la pregunta «¿Quién soy yo?», la que se aborda con amplitud en los capítulos siguientes de esta tesis.

## **2.3 La Doctrina de la No-dualidad**

La doctrina de la no-dualidad, o no-dualismo, como también se le conoce, es el núcleo central de prácticamente todas las grandes tradiciones espirituales y metafísico-gnósticas. De hecho, según Cavallé (2001, p. 31), estaría presente en muchas de las tradiciones del ámbito índico como el Vedanta Advaita,

el budismo (particularmente el budismo *Mahayana*), el taoísmo, el sufismo, ciertas vertientes del gnosticismo y de la mística especulativa occidental, la cábala judía, o los misterios griegos (el orfismo, el pitagorismo,...), entre otros, lo que, daría cuenta de esta unanimidad esencial y de la universalidad de esta *sabiduría perenne* relativa a la intuición no-dual de la Realidad última.

El no-dualismo resulta extremadamente difícil de comprender o visualizar para la mente, ya que la mente es dualista y participa constantemente en la creación de distinciones, mientras que, el no-dualismo representaría, precisamente, la trascendencia de todas las distinciones. Sin embargo, como sugiere Román (2016, p. 33) un adecuado acercamiento a la doctrina de la no-dualidad “es un requisito necesario para aproximarse a un vasto ámbito”, inconcebible para la mente humana pero que es posible «experimentar» en esta aparente expresión humana. El lenguaje, por tanto, que desde la no-dualidad se considera que forma parte del ámbito de la mente dualista (ver apartado 2.3.6, *infra*), no resulta adecuado para aproximarse a esto, que más que un concepto cabría identificar como una experiencia directa de la Realidad. Efectivamente, una característica de las doctrinas no-duales, es precisamente que no es posible una creencia, teología o teoría universal; pero sí puede haber, en cambio, universalidad en el ámbito de la experiencia. De hecho, los grandes maestros espirituales del pasado, llámense Buddha, Jesús, Krishna, Shankara o, de nuestra época, como Ramana Maharshi, Nisargadatta, Swami Dayanada, entre otros, han apuntado hacia esta Realidad, que ahora la filosofía y la ciencia, de la mano de la mecánica cuántica (cfr. *supra*, apartado 2.1.2), van desvelando paulatinamente, en llamativa coincidencia básica con la visión de estos maestros, a través de constataciones fundamentales como que “*no existen hechos independientes del observador*”<sup>92</sup> o, según J. Krishnamurti (1985, pp. 27-30), “el observador es lo observado, el pensador es el pensamiento, el experimentador es lo experimentado”<sup>93</sup>, es decir, en términos no-duales, el observador y lo observado son uno y lo mismo, no hay diferencia entre exterior e interior, pues lo que parece estar afuera es meramente la proyección de lo que está adentro, el reflejo del contenido mental (el cual puede ser uno de separación o uno que recuerda la Verdad).

Para Cavallé (2001, p. 31), las doctrinas no-duales, más que como filosofía o religión, en un sentido estricto, podrían ser calificadas, más adecuadamente, “de *sabiduría o gnosis*” (en su sentido originario):

Son sabiduría en la medida en que buscan trascender lo que la filosofía tiene de meramente individual e histórico, es decir, de mera ratio discursiva; frente a ello, busca ser visión supra-temporal y supra-individual. Son gnosis, pues prescinden de todo dogma y creencia, y no avanzan más que al hilo de la propia certeza experiencial.

---

<sup>92</sup> El teorema «no-go» de Caslav Brukner afirma que no existen hechos independientes del observador (*A no-go theorem for observer-independent facts*, Entropy 20: 350, 2018, doi:[10.3390/e20050350](https://doi.org/10.3390/e20050350)).

<sup>93</sup> Según J. Krishnamurti (1985, pp. 27-30): “En esa observación el observador es lo observado, el pensador es el pensamiento, el experimentador es lo experimentado. Pero nosotros lo hemos separado [...]. Por lo tanto, el pensador es el pensamiento. Sin pensamiento no hay pensador. El observador es lo observado, el analizador es aquello que él está analizando. Puedo exponer esto de diferentes maneras, pero ése es un hecho: el observador es lo observado. En consecuencia, internamente uno elimina por completo el sentimiento de la dualidad”.

O como diría Ibn Arabí<sup>94</sup> en *El núcleo del núcleo* (cit. en Cavallé, 2001, p. 31): “El gnóstico no puede estar atado por ninguna forma de creencia.”

En toda tradición espiritual genuina, así como en diferentes lugares y tiempos, ha habido personas que, al igual que Ramana Maharshi, han realizado la experiencia no-dual. A ellos nos referiremos como *sabios*, en el sentido de seres que han realizado el verdadero auto-conocimiento y, por tanto, habrían recordado su verdadera identidad como Consciencia de Ser.

### 2.3.1 ¿Qué significa no-dualidad?

No-dualidad<sup>95</sup> es la traducción del vocablo sánscrito *Advaita*: no (a-) dual (-dvaita). Como se ha comentado más arriba, el Vedanta Advaita sostiene que la Realidad es *advaita*, «no-dos» o, en otras palabras, el Uno sin segundo. Se ha descrito la no-dualidad como el estado en el cual quien conoce no se diferencia de lo que conoce, es decir, solo hay Puro Conocimiento de Sí Mismo y, por tanto, la Realidad Absoluta es Una e indiferenciada. Esto significaría que la distinción sujeto-objeto, que es la característica más sobresaliente de nuestra aparente realidad fenoménica dual, no tendría Realidad absoluta. Desde la no-dualidad, la Conciencia es considerada como un continuo, donde el «yo-ego» sería una fabricación mental sin realidad absoluta, y solo existiría la Consciencia eterna y presente (sin límite y sin cambio). Esto constituiría un hecho de primer orden sobre la existencia, porque sería precisamente esta ilusión (*maya*) o *creencia* en que la Unidad se puede separar de Sí Misma o dividir en sujeto y objeto, la que sería responsable del sufrimiento existencial que caracteriza a la condición humana. En el *Yoga Vasishtha*<sup>96</sup> (cit. en Ballesteros, 1995, p. 121), una de las obras más importantes del Advaita Vedanta, leemos:

Aunque los sabios hablan de exterior e interior, dentro y fuera, ambas expresiones son palabras sin una substancia correspondiente, y solo se mencionan para instruir al ignorante [...] El sujeto no puede verse a sí mismo como ve al objeto, pero se ve precisamente como objeto y por lo tanto no se ve, es decir, aunque es la propia realidad, se ve como algo irreal y no como realmente es. Sin embargo, cuando se despierta el autoconocimiento y el objeto deja de existir, el sujeto se comprende y se realiza como la única realidad.

---

<sup>94</sup> Ibn Arabí (1165-12401) fue un místico sufí, filósofo, poeta y sabio musulmán andalusí, nacido en Murcia. Sus obras se cifran en más de 200 y en su doctrina abunda en el carácter absoluto de Alá como unidad suprema, negando cualquier tipo de analogía entre Él y lo creado (no-dualidad pura). Sus importantes aportaciones en muchos de los campos de las diferentes ciencias religiosas islámicas le han valido el sobrenombre de «El más grande de los maestros».

<sup>95</sup> Además del Vedanta Advaita, los conceptos no duales están presentes en los orígenes de otras sabidurías orientales, como el taoísmo, el hinduismo, el budismo o el sufismo, como muestra Hang Ferrer Mora (2020), a partir del concepto de no-dualidad elaborado por David Loy (2000: cit. en Ferrer Mora, 2020).

<sup>96</sup> Obra de unos treinta y dos mil versos sánscritos, tradicionalmente atribuida a Valmiki, el autor del *Ramayana*. Se trata de un diálogo entre el sabio Vasishtha y Sri Rama, en el que se expone, con la ayuda de historias ilustrativas intercaladas, el Advaita [o doctrina de la no dualidad] en su pura forma de la doctrina *Ajata* (teoría del «no origen» o «no creación»). Una de estas obras, titulada *Yoga Vāsishtha* (Un compendio), ha sido compilada y traducida por Ernesto Ballesteros y publicada en España por la editorial Etnos.

En este sentido podríamos señalar que todo apunta en una misma dirección o punto de convergencia, a saber: la no-dualidad entre sujeto y objeto o, en otras palabras, «*Todo es Uno*», como expresa Nisargadatta (2000, p. 349): “Toda separación, cualquier tipo de extrañamiento y alienación es ilusorio. Todo es uno; esta es la última solución a todo conflicto.” «*Todo es Uno*», sería la base y propuesta de toda doctrina no-dual; una propuesta que es una invitación a una constatación experiencial. Usando la terminología de Ludwig Wittgenstein como hace M. Cavallé (2001, p. 42), «*La Realidad es Una*» no es “un hecho expresable en una proposición lógica; no pertenece al ámbito de «*lo que se puede decir*».” Puesto que la naturaleza del pensamiento<sup>97</sup> es dual, el lenguaje, que tiene su origen en el pensamiento, es dual y relacional; es decir, “su lógica es binaria, opera de modo comparativo y sus categorías básicas son siempre parejas de opuestos” (Ibíd.). En este sentido, el Advaita acude a una expresión negativa: no habla de «*unidad*» como tal, sino de «*no-dualidad*». Todo es «no-dual» o «no-dos» o, en otra expresión igualmente negativa, la *Chandogya Upanishad* (VI, 2, 1-2, cit. en Cavallé, 2001, p. 43), «*La Realidad es Uno sin segundo*»:

Las *Upanishads* denominan a esta Realidad no-dual: *Brahman*. *Brahman* es no-dual, es Uno-sin-segundo, porque no está dividido internamente ni con respecto a nada externo —no queda delimitado con referencia a algo supuestamente diverso de Sí. Carece de toda relación (*asparfa*), de todo opuesto o contrario. Es la única Realidad. Nada es diverso de él; nada es más allá de él. Carece de límite, pues un límite supondría un más allá del límite (un segundo). No se le puede aplicar ningún calificativo o determinación, pues este implicaría un límite, así como la referencia a —y la exclusión de— su opuesto. *Brahman* es el *en-sí no-dual* de todo lo que es. Y es idéntico a *Atman*: el *en-sí* o fondo último del yo.

Y en este mismo sentido Shankara señala (*Atma-bodha*, 63) señala: “*Brahman* es diferente del mundo; más allá de *Brahman* no hay nada. Si algo parece ser distinto de *Brahman*, es como un falso (*mthya*) espejismo en el desierto.” Mónica Cavallé (2001, p. 46) lo explica así:

Puesto que todo es *Brahman* y *Brahman* no está dividido ni interna ni externamente, *Brahman* solo puede ser sede inmanente del mundo en la medida en que, desde una consideración absoluta, lo que percibimos como separatividad, limitación y carácter substancial y autónomo en las cosas del mundo no sea tal (“En lo absoluto, no hay cosas”).

---

<sup>97</sup> Como se expone ampliamente en la enseñanza de Ramana Maharshi (Capítulos 4, 5 y 6, *infra*), la raíz del pensamiento (mente) es el pensamiento «yo» y, por tanto, simultáneamente aparece el pensamiento «no-yo», de esta manera se conforma la diada sujeto-objeto en la mente, la cual proyecta el mundo de la multiplicidad que solo reflejaría esta naturaleza divisora del pensamiento raíz de separación.

Por lo tanto, según el Advaita Vedanta, lo que aparecería ante nosotros como un mundo de objetos<sup>98</sup>, no sería más que una creación o fabricación mental superpuesta sobre la realidad misma de *Brahman* y, en este sentido, Cavallé (2001, p. 46) aclara:

Eso sí, de *Brahman* nivelado equívocamente, con «*nama-rupa*» (con los nombres y formas determinativos), de *Brahman* percibido a través de sobre-imposiciones (*adhyasa*) estrictamente mentales que dan lugar a la apariencia de un mundo escindido, integrado por realidades limitadas y separadas. *Maya*, —en una de sus diversas acepciones: aquella por la cual es sinónimo de *avidya* o ignorancia— [...]; *maya* es ese espejo limitativo y separador. Lo absoluto reflejado en el espejo de *avidya* es lo que ordinariamente denominamos mundo: el mundo, tal y como se presenta a nuestro modo inercial y dividido de percepción.

Esto queda expresado por Nisargadatta (2000, pp. 85 y 532) en su famosa obra *Yo Soy Eso*: “El mundo está ahí porque Yo soy, pero Yo no soy el mundo”; “¡No estoy en parte alguna que pueda ser encontrado! No soy una cosa a la que se da un lugar entre otras cosas. Todas las cosas están en mí, pero yo no estoy entre las cosas.” Y Shankara lo expresa de esta forma en la *Joya Suprema del discernimiento* (*Vivekachudamani*, 195):

Jamás puede haber una conexión entre el Ser, que permanece siempre separado, más allá de la actividad y que carece de forma, y el mundo objetivo, igual que el color azul no es lo mismo que el cielo. Esa conexión no es más que otro efecto de la ilusión.

La mente dual, por el contrario, incapaz de trascender su condicionamiento de separación y división, como aclara Cavallé (2001, p. 48), nos mostraría un mundo aparente de opuestos excluyentes entre sí:

Solo puede conocer algo al ponerlo en relación con su opuesto: el yo al contraponerlo al no-yo; el sujeto al contraponerlo al objeto; la luz, en relación con la oscuridad; la ausencia, en relación con la presencia; la unidad en relación con la multiplicidad; el bien, en relación con el mal; el antes, en relación con el después; etc.

Por tanto, la incapacidad aparente de trascender la percepción dual y dividida tiene lugar en el momento en que parecemos conocernos como un «yo» en separación y desde esa percepción imaginaria otorgamos carácter absoluto al mundo de la multiplicidad y, en palabras de Cavallé (2001, p. 49), “otorgamos valor de realidad a los límites, fronteras y convenciones que necesariamente la acompañan.”

Nos interesan especialmente, dentro de nuestra tradición, las intuiciones profundas del maestro Eckhart, quien en sus *Tratados y Sermones* (1983, p. 94, cit. Cavallé, 2001, p. 51) expone:

---

<sup>98</sup> En el contexto no-dual, cuando se habla de objetos se estaría refiriendo a la percepción de separación y por tanto incluiría cualquier objeto, cosa, persona o procesos independientes y substanciales, en definitiva, cualquier fenómeno se refiere a fenómeno u objeto mental.

[...] así como ninguna multiplicidad puede distraer a Dios, así nada puede distraer ni diversificar a este hombre ya que es uno solo en lo Uno, donde toda multiplicidad es una sola cosa y una no-multiplicidad.

«Conocimiento vespertino» denomina Meister Eckhart al falso conocimiento dual del «yo» o «ego» y «Conocimiento matutinal» al Conocimiento no-dual (o Unidad) o Conocimiento Absoluto (*Tratados y Sermones*, p. 229, cit. en Cavallé, 2001, p. 49):

Quando se conoce a la criatura en su ser propio [ego], esto se llama un «conocimiento vespertino» y en él se ven las criaturas mediante imágenes de múltiples diferencias; pero, cuando se conoce a las criaturas en Dios, esto se llama y es un «Conocimiento matutinal» y, de esta manera, se ve a todas las criaturas sin diferencia alguna y desnudadas de todas las imágenes [...] dentro del Uno que es Dios mismo.

En este punto, podríamos añadir, recordando la noción de *sabiduría perenne*, que encontramos pensadores y «sabios» occidentales que por el estilo de sus planteamientos bien podrían ser perfectamente adscritos a la sabiduría no-dual. Además de Meister Eckhart a quien nos venimos refiriendo, otros muchos aludidos anteriormente como, por ejemplo, Parménides, Plotino, Jakob Bohme de Silesia, e incluso, tal y como apunta M. Cavallé (2001, p. 33), la misma figura histórica de Jesús de Nazaret, lo cual pone de manifiesto este fondo de *sabiduría perenne* que trascendería cualquier doctrina, lugar o época, y que permanecería velada en el corazón de todo ser humano esperando ser re-conocida.

### 2.3.2 Intuición de la Unidad del Todo

El «despertar» a la Conciencia no-dual, no implicaría, según M. T. Román (2016, p. 37), que el mundo desaparezca, sino que adquiriría un nuevo sentido y significado que provendría de la comprensión profunda y la clara intuición de la unidad de todo más allá de las apariencias: «*El Uno sin segundo*».

El maestro Eckhart habla del «Uno solo» (equivalente al «Uno sin segundo» o la «Mente Una» budista) que es la «negación de la negación», es decir, puesto que la aparente experiencia dual sería la negación de la Realidad Uno, solo la negación de la negación (de la realidad Uno), nos desvelaría el Conocimiento del «Uno solo» o Realidad no-dual, lo que en lógica sería equivalente a la afirmación o aceptación del «Uno» (en expresión de Eckhart: la aceptación de Dios), todo ello, teniendo en cuenta los límites propios del lenguaje y la mente dual. En este sentido Eckhart señala (*Tratados y Sermones*, 1983, pp. 454-5, cit. en Cavallé, 2001, p. 44):

Todas las criaturas llevan en sí una negación; una niega ser otra [...] En Dios, empero, hay una negación de la negación; es uno solo y niega todo lo demás, porque no hay nada fuera de Dios [...]. Dios es uno solo, es una negación de la negación.

A pesar de que el «Uno» ha sido llamado por sabios y filósofos de todos los tiempos y tradiciones con diversos nombres tales como: Dios, Absoluto, Realidad Última, *Brahman*, *Atman*, Conciencia,

Consciencia, Mente, Sabiduría, Tao, Talidad, *Sunyata* o, incluso, la negación de cualquier nombre<sup>99</sup>, dicho principio descansaría en su carácter único y eterno, tal y como se describe por Pande (2001, p. 314, cit. en Román, 2016, p. 33):

Mientras que la existencia empírica del ser humano está marcada por el sufrimiento y la esclavitud debido al efecto ilusorio de su ignorancia espiritual, la iluminación espiritual revela una realidad eterna, en la que no pueden darse dualidad o limitación alguna. Puesto que la distinción entre objeto y sujeto no tiene cabida en ella, interpretarla resulta obviamente difícil. Ha sido descrita en el Vedanta como el autoconocimiento, en base a su calidad de consciencia inmediata no objetiva. Ha sido descrita por el budismo como Vacuidad, en función de su ausencia de determinación.

De hecho, en el libro hebreo del Éxodo (3.14), en el conocido episodio de la teofanía de la zarza que ardía sin consumirse se expresa este carácter único de Ser, sin atributos: “Y respondió Dios a Moisés: «YO SOY EL QUE SOY». Y dijo: Dirás a los hijos de Israel YO SOY me envió a vosotros.”<sup>100</sup>. De hecho, es uno de los versos más famosos de la Torá<sup>101</sup>: *Ehyeh-Asher-Ehyeh*: «YO SOY EL QUE SOY», a menudo se contrae como «Yo Soy» (*Ehyeh*). También en el Evangelio de Juan (8, 58) cuando escribe: “Jesús les dijo: De cierto, de cierto os digo: Antes que Abraham fuese, Yo Soy”<sup>102</sup>, entre otros pasajes de la Biblia cristiana esta frase «Antes de que Abraham fuese, Yo Soy» con ese «Yo Soy» al final de la frase que parece acentuar su rotundo significado de «Yo Soy», presente, eterno y atemporal. Y la *Brihadaranyaka Upanishad* (1.4.10) proclama el *mahavakya* o gran dicho: «Yo Soy *Brahman*». De hecho, el nombre *Brahman* procede de *Brahm-ahan*, literalmente «Yo Soy», por lo que «Yo Soy *Brahman*» significa «Yo Soy Yo Soy» (cit. en Román, 2016, p. 34).

En la doctrina Advaita, Dios o *Brahman*, no se entiende como «algo» separado de nuestro Ser, sino como nuestra naturaleza esencial, la Consciencia o Espíritu que somos. Michael James, siguiendo la enseñanza de Ramana Maharshi, lo expresa como sigue (2008, p. 43):

Dios es la pura Consciencia «Yo Soy», la forma verdadera de la Consciencia que no está limitada al identificarse con un cuerpo físico o con cualquier otro adjunto. Pero cuando nosotros, que somos esa misma consciencia pura «Yo Soy», nos identificamos con un cuerpo físico, sintiendo «yo soy este cuerpo, soy una persona, un individuo confinado dentro de los límites del tiempo y el espacio», devenimos la mente, una forma de consciencia falsa e ilusoria. Debido a que de esta manera nos identificamos con adjuntos<sup>103</sup>, nos separamos aparentemente de la pura

---

<sup>99</sup> Como reza la sabiduría taoísta: “El Tao del que se puede hablar, no es el verdadero Tao” (*Tao Te King*, I).

<sup>100</sup> Citado según el texto de la Biblia de Reina y Valera, año 1960, tomado de la web bibliatodo.com [Última consulta 15.8.2020]

<sup>101</sup> La Torá, texto que contiene la ley y el patrimonio identitario de la revelación y enseñanza divina otorgada al pueblo judío.

<sup>102</sup> *Ibíd.* Biblia de Reina y Valera, texto tomado de bibliatodo.com

<sup>103</sup> «Adjuntos» es uno de los nombres usados por Ramana para referirse a las «cinco envolturas» o *pancha-kosas* con las que parecemos haber cubierto y oscurecido nuestro ser verdadero, a saber, el cuerpo físico, el *prana* o fuerza vital, la mente, el intelecto y la oscuridad o ignorancia aparente del sueño profundo (ver Capítulo 4 para una mayor explicación).



Consciencia sin-adjuntos «Yo Soy», que es Dios. Al imaginarnos así, como un individuo separado de Dios, violamos su totalidad ilimitada y su unidad indivisa.

El sabio sufí Rumi<sup>104</sup> expresaba esa unidad última y radical de todas las cosas en un movimiento de amor místico tan avasallador que lo abraza todo: el universo, la naturaleza, las personas y sobre todo a Dios, en el poema «Yo soy Tú»: "Tú, que conoces a Jalar ud-Din (nombre de Rumi), Tú, el Uno en todo, di quién soy. Di: soy Tú". En este mismo sentido, el sabio indio Bhagat Kabir<sup>105</sup>, quizás uno de los más claros representantes de la *sabiduría perenne* no-dual que predicó la unidad esencial de todas las religiones, escribió este poema (*Cien poemas de Kabir*, 1975, p. 38; cit. en Román, 2016, p. 28):

El río y sus olas son una unidad; ¿qué diferencia hay entre él y ellas? Cuando se levanta la ola, es de agua y agua es al caer de nuevo. ¿Dónde está, pues la diferencia? ¿Deja de ser agua porque se la llamó ola? Dentro del *Brahman* Supremo existen los mundos como cuentas de un rosario: contempla ese rosario con el ojo de la sabiduría.

Y en la *Mundaka-Upanishad* (III.2.9) encontramos: “En verdad, aquel que conoce a este supremo *Brahman*, se convierte en *Brahman*.” Finalmente, la *Mandukya-Upanishad* (II) proclama: “Realmente todo lo que existe es *Brahman*.” Todas estas ideas, según Román (2016, p. 26), cuestionarían el continente y el contenido de nuestro aparente mundo fenoménico. De hecho, la sabiduría oriental utiliza el término *maya* para referirse a la condición «ilusoria» del universo fenoménico, el cual aparece ya mencionado en las escrituras más antiguas, como el *Rig-Veda* (6.18.12 y 6.47.18), la *Svestasvatara-Upanishad* (4.2) y la *Bhagavad-Gita* (4.67.14, 7.25-27). En este sentido, Eliot Deutsch<sup>106</sup> (1999, p. 39) escribe: “*Maya* existe cuando dejamos de Realizar la unidad de lo Real.” En el *Yoga-Vasishta* (cfr. Ballesteros, 1995, p. 189), leemos: “la ignorancia, *maya*, oculta la verdad y crea esta diversidad [...] El que sabe que solo *Brahman* es verdadero, es el que puede considerarse iluminado.” En la *Bhagavad-Gita* (VII, 25) encontramos: “Oculto por la *maya* yóguica, no para todos me torno yo visible. El mundo sumido en el error no me conoce a mí, no-nacido, inalterable.” *Maya* es también una de las analogías más utilizadas para expresar la Vacuidad o *Shunyata* en la literatura budista de la *Prajnaparamita* (Román, 2016, p. 35). En este sentido, Nagarjuna declara en el *Yuktishashtika* (cfr. Tola y Dragonetti, 1980, p. 74): “Cuando uno percibe con su mente que la existencia es similar a un espejismo, a una ilusión mágica, uno (ya) no es (más) corrompido por las falsas doctrinas de un

---

<sup>104</sup> Jalal ad-Din Muhammad Rumi (1207-1273), cumbre de la mística islámica, poeta y maestro sufí, considerado uno de los mayores exponentes de la poesía mística y de la espiritualidad universal. De la experiencia de unión mística fue tan inspiradora que hizo que Rumi produjese una obra de 40 mil versos. Famosos son el *Masnavi*, el *Rubaiyat* y el *Divan de Tabriz* (según afirma Leonardo Boff, extraído de <https://www.nodualidad.info/maestros/rumi.html>).

<sup>105</sup> Bhagat Kabir Yi (o San Kabir), (1440-1518) filósofo, músico y uno de los poetas místicos más venerado de India, cuya literatura influenció el movimiento religioso *bhakti* (devocional), criticó tanto a hinduismo como a islam (Cfr. Wikipedia).

<sup>106</sup> Eliot Deutsch, filósofo, profesor y escritor. Ha realizado importantes contribuciones a la comprensión y apreciación de las filosofías orientales en Occidente a través de sus numerosos trabajos sobre filosofía y estética comparada. Entre sus numerosas obras resaltamos: *Timeless in Time: Sri Ramana Maharshi* (2006).

comienzo y de un fin.” En un sentido similar, el jesuita Anthony de Mello (1998, p. 54) en su libro *¿Quién puede hacer que amanezca?*, escribe:

Lo que ves son árboles de papel, flores de papel, lunas de papel y estrellas de papel. Porque no vives en la realidad, sino en tus palabras y pensamientos [...] Desgraciadamente vives una vida de papel y morirás una muerte de papel.

Las *Upanishad* afirman que en “la realidad última no es posible encontrar diversificación de ninguna clase. La pluralidad y la heterogeneidad son solo aparentes” (Román, 2016, p. 38). Según los sabios-filósofos de las *Upanishad* (Ibíd.): “*Brahman* es lo absolutamente distinto de esto y del aquello, precisamente porque es lo Absoluto. A toda determinación que del *Brahman* se intente, la *Upanishad* responderá «*neti neti*»” («ni esto, ni lo otro»).

### 2.3.3 Aproximación a la raíz de la experiencia de la dualidad o «separatividad»

Son muchos y variados los nombres que se han usado para describir el aparente paso de la no-dualidad a la experiencia de dualidad originaria: «alejamiento del vacío», «amputación de la Eternidad», «división de la Identidad Suprema», «acto original de separación», «desgajamiento», «paso de la unidad a la multiplicidad», «comienzo de *maya*», «desmembramiento», «ruptura primigenia», «gran principio», «hágase la distinción» o «pecado original», entre otros. Esta aparente (o ilusoria) separación mental o desgajamiento de la Realidad Una (*Brahman*, Dios, Absoluto, Tao) en sujeto y objeto se proyectaría en un mundo (mental) de multiplicidad que no haría sino dar testimonio del conflicto interno del sistema de pensamiento o ego que representa la división y la separación *ad infinitum* o, en otras palabras, que representa la ignorancia. De hecho, tanto *avidya* (ignorancia) como *maya* (ilusión) se suelen usar indistintamente en el Vedanta Advaita y en el budismo. En palabras de Evans-Wentz (2005, p. 195, cit. en Román, 2016, p. 29):

La doctrina de *Maya* asevera que todo el mundo y la creación cósmica, subjetiva y objetiva, es ilusoria y que la única realidad es la Mente. Los objetos de nuestros sentidos, nuestro aparato corporal, nuestras cogniciones mentales, inferencias, generalizaciones, y deducciones no son sino fantasmagoría. Aunque los hombres de ciencia clasifiquen y acuerden fantásticos nombres latinos y griegos a las variadas formas de la materia orgánica e inorgánica, la materia misma carece de existencia verdadera. El color y el sonido y todas las cosas vistas con los ojos o percibidas con los órganos sensoriales, al igual que el espacio y la dimensión son igualmente fenómenos falaces.

Y lo cierto, como declara Ken Wilber (1990, p. 135), es que “no podemos ofrecer razón alguna para la emergencia de esta ignorancia o *maya*, ya que la propia razón está incluida en *maya* y por consiguiente no puede justificarlo.” De hecho, toda justificación solo trataría de darle realidad a la ilusoria *maya*, es decir, al mundo fenoménico de la separación. Y, en este mismo sentido, Wilber afirma (1990, p. 138-139):

Pensamiento, conceptualización, racionalización, distinciones, dualismos, medidas, o conocimiento del mapa simbólico, no son más que distintas formas de denominar ese *maya* mediante el cual dividimos aparentemente la Unidad en muchas partes, generando el espectro de la consciencia.

La palabra «pensamiento» en el contexto budista y el advaita, se estaría refiriendo al proceso mental que parece crear y fabricar la diferenciación, separación o dualidad, y cuyo pensamiento raíz es lo que Ramana Maharshi llama «pensamiento yo», es decir, el acto primigenio de partición, el origen de toda dualidad o distinción sujeto-objeto. En la *Mundaka Upanishad* (1,1,4), leemos: “[...] Pero la sabiduría superior es aquella que se encuentra más allá del pensamiento.”

La sabiduría budista y, en concreto, Asvaghosa (budismo *Mahayana*), pone claramente de manifiesto en un famoso fragmento de *El despertar de la fe en el gran vehículo*, que solo la ignorancia sería responsable del universo fenoménico percibido (Hakeda, 1967, p. 50, cit. en Wilber, 1990, pp. 137-138):

La mente, aunque pura desde el principio en su propia naturaleza, va acompañada de la ignorancia. Al estar contaminada por la ignorancia, emerge (un estado o nivel de) mente contaminada. Pero, aunque esté contaminada, la mente en sí es eterna e inmutable. Solo los iluminados son capaces de comprenderlo. Lo que denominamos naturaleza esencial de la mente está siempre más allá del pensamiento. Por consiguiente, se define como «inmutable». Cuando todavía no se ha asimilado el mundo de la realidad, la mente parece mutable y no en perfecta unidad. *De pronto, emerge un pensamiento; esto se denomina ignorancia.*

Y en este mismo sentido Jiddu Krishnamurti (1992, p. 29) señala: “La ignorancia no es la falta de conocimientos libresco [...] La falta de conocimiento propio es la esencia de la ignorancia.” Ignorancia o *avidya*, en el sentido budista e hinduista, significa «desconocimiento» de la realidad y no tendría nada que ver con ser culto o analfabeto, estúpido o inteligente, como nos recuerda Ramana Maharshi (cit. en Wilber, 1990, p. 138): “el analfabetismo es ignorancia y la educación es ignorancia aprendida. Ambos ignoran el verdadero objetivo.” Wilber (Ibíd.) se refiere a esta distinción como «modo de conocer no-dual» y el «modo de conocer dualista» o ignorancia:

El «verdadero objetivo» sería el modo no dual de conocer, mientras que el ser o no analfabeto estaría relacionado con el modo dualista y simbólico de conocimiento. La ignorancia, en otras palabras, es el desconocimiento del modo no dual y no conceptual de conocer, que revelaría inmediatamente que el universo es solo Mente.

Precisamente y basándose fundamentalmente en las corrientes budistas del *Mahayana*, Wilber (1990, p. 132) desarrolla una versión psicológica del desmembramiento:

En realidad, existe solo Mente, «todo inclusive», no dual, el terreno atemporal de todo fenómeno temporal [...]. Pero a través del proceso de *maya*, del pensamiento dualista, introducimos dualidades o divisiones ilusorias, «creando dos mundos a partir de uno solo». Dichas divisiones

no son reales, sino solo aparentes, pero el hombre actúa en todos los sentidos como si fueran reales y, víctima de dicho engaño, se aferra a su dualismo original y primigenio, el del sujeto frente al objeto, el yo frente al no yo, o simplemente el organismo frente al medio ambiente.

En opinión de Michael James (2008, p. 43), la meta interna de todas las religiones y tradiciones espirituales sería precisamente la liberación de este estado ilusorio en el que nos imaginaríamos separados del Sí Mismo, la única realidad eterna e indivisa:

En el cristianismo este estado en el que violamos la unidad y totalidad de Dios al imaginarnos como un individuo separado de él, es llamado el «pecado original»<sup>107</sup>, que es la causa raíz de toda miseria e infelicidad. Debido a que solo podemos devenir libres de este «pecado original» conociendo la Verdad, Cristo dijo, «...y conoceréis la Verdad, y la Verdad os hará libres»<sup>108</sup>.

Y aclara que conocer la Verdad que nos hará libres, significa conocer lo que realmente somos, la pura Consciencia «Yo Soy» sin-adjuntos, y conocer lo que realmente somos significa Ser(lo) por experiencia directa.

### 2.3.4 Sabidurías orientales no-duales

El conocimiento dualista según el cual lo indivisible y no-dual parece dividirse en sujeto y objeto, observador y observado, sería, según Wilber (1990, pp. 42-43), la fuerza motriz de la filosofía y la ciencia de Occidente:

La filosofía occidental, en general es la griega y la filosofía griega es la filosofía de los dualismos [...] El dualismo de la verdad frente a la mentira cuyo estudio recibe el nombre de «lógica»; el de la bondad frente a la maldad, denominado «ética»; y el de la apariencia frente a la realidad, llamado «epistemología».

Sin embargo, según Román (2016, p. 36), el cuestionamiento de la construcción mental dualista por la que se ha deslizado la filosofía y en general, la ciencia occidental, floreció, como ya se ha comentado, en los ámbitos filosófico-espirituales de Oriente, lo que permitió “la gestación de una importante variedad de intuiciones, doctrinas, pensadores, grupos y movimientos de una gran envergadura filosófica.” En esta investigación se toman en consideración las tradiciones no-duales del Vedanta Advaita y del budismo, ya que son claves para iluminar las intuiciones centrales de la práctica de la auto-indagación y la atención plena, objeto central de esta tesis, así como para ilustrar la universalidad de dichas prácticas en lo que se ha denominado *sabiduría perenne*. Lo que esta sabiduría sostiene, como ya se ha comentado, es la existencia de un principio único, un modo no-dual de conocer o experimentar, una modalidad, en palabras de M. T. Román (Ibíd.) “más real que la modalidad dualista que los

---

<sup>107</sup> Este «pecado original», desde la perspectiva no-dual, se refiere a un simple error, una idea imposible, la ilusión de «separación» o *maya*.

<sup>108</sup> San Juan 8, 32 (Reina-Valera, 1960).

occidentales damos por sentada, es decir, el mundo en tanto que colección de objetos discretos que interactúan causalmente en el espacio y el tiempo.”

Podemos hablar de sabidurías no-duales, porque tal y como se ha expuesto más arriba (apartado 2.3.1), el significado que se pone de relieve intenta señalar al conocimiento directo del Uno, del Ser real; un conocimiento alcanzable solo por experiencia directa de dicha realidad o, como expresa K. Wilber (1990, p.199), por «pura experiencia»:

El concienciamiento no-dual no es en absoluto una idea, sino algo mucho más próximo a lo que entendemos por «pura experiencia» que hablando con propiedad no se puede caracterizar plenamente con palabras (ya que las propias palabras forman *parte* de la conceptualización de la experiencia), no es sorprendente que la mayoría de la gente huya aterrada para refugiarse en alguna de las abundantes y cómodas ideologías. Por si fueran pocas las dificultades, en el momento en que algún escritor, desde Schroedinger hasta Ramana Maharshi, intenta describir el concienciamiento no dual para intentar despertarnos de dicho sueño, aún a sabiendas de que su gesto es fútil, aunque necesario, las paradojas y contradicciones lógicas necesariamente resultantes le convierten en presa inevitable de cualquier pedante de las escuelas filosóficas que desee enseñarse con él.

Con «concienciamiento» no-dual, Wilber se refiere al modo de conocer la realidad no-dual cuya naturaleza es la no diferenciación entre el que conoce y lo conocido frente al modo dual de conocer cuya naturaleza es separar aparentemente la unidad en sujeto y objeto. Y en esta misma línea C. G. Pande (2001, p. 314, cit. en Román, 2016, p. 33) incide en la dificultad para expresar la experiencia no-dual:

Mientras que la existencia empírica del ser humano está marcada por el sufrimiento y la esclavitud debido al efecto ilusorio de su ignorancia espiritual, la iluminación espiritual revela una realidad eterna, en la que no pueden darse dualidad o limitación alguna. Puesto que la distinción entre objeto y sujeto no tiene cabida en ella, interpretarla resulta obviamente difícil. Ha sido descrita en el Vedanta como el auto-conocimiento, en base a su calidad de consciencia inmediata no objetiva. Ha sido descrita por el budismo como vacuidad, en función de su ausencia de determinación. También ha sido descrita como revelación de la Divinidad, en la medida en que puede ser concebida como la única fuente de la que puede surgir la totalidad de sujetos y objetos. Lo cierto es que todas estas interpretaciones son obra de la razón especulativa, por lo que no resultan adecuadas para la experiencia no dual.

Las sabidurías orientales no duales son, según Román (2008, p. 88), una invocación al conocimiento de nuestra verdadera naturaleza y, por consiguiente, a la liberación del sufrimiento. Su propósito, como se expone a lo largo del presente trabajo, tiene notables similitudes con el célebre consejo («Conócete a ti mismo») que Sócrates (470-399 a.C.) toma del oráculo de Apolo en Delfos, que sería la más patente invocación a la vía del auto-conocimiento como el único sendero de liberación. De hecho, las

*Upanishads* afirman: *attmanam viddhi* («conócete a ti mismo»). Según la Chandogya Upanishad (6, 2, 2) “¿Cómo del no-ser podría nacer el ser? Hijo mío, en el principio este mundo era, en verdad, únicamente, Ser, Uno y sin segundo.” Estas tradiciones se refieren a la Realidad no-dual como Una: «solo *Brahman*», «solo Mente», «solo Tao», «solo Consciencia» expresando con ello que la Realidad es el Uno solo sin segundo.

Según el Vedanta Advaita, lo que aparece ante nuestra vista como un universo de objetos sustanciales esparcidos en el espacio y en el tiempo serían solo una fabricación/creación fenoménica a través de superposiciones (*adhyasa*) estrictamente mentales sobre la Realidad, que dan la sensación de un universo escindido, compuesto de realidades divididas y desmembradas. Este poder o *maya* (también llamado *magia*), de apariencia fenoménica parece dividir, aparentemente, la unidad en muchas partes; es decir, «creamos dos universos de uno solo» (Wilber, 1990, p. 134; Román, 2008, p. 90). De hecho, en relación con el origen de la palabra *maya*, que normalmente se traduce por «ilusión», Watts (1996, pp. 60-61) expone:

La palabra *Maya* deriva de la raíz sánscrita *matr-*, medir, formar, construir o trazar un plan, raíz de donde obtenemos palabras grecolatinas como metro, matriz, material y materia. El procedimiento fundamental de la medida es la división [...] Así la raíz sánscrita *dva-*, de donde derivamos la palabra *dividir*, es también la raíz de la palabra latina *duo* (dos) y de la española *dual*. Decir, por tanto, que el mundo de los hechos y sucesos es *maya* equivale a decir que hechos y sucesos son términos de medida más bien que realidades de la naturaleza [...] El acto de definir, de poner límites, de delinear, es siempre acto de división y, por ende, de dualidad.

Según Wilber (1990, p. 134), “ese proceso dualista auténticamente creativo aunque ilusorio, no real sino «imaginario», una manifestación ficticia de lo absoluto” sería la raíz sobre la que se sustenta la apariencia de la totalidad de los fenómenos, como apunta claramente la caracterización de Zimmer (1965, p. 28): “*Maya* denota el carácter insustancial y fenoménico del mundo que observamos y manejamos, así como de la mente misma y aun de los estratos y facultades conscientes y subconscientes de la personalidad.” En este sentido, diversos pasajes de las *Upanishads* (cit. en Román, 2008, p. 92), sostienen la no-dualidad entre sujeto y objeto, como, por ejemplo, en la *Brihadaranyaka-Upanishad* (II, 4,14) leemos:

Donde existe, por decirlo así, dualidad, ahí uno huele a otro, uno ve a otro, uno oye a otro, uno le habla a otro, uno piensa a otro, uno conoce a otro; pero, cuando todo se convirtió en el *Atman* de uno mismo, entonces ¿con qué olería y a quién?, ¿con qué hablaría y a quién?, ¿con qué pensaría y a quién?, ¿con qué conocería y a quién? ¿Cómo podría conocer a aquel, mediante el cual conoce todo? ¿Cómo podría conocer a aquel que es el que conoce?

Y, en este mismo sentido, la *Isha-Upanishad* (*Isopanisad* VII) nos dice: “¿Qué ilusión o qué sufrimiento puede haber en aquel ser humano para quien todos los seres son el Ser porque ve la unidad?”

### 2.3.4.1 No-dualidad en el Vedanta Advaita

El Vedanta Advaita es Advaita *vada*: doctrina (*vada*) de la no-dualidad (*a-dvaita*) y está considerada quizás como la corriente más representativa y poderosa de la doctrina de la no-dualidad. Como se ha comentado anteriormente (apartado 2.2.2.), el Vedanta Advaita comienza con el comentario sobre la *Mandukya Upanishad*, escrito por Gaudapada. La doctrina principal de Gaudapada es llamada la teoría de la «no generación» o «no creación» (*Ajata-vada*), descrita en mayor detalle en el Capítulo 4 (apartado 4.6.2.1, *infra*), la cual establece que el mundo entero no es más que una ilusión. Nada mundano en realidad llega nunca a existir, es decir, «se origina» o «se crea», porque solo *Brahman* es real (Absoluto, Dios, Unidad, Tao). Todo el mundo fenoménico sería simplemente un sueño o una fantasía, y en última instancia, irreal (*maya*). Como veremos, este punto de vista es común también en el budismo *Mahayana*. Algunos pasajes seleccionados del Comentario de Gaudapada nos ofrecen la esencia de su filosofía (Taft, 2014)<sup>109</sup>:

II. 31. Como el sueño y la ilusión, como una ciudad que surgiera entre las nubes, así es este universo irreal a los ojos del sabio que comprende los Vedas.

II. 32. No hay disolución ni creación. Nadie está esclavizado ni nadie lucha por salvarse. No hay aspirante a la liberación ni liberado. Esta es la verdad suprema.

III. 19. Solo por la ilusión (*maya*) y no por otra razón aparece la diversidad en Aquello que no tiene origen, ya que si la diversidad de las cosas fuera real lo inmortal sería mortal (lo cual es absurdo).

III. 28. Lo irreal no puede originarse ni desde el punto de vista de la realidad ni por ilusión. El hijo de una mujer estéril no nace ni de hecho ni de manera ilusoria.

III. 46. Cuando la mente no se pierde en la inercia del sueño, cuando permanece inmóvil y por ello no da origen a las apariencias, es en verdad lo Absoluto.

Por otro lado, *Vivarta-vada* es una doctrina del Vedanta que se usa para explicar la aparente falsa «creación» del mundo como una superposición sobre *Brahman*, debido a *ajnana* o *avidya* (ignorancia). Para explicar<sup>110</sup> esta imaginaria superposición de lo falso sobre la Realidad de *Brahman*, se suele usar el símil de la cuerda y la serpiente; en él se confunde, en la penumbra de la noche, una cuerda tirada en el suelo con una serpiente, de manera que al igual que la imaginaria serpiente se superpone sobre la realidad de la cuerda debido a la ignorancia o ilusión (oscuridad), el mundo aparece superpuesto en *Brahman* debido a la ignorancia o ilusión. Sin embargo, tal y como la cuerda no cambia ni se transforma

---

<sup>109</sup> Fuente: <https://www.nodualidad.info/textos/no-dualismo.html>. Traducción de Consuelo Martín, en su obra *Conciencia y Realidad* (Editorial Trotta, Madrid, 1998).

<sup>110</sup> Aclaramos en este punto, que el simple hecho de intentar explicar lo inexplicable (*maya*), parece darle realidad a lo que nunca ocurrió y esta sería la inevitable limitación del lenguaje dualista, como exponemos en el apartado sobre la limitación del lenguaje (*infra*).

en la serpiente, solo lo parece mientras la confusión persiste, *Brahman* no cambia y siempre permanece como «Aquello que Es» (*Ajata*).

Shankara resume toda su filosofía del Advaita en esta frase: *Brahman* es la única verdad, el mundo es una ilusión, y en última instancia no hay diferencia entre *Brahman* y *Atman*. Así lo expresan algunos versos de su obra *Vivekachudamani*<sup>111</sup> o *Joya suprema del discernimiento*:

(227) Todo este universo que a través de la ignorancia aparece como de diversas formas, no es más que *Brahman*, que está absolutamente libre de todas las limitaciones del pensamiento humano.

(229) Nadie puede demostrar que la esencia de un frasco es otra cosa que la arcilla (de la que está hecha). Por lo tanto, el frasco se imagina simplemente (como separado) a través del engaño, y el componente de arcilla solo es la realidad permanente con respecto a él.

(234) Si el universo es verdadero, que se perciba también en el estado de sueño profundo. Como no se percibe en absoluto, debe ser irreal y falso, como los sueños.

(235) Por lo tanto, el universo no existe aparte del Ser Supremo; y la percepción de su separación es falsa como las cualidades (del azul en el cielo). ¿Tiene algún atributo superpuesto algún significado aparte de su sustrato? Es el sustrato que aparece así a través del engaño.

Como vemos, el principio de la no-dualidad en las *Upanishad* está estrechamente ligada con las nociones de *Atman* y *Brahman*. *Brahman* se refiere al Ser absoluto e inefable, la fuente última de todas las cosas. Shankara dice que *Brahman* es la única realidad, la única existencia, el «*Uno sin segundo*» (Taft, 2014)<sup>112</sup>:

Es Consciencia pura, libre de toda mancha, sin principio ni fin. Es alegría, para siempre fuera del alcance del dolor, indivisible, inconmensurable, sin forma, sin nombre, inmutable. Es la realidad infinita, omnipresente, omnipotente, incorpórea, impersonal, trascendente que es la base de todo ser. Aunque todas estas palabras son intentos de describir a *Brahman*, el más alto *Brahman* en realidad carece completamente de atributos. Este *Brahman* superior se llama *Brahman Nirguna*, que literalmente significa «*Brahman* sin atributos».

Por su parte, *Atman*, en la formulación de Shankara, es idéntica a *Brahman*. *Atman* no sería una pequeña parte de *Brahman* que primero se separa y finalmente se fusiona de nuevo con *Brahman*. *Atman* sería realmente la totalidad de *Brahman*, el Absoluto. Según Shankara (a diferencia de las religiones occidentales, y algunas formas de hinduismo), la persona no tendría un alma individual única, que luego regresa a *Brahman* en la iluminación o la muerte, sino que no hay alma individual en absoluto. Solo hay

---

<sup>111</sup> Ramana realizó una traducción al tamil de este gran poema filosófico de Adi Shankara, añadiendo una introducción (cfr. *infra*, Capítulo 4) llamada *Vivekachudamani Avatarikai*.

<sup>112</sup> Fuente: <https://www.nodualidad.info/textos/no-dualismo.html>



un único *Atman*, y es idéntico a *Brahman*. La falsa idea de que hay muchas almas surge de la ilusión de *maya*. Los individuos (*jiva*) viven en un estado de ignorancia identificados con un cuerpo separado, lo que provoca la ilusión de sentir como si tuvieran un alma individual. En la metáfora de Shankara, es como si la única luna en el cielo se reflejara en muchas burbujas (Taft, 2014).

De hecho, esta identidad existente entre *Atman* y *Brahman* es el núcleo de las *Upanishad* y se halla implícita en el célebre enunciado: “Realmente todo lo que existe es *Brahman*. Y este Ser interno (*Atman*) es *Brahman*” (*Mandukya Upanishad* II). Esta idea del mundo «percibido como *maya*» y de la existencia de una única realidad, *Brahman*, más allá de todo dualismo, es expresada también por dos de los máximos representantes del Advaita Vedanta del siglo XX. Ramana Maharshi (1995, p. 303) lo expresa como sigue: “Este estado trasciende al que ve y lo visto. Donde no hay nada que ver tampoco hay espectador alguno. El que ahora está viendo todo esto, deja de existir y lo único que queda es el Ser.” Y, en esta misma línea, Nisargadatta Maharaj (2003, p. 226) declara:

Quando digo «Yo soy», no quiero decir una entidad separada con un cuerpo como núcleo. Quiero decir la totalidad del Ser, el océano de la consciencia, la totalidad del universo, todo lo que es y conoce. No tengo nada que desear puesto que siempre estoy completo.

#### 2.3.4.2 No-dualidad en el Budismo

Esta característica no dual de la realidad que encontramos en el Advaita Vedanta, también está presente en la tradición budista, especialmente en el budismo *Mahayana*. De hecho, los críticos de Shankara le acusaron de ser un «budista secreto», y de más o menos filtrar el budismo en el hinduismo. Incluso resulta difícil no comparar su concepto del *Atman/Brahman* con la Naturaleza de Buddha y parecen ser solo diferentes nombres para la misma idea.

La famosa frase del Buddha, «estoy despierto» no se refería a estar más despierto en el sueño sino a que había despertado del sueño. Buddha se dio cuenta de que él no era parte del sueño, sino el soñador. En realidad, no estaba en el sueño. El sueño provenía de él, y él no era un efecto de ello, sino su causa.

En el budismo *Mahayana*, los dos modos de conocimiento se nombran como *vijñana* y como *prajña*<sup>113</sup> respectivamente. *Vijñana* (o *vijnana*) es el modo de conocimiento dualista, convencional, consensuado, relativo, que divide entre sujeto y objeto. Por el contrario, *prajña* (o *prajna*) es el modo de conocimiento no-dual, no-conceptual y no-simbólico. En este sentido, D. T. Suzuki aclara (1955, p. 85, cit. en Wilber, 1990, p. 57):

*Prajna* va más allá que *vijnana*. Nos servimos de *vijnana* en nuestro mundo de los sentidos y del intelecto, caracterizado por el dualismo en el sentido de que hay alguien que ve y algo que

---

<sup>113</sup> La raíz sánscrita de *prajña* es «jna» similar a «gno» y «cna» de las que se derivan palabras como «gnosis» y «conocimiento», equivalente al término *jñana*, mientras que el prefijo «vi» de la palabra *vijñana* significa esencialmente «dividir» (Wilber, 1990, p. 57).

es visto, uno en oposición al otro. En *prajna* esta diferenciación no tiene lugar; lo que se ve y el que ve son idénticos; el observador es lo observado y lo observado es el observador.

El objetivo de toda enseñanza budista, según B. L. Suzuki (1961, p. 66, cit. Román, 2008, p. 88), es llevar a los seres al Conocimiento Absoluto (*prajna*) y se refiere a distintas formas según los pensadores del *Mahayana*. Para la Escuela *Yogachara* de Asanga y Vasubandhu habría tres formas de conocimiento: Ilusorio (*parikalpita*), relativo (*paratantra*) y Perfecto o Absoluto (*parinishpanna*). Según la Escuela *Madhyamika* de Nagarjuna, hay dos formas: la Verdad Condicional o Relativa (*samvritti-satya*) y la Verdad Trascendental o Absoluta (*paramartha-satya*).

Y en la misma línea, de nuevo D. T. Suzuki (1989, pp. 217-218) basándose en el famoso poema *Hsin-Hsin-Ming* de Seng-Tsan<sup>114</sup> expresa:

Todas las formas de dualismo medran ignorantemente por la mente misma [...]. Ganancia y pérdida, correcto y erróneo... ¡Fuera con ellos de una vez por todas! Cuando el dualismo desaparece, incluso la misma unidad carece de sentido. [...] En el reino superior de la Talidad Verdadera no hay *otro* ni *yo*; cuando se pide una identificación directa solo podemos decir: ¡No-dos!

Por su parte Nagarjuna (Tola y Dragonetti, 1980, p. 133, cit. en Román, 2016, p. 41) afirma: “La naturaleza propia de todas las cosas es semejante a una imagen reflejada; su esencia es pura, calma, es carente de dualidad, igual a la realidad absoluta.”

En general, en el budismo *Mahayana*, como advierte M. T. Román (2016, p. 40), abundan “las referencias a la no-dualidad entre el sujeto y el objeto y está plagado de advertencias contra las tendencias dicotomizadoras de la mente” que se superponen sobre la realidad, con sus dualidades, divisiones y distinciones. De hecho, Nagarjuna (Tola y Dragonetti, 1980, p. 167, cit. Román, 2016, pp. 40-41) en los *Los cuatro Himnos de alabanza a Buda (Catuhstava)* declara: “De acuerdo con la verdad suprema no existe en este mundo ni el conocedor ni lo cognoscible.” Y de nuevo, en el *Hsin Hsin Ming* (cit. en B. L. Suzuki, 1961, p. 69, cit. Román, 2008, p. 90), leemos: “Ver las cosas como son, es decir en este estado de Talidad, significa volver al estado mental anterior a la división en *el que conoce* y *lo conocido*.” Igualmente, en la literatura de la escuela *Yogachara* predominan las afirmaciones de la no-distinción entre el sujeto y el objeto. Vasubandhu, uno de los grandes eruditos de la escuela *Yogachara*, lo relata de esta manera (cfr. Cassirer, 1954, p. 210, cit. Román, 2008, p.92):

Donde hay un objeto hay un sujeto, pero no hay sujeto donde no hay objeto. La ausencia de un objeto implica también la ausencia de un sujeto y no solo la ausencia de apego. Es así como emerge una clase de cognición que es homogénea, sin objeto, indiscriminada y supramundana.

---

<sup>114</sup> Seng Tsan, autor de un antiguo poema titulado *Hsin Sin Ming*. Se cree que fue el tercer patriarca del Chan (Zen) en China. Este poema se halla impregnado de aromas taoístas y refleja claramente el encuentro entre el zen y el taoísmo chino.

Así es como se superan las tendencias que nos llevan a creer que sujeto y objeto son entidades reales y distintas, y el pensamiento se establece en su verdadera naturaleza.

Igualmente, en el budismo *Chan* (*Zen* en Japón) advertimos la doctrina de la no-dualidad en la poderosa enseñanza del maestro Huang Po<sup>115</sup> (cit. en Román, 2016, p. 41):

Abandonad esos erróneos pensamientos que conducen a falsas distinciones. No hay ni *yo* ni *el otro*. No hay ni *malos deseos*, ni cólera, ni odio, ni cariño, ni triunfo, ni fracaso. Con que solo renunciéis al error del pensamiento intelectual o conceptual, vuestra naturaleza exhibirá su prístina pureza, pues solo esta es la manera de obtener la iluminación.

O en este otro pasaje, Huang Po (cfr. Wilber, 1990, pp. 76-77) señala a la Mente Única como la Realidad absoluta no-dual:

Todos los budas y todos los seres sensibles no son más que la Mente única, aparte de lo cual nada existe. Esa Mente que no tiene principio es innata e indestructible. No es verde ni amarilla y no tiene forma ni apariencia. No pertenece a las categorías de las cosas que existen ni de las que no existen, como tampoco se la puede considerar nueva ni vieja. No es larga ni corta, pequeña ni grande, ya que trasciende todos los límites, medidas, huellas y comparaciones. Solo despierta a la Mente única.

Para el maestro del *Zen*, Yasutani (cfr. Kapleau, 1990, p. 104, cit. Román, 2016, p. 41):

Jamás se puede alcanzar la iluminación a través de la inferencia, la cognición o la conceptualización. ¡Dejen de aferrarse a estas formas de pensar! [...] cuando se abrigan conceptos filosóficos o creencias e ideas religiosas de uno u otro tipo también somos como fantasmas, pues inevitablemente uno se ata a esto. Solo cuando la mente está vacía de esas abstracciones existe la verdadera independencia y libertad.

Y esto mismo queda reflejado en distintos pasajes del *Hsin Hsin Ming*<sup>116</sup>:

Para entrar directamente en armonía con esta realidad, cuando las dudas surjan simplemente di: «No dos». En este «no dos» nada está separado, nada está excluido. No importa cuándo ni dónde: iluminación significa entrar en esta verdad.

Vivir en esta comprensión es no estar inquieto a causa de la no perfección. Vivir en esta fe es el camino hacia la no-dualidad, porque lo no-dual es uno con la mente que confía. ¡Palabras! El Camino está más allá del lenguaje, porque en él no hay ni ayer ni mañana ni hoy.

---

<sup>115</sup> Huang Po (? -850), influyente maestro zen chino. Enseñó que la iluminación podía lograrse mediante una mente silenciosa y poniendo fin al pensamiento conceptual. La contribución más perdurable de Huang-po fue su filosofía no-dual llamada la «Doctrina de la Mente Única». Jon Blofeld es el traductor de la obra de Huang Po, *The Zen Teaching of Huang Po* (Nueva York, Grove Press, 1958) y en español, *Enseñanzas zen de Huang Po* (Diana, México, 1976, p. 111)

<sup>116</sup> *El libro de la Nada* (Osho). Extraído de No-dualidad.info (<https://www.nodualidad.info/textos/hsin-hsin-ming.html>).

Por lo tanto, esta *sabiduría perenne* no-dual ha estado presente en ciertas escuelas budistas que han mantenido el sentido original de la enseñanza y que, además, han contado con *sabios* y maestros realizados que han corregido las distorsiones que, con el paso del tiempo y las reinterpretaciones sucesivas, suelen aparecer en toda enseñanza no-dual, desvirtuando su esencia pura hasta convertirla en una enseñanza semi-dual o dual.

### 2.3.5 Trascendiendo los límites de la dualidad sujeto-objeto

El modo de conocer dual, nos dice Mónica Cavallé (2001, p. 62), ha sido una premisa habitualmente no cuestionada por el pensamiento filosófico occidental. Tal y como hemos señalado anteriormente, desde el punto de vista de las doctrinas no-duales, solo habría un aparente problema: «no sé quién soy» (ignorancia esencial) y, por tanto, una única solución: «re-Conocer lo que Soy» o «re-cordar lo que Soy». Desde esta perspectiva, la gran mayoría de los problemas filosóficos no serían más que «pseudo-problemas» o problemas relativos<sup>117</sup>, pues, según Cavallé (Ibíd.), el haber considerado la dualidad sujeto-objeto como absoluta e incuestionable habría sido “el origen de las grandes aporías en torno a las cuales han orbitado las principales líneas de reflexión de la filosofía moderna.” Nisargadatta (2000, p. 353) lo expresa en estos términos:

La Realidad no es ni subjetiva ni objetiva, ni materia ni mente, ni tiempo, ni espacio. Estas divisiones necesitan alguien a quien le ocurran, un centro consciente separado. Pero la Realidad es todo y nada, la totalidad y la exclusión, la plenitud y el vacío, totalmente consistente, absolutamente paradójica.

De hecho, según la enseñanza de Ramana Maharshi, el origen de todos los problemas relativos o «pseudo-problemas» que se experimentan en la vida tendrían su raíz, tal y como ya hemos expuesto, en *avidya* (ignorancia) o creencia ilusoria en ser algo diferente y separado del Sí Mismo (*Atman*). Ramana lo denomina «pensamiento yo» («mente» o «ego»), nacimiento de toda dualidad sujeto-objeto («yo-no yo») y, por tanto, de la consecuente identificación «yo soy el cuerpo». Desde la visión no-dual, toda la dualidad y la relatividad de este mundo darían fe del aparente contenido de división (la unidad desintegrada entre «yo» y «no-yo»), ataque y fragmentación en la «mente» (causa), el cual se experimentaría en el mundo fenoménico (efecto), no solo a nivel colectivo en la fragmentación en diferentes grupos raciales, políticos, religiosos, deportivos o en cualquier ámbito de la vida humana, enfrentados unos contra otros, sino también a nivel individual en forma de múltiples problemas y situaciones conflictivas de deseo, necesidad, ataque/defensa, miedo y sufrimiento. De hecho, los problemas del mundo relativo se vuelven interminables mientras se busque resolverlos a través de medios relativos y tan pronto como un problema relativo parece ser resuelto, otro problema relativo surge, y luego otro, y así *ad infinitum*. En definitiva, el mundo parece presentar multitud de problemas

---

<sup>117</sup> Ver, *infra*, Capítulo 4, para una mayor explicitación.

diferentes entre sí y cada uno parece requerir una solución diferente. Desde esta percepción dualista, la forma de resolver cualquier problema, nos dice la sabiduría no-dual, no podría sino ser inadecuada, es decir, «ningún problema puede ser resuelto en el mismo nivel de conciencia en el que se creó»<sup>118</sup> puesto que, si pudiera ser resuelto en ese nivel mental, el problema no se habría creado. De hecho, en un mundo relativo, la consideración de que los problemas son múltiples y diferentes sería, en realidad, la pretensión de dejar el verdadero problema de la aparente creencia en la «separación» oculto y sin resolver. Por lo tanto, una vida libre de problemas, nos viene a decir Michael James (2008, p. 312), sería inconcebible mientras no se reconozca el verdadero problema y no se examine, por tanto, su causa original, la cual está más allá de toda la aparente dualidad y multiplicidad del mundo relativo. Según James (Ibíd.), ninguna solución relativa podría resolver completamente un problema relativo, lo que conllevaría un fracaso inevitable:

La utopía nunca puede ser experimentada en un mundo de dualidad y relatividad, sino solo en un estado más allá de toda dualidad y relatividad —en un estado de no-dualidad absoluta. Puesto que toda dualidad y relatividad son experimentadas solo dentro de la mente, si deseamos encontrar una solución perfecta a todos los problemas relativos de la vida, debemos mirar más allá de la mente a la Realidad absoluta que subyace a su apariencia.

Por lo tanto, parecería necesario, en primer lugar, reconocer cuál es el verdadero problema o causa original que subyace bajo la aparente multitud de problemas relativos, para, así, poder reconocer la única solución: la aceptación de que la separación nunca ocurrió (solo fue una ilusión o *maya*). No obstante, aclara James (2008, p. 313), la mente individual («ego») “huye instintivamente de un estado perfectamente simple de Auto-consciencia no-dual y libre de problemas”, porque en tal estado, esa mente «egoica», no podría sobrevivir al perder su «especialismo» y su deseo de reconocimiento individual (pensamiento «yo»). En este sentido, tal y como se ha expuesto más arriba, (apartado 2.2.4.2), la sabiduría no-dual sostiene que sería solo por el Deseo esencial o Aspiración (*sankappa*) de recordar la Verdad de lo que somos, velada y ocultada por «uno mismo»<sup>119</sup> en el uso de su libertad creativa —de ahí que la enseñanza apunte a la «aceptación de la Verdad» o bien a «dejar de negar la Verdad» o, lo que es lo mismo, «negar la negación de la Verdad»— que se empieza a revelar esta Realidad, la cual estaría siempre presente como la Consciencia no-dual «Yo Soy». Nisargadatta (2000) lo expresa de diversos modos en los pasajes siguientes:

Usted no necesita ni puede llegar a ser lo que ya es [...] El Ser está cerca y el camino a él es fácil. Todo lo que necesita hacer es no hacer nada. (p. 397)

Encuentre lo que nunca perdió, encuentre lo inalienable. (p. 185)

---

<sup>118</sup> Según la frase que se atribuye a Albert Einstein.

<sup>119</sup> «Uno mismo» se refiere al «Yo» identificado con el ego o mente, es decir, con el deseo o pensamiento de separación de la Fuente.

Nada fue dividido y nada hay que unir. (p. 258)

Cuestionar y, por tanto, trascender los límites de la dualidad permitiría que se revele un estado de Consciencia no-dual «Yo Soy», donde la consciencia o mente auto-engañada se libera de toda relación sujeto-objeto y re-conoce su naturaleza real como «Consciencia pura» sin objeto, tal y como es aseverado por Gaudapada (*Mandukya Karika*, IV, 72): “La dualidad que consiste en un sujeto que percibe y un objeto percibido, no es más que una producción de la mente. La Conciencia es sin objeto. Es incondicionada y está fuera del tiempo [...]”

Precisamente en el significado del término «*A-dvaita*», no-dualidad, no tendría ya sentido “hablar de sujeto y objeto, de objetividad y subjetividad, pues en esta dimensión sin dimensión se supera toda dualidad” (Cavallé, 2001, p. 12). Dicho por la propia Mónica Cavallé (2001, p. 58):

La Realidad última y única es no-dual. Excluye toda confrontación dual, todo límite, toda determinación [...]. Es propio de la mente dimensional, dividir y distanciar al conocedor de lo conocido, dividir lo conocido internamente y con relación a lo no conocido, etc. En ningún caso puede acceder a la visión de lo «Uno sin segundo», carente de opuesto y de toda relación.

En suma, esta indagación revelaría el hecho de que dualidad y no-dualidad son mutuamente excluyentes y, por tanto, si una es Verdad la otra tiene que ser necesariamente falsa.

### **2.3.5.1 La no-dualidad Ser-Conocer (*Sat-Chit*)**

El Advaita postula la no-dualidad entre Ser (*Sat*) y Conocer (*Chit*, Conocimiento o Consciencia), es decir, no hay separación entre Ser y Consciencia de Ser. En palabras de Nisargadatta (2000, p. 829): “Cuando usted conoce lo que usted es, usted es también lo que conoce. No hay separación entre Ser y Conocer.” En este pasaje, Nisargadatta, también se refiere a la naturaleza dual e ilusoria de la mente (2000, p. 650):

El Conocer (*Chit*) es un reflejo de la verdadera naturaleza de usted, junto con el Ser (*Sat*) y el Amor (*Ananda*). El conocedor y lo conocido son añadidos por la mente. Está en la naturaleza de la mente crear una dualidad sujeto/objeto donde no hay ninguna.

El Ser-Consciencia (*Sat-Chit*) se conoce a sí mismo como el Uno sin segundo, esto es; «Soy» (Ser/*Sat*) y «sé que Soy» (Consciencia/*Chit*). Por lo tanto, el verdadero Conocimiento no-dual no puede contemplar el conocimiento de ningún otro (otredad), tal y como Ramana Maharshi reflejara en el verso 437 de *GVK*:

Puesto que la naturaleza de la Realidad es no-dual [i.e., no dos], el verdadero Conocimiento no puede ser el conocimiento de otro. Por consiguiente, cuando la mente está absolutamente libre de engaño [i.e., no conoce otro] y permanece inmutable en beatitud —eso es el verdadero Conocimiento.

En el Advaita, el saber genuino, es decir, el Conocimiento del Ser, se considera “intrínsecamente unido a la profundidad en la vivencia de la propia identidad.” Como explica Cavallé (2001, p. 69):

La radicalidad del saber es siempre proporcional a la hondura del conocedor; hondura que, para el Advaita, viene dada por el desapego lúcido con respecto al propio yo empírico y el ahondamiento en la raíz universal del Yo. Este saber unido al Ser se lo denomina Conocimiento/Realización o bien *Comprensión* (darse cuenta, toma de consciencia, cualidad de un despertar) donde se alumbró otro nivel de Ser, otro nivel de percepción y otro nivel de realidad.

En la sabiduría no-dual, el Conocimiento profundo o auto-conocimiento de la Consciencia de Ser, nos dice Cavallé (2001, p. 70), se orientaría siempre a la auto-realización y, por tanto, a la liberación (*moksha*): “liberación de la falsa conciencia de separatividad que distorsiona la vivencia que el yo tiene de sí, así como la percepción de lo supuestamente otro, enajenándolo de su fuente.” En otras palabras, liberación de la aparente esclavitud relacionada con la auto-ignorancia o el auto-olvido de quiénes somos. Shankara (*Atma bodha*<sup>120</sup> 2, 3, 4) afirma que solo el Conocimiento del Sí Mismo es liberador:

El conocimiento de la unidad es, entre todos los medios, el único que produce directamente la liberación [...].

La acción no puede disipar la ignorancia porque no está por sí misma en conflicto con ella. Solo el conocimiento de la verdad la disipa como la luz disipa las tinieblas.

A causa de la ignorancia el Ser aparece como finito. Cuando la ignorancia se disipa, el Ser, que no admite la diversidad de lo finito, se pone de manifiesto por sí mismo, como el sol cuando desaparecen las nubes.

Por lo tanto, lo que nos viene a decir la sabiduría no-dual es que no podríamos ser conscientes de nuestro Ser o Existencia si no fuéramos ya «Eso que Es» (*Ulladu*, en la terminología de Ramana), es decir, Ser-Consciencia (*Sat-Chit*).

### 2.3.5.2 El «Uno sin segundo»: la intuición no-dual de lo Absoluto

En el Advaita, como se ha expuesto anteriormente, el Ser Absoluto es nombrado como *Brahman*, considerado el «Uno sin segundo», la única realidad, la única existencia que es descrita como: “no-dual, completo en sí mismo, no relacionado con nada sino en sí y por sí; no interdependiente sino auto-existente” (Cavallé, 2001, p. 53). Además, como se expone más extensamente en el Capítulo 4 (apartado 4.6.3, *infra*), esta Realidad absoluta carece de límites, pues limitarla significaría la existencia de un segundo más allá del límite. La descripción que para el Advaita representa la ausencia de toda

---

<sup>120</sup> Traducción por Consuelo Martín a partir de la traducción bilingüe sánscrito-inglés, del Swami Nikhilananda. En línea: <https://www.nodualidad.info/textos/atma-bodha-sankara.html>

descripción es «*neti-neti*»<sup>121</sup> (ni esto, ni aquello). De hecho, según Cavallé (2001, p. 53), “la consideración de la vía negativa como la más respetuosa con la naturaleza de lo Absoluto”, tiene raíces en la tradición occidental:

Podemos decir lo que no es, pero lo que es no podemos expresarlo. No se puede decir del Uno que sea así, ni que sea esto o aquello, ni siquiera simplemente que sea (Plotino, en Enéadas V y VI).

He señalado a veces que hay en el espíritu una potencia, la única que es libre. A veces he dicho que es una custodia del espíritu; [y] otras veces que es una chispita. Más ahora digo: no es ni esto ni aquello; sin embargo, es algo que se halla más elevado sobre esto y aquello que el cielo sobre la tierra. [...] Está libre de todos los nombres y desnudo de todas las formas, completamente desasido y libre tal y como Dios es desasido y libre en sí mismo [...] es un algo que no es ni esto ni aquello (Eckhart, 1983, pp. 278-279).

Podemos saber lo que no es Dios, pero no lo que Él es (San Agustín, *De Trinitate*, VIII, 2).

«*Neti-neti*» está considerada como una descripción negativa de *Brahman* (cfr. *infra*, apartado 5.5) y a su vez, según Cavallé (2001, p. 54) sería “una pauta para la desidentificación creciente del «yo» con todo atributo objetivo, que culmina en el reconocimiento de la identidad esencial de Sí Mismo, *Atman* con *Brahman*.” Esta realidad absoluta es, en expresión de Nisargadatta (2000, p. 775), más tangible que la materia:

Esta realidad es tan concreta, tan efectiva, mucho más tangible que la mente y la materia, que comparado con ella incluso un diamante es blando como la mantequilla. Esta abrumadora concreción hace que el mundo sea como un sueño, nebuloso, irrelevante.

El Ser (*Sat*) que se refiere al *Brahman* en el Advaita no es el «ser» que se opone al «no-ser». Para el Advaita la descripción que más se ajusta a *Brahman*, es *Sat-Chit-Ananda* o Ser-Consciencia-Felicidad (cfr. *infra*, apartado 4.4.1.1). De hecho, para Radhakrishnan (1940, p. 537, cit. en Cavallé, 2001, p. 56), esta no deja de ser una caracterización negativa: “Es *Sat* (real), lo que significa que no es *asat* (irreal). Es *Cit* (conciencia), lo que significa que no es *acit* (inconsciencia). Es *Ananda* (felicidad), lo que significa que no es de la naturaleza del dolor (*duhkha-svarupa*).” En este mismo sentido Ramana Maharshi (1995, p. 56) expone:

La Realidad no puede ser descrita de ningún modo. Lo único que pretendemos aclarar con esta descripción (*saccidananda*) es que no es *asat* (inexistente) ni *jada* (inconsciente) y que está siempre libre de dolor.

---

<sup>121</sup> *Brihadaranyaka Upanishad* II, 3, 6, (cit. en Cavallé, 2001, p. 53)



El Advaita distingue entre *Nirguna Brahman* y *Saguna Brahman*. Como se ha comentado, *Nirguna Brahman*, quiere decir sin atributos, inmanifestado, incognoscible, (*Brahman* no cualificado o *Parabrahman*, el *Brahman* Supremo). En tanto que *Saguna Brahman* o *Brahman* cualificado por atributos (*apara Brahman*, *Brahman* no supremo) que manifiesta el aspecto cognoscible y de Dios personal, considerado solo desde el punto de vista relativo del «yo separado» que parecería haber olvidado su Identidad real. Es decir, en relación al mundo manifiesto de separación, lo Absoluto parece ser ahora un aspecto diferente y separado del «yo», conocido también como *Ishvara* (cfr. *infra*, apartado 4.6.2.3), el aspecto personal de lo Absoluto al que le correspondería “todo atributo supremo o determinación positiva eminente como el Ser y la Unidad” (Cavallé, 2001, p. 57).

Para Shankara hablar de *Brahman Saguna* o *Ishvara* no sería en esencia diferente de *Brahman Nirguna*; de hecho, considerado en sí mismo, *Brahman Saguna* no es; “solo es para el punto de vista limitado basado en nombres y formas (*nama-rupa*) sustentado en la ignorancia” (Shankara, *Brahma Sutra Bhasya*, IV. iii. 14, p 892, cit. en Cavallé, 2001, p. 57). Es decir, solo desde el punto de vista de la separación, desde el «yo separado» se introducen consideraciones relativas (atributos) a *Brahman*, que dejaría de ser la Realidad última. En este sentido, Cavallé (2001, p. 58) aclara:

Lo que de modo más generalizado se considera el objeto de la filosofía y de la religión en Occidente correspondería, dentro del punto de vista Advaita, al nivel de *Saguna Brahman*: el Ser universal y el aspecto personal de la divinidad. Pero, para el Advaita, *Saguna Brahman* no es la Realidad última pues supone, la introducción de consideraciones relativas en el seno de lo Absoluto y, en tanto que relativas, extrínsecas a lo Absoluto en sí.

Nisargadatta (1998, p. 85) lo expresa claramente a través de esta analogía: “Desde la tierra, el sol sale y se oculta. Pero desde la posición del sol, este brilla continuamente y no tiene conocimiento de salir y ocultarse” Por lo tanto, puesto que *Brahman* no es un objeto de conocimiento, sino el Absoluto no-dual, para conocerlo (*Chit*) solo cabe serlo (*Sat*). *Brahman* es *Sat-Chit*, Ser y Conocimiento de Ser o Consciencia de Ser (Consciencia pura o Consciencia «Yo Soy»), es decir, «Es» y «sabe que Es». “Quien conoce a *Brahman* se convierte en *Brahman*” (*Taittiriya Upanishad* 2, 1, 1 y *Mundaka Upanishad* III, 2, 9, cit. en Cavallé, 2001, p. 60). En palabras de Cavallé (2001, p. 59):

Solo cabe conocerlo, siéndolo con un conocimiento no-dual, no diverso del mismo *Brahman*, que no implica la referencia a un conocedor distinto de *Brahman* y en el que *Brahman* no deviene objeto conocido. Conocer la Realidad es serla. En *Brahman* es uno el conocimiento, lo conocido y el conocedor.

Por lo tanto, no es posible conocer a *Brahman* como un objeto de conocimiento, sino que se conoce, siéndolo. Conocer es Ser y Ser es Conocer.

En este sentido, tanto el Advaita como la *sabiduría perenne* consideran que la experiencia de lo Absoluto es una y la misma independientemente del lugar y época, puesto que es la Realidad no-dual siempre

presente, eterna, inmutable e inefable. De ahí que, para describir lo indescriptible, predomine el lenguaje negativo, paradójico o simbólico, tal como se expone en el apartado siguiente. En palabras de Nisargadatta (1998, p. 65): “Lo Absoluto no puede entenderse. Todo aquello que puedas entender, tú no eres eso. Te entiendes a ti mismo en la no-comprensión.” En *Brahman*, nadie ve, ni nada es visto, porque no hay nadie (en el sentido personal) para ver, simplemente hay «visión». La tradición índica considera a los Vedas «revelación», («lo que se ha visto»), es decir, “aquello a lo que se ha accedido a través de un conocimiento inmediato y directo, que, por analogía, se asimila a un *ver*. Los que dejaron constancia de esta revelación son «los que han visto»: los *rishis*” (cit. en Cavallé, 2001, p. 64). Los *rishis* (de *ver*, *visión*) no se consideran «autores» y les es ajena toda conciencia de propiedad o autoría personal, pues han «visto» al perder todo sentido de individualidad, al perder lo falso y «quitarse de en medio». Este modo de conocer no-dual o visión no-dual se revela cuando se reconoce el carácter ilusorio de la separatividad del «yo» y por tanto se trasciende la noción de individuo. En los términos en que lo expresa M. Cavallé (2001, p. 67):

La Verdad nunca es objeto de conocimiento; no puede ser conocida; mucho menos *tenida*; solo puede ser *sida*. Y puede ser *sida* cuando se supera toda conciencia del «mi» y de «lo mío» (la conciencia individual separada), cuando ya no hay poseedor ni nada que poseer, cuando ya no hay conocedor ni nada que conocer.

Shankara denomina a esta intuición no-dual de lo Absoluto, *anubhava* y Mónica Cavallé (2001, p. 65), relaciona este término en el contexto de nuestra tradición (o lo que llama su «equivalente homeomórfico»), «Intuición intelectual» o «Intelecto puro» (no en su sentido ordinario de razón o pensamiento discursivo). También en nuestra tradición greco-latina, esta intuición se denominó *contemplatio*. La «contemplación», nos dice Cavallé, “no correspondía a la *ratio*, al pensar discursivo y demostrativo, sino a la intuición o *intellectus*; no era pensamiento sino «visión».” De hecho, la «visión» pura ha sido considerada la manera directa de conocer. En su *Suma Teológica* (Sum. Th. I, 59, 1, ad.2, cit. en Cavallé, 2001, p. 66), Tomás de Aquino llama intuir a este modo de conocer:

La certeza del intuir se apoya en lo que inmediatamente vemos (lo presente y actual); pero la ineludibilidad del pensar (que es siempre esfuerzo y movimiento hacia lo ausente) se basa en el fallo de la facultad de intuir. La facultad de pensar es una forma imperfecta de la facultad de intuir.

En las *Enéadas* de Plotino (*Enéadas* IV, 18, cit. en Cavallé, 2001, p. 67) se lee: “El alma necesita razonar en la duda o en la ignorancia, pero no el Espíritu cuando la Inteligencia (*Intellectus*) brilla en él.” Esta intuición no-dual de lo absoluto se observa también en las palabras de Jesucristo «haced de dos uno» o en las recogidas en el evangelio de San Juan (17:21, cit. en Wilber, 1990, p. 77-78): “Para que todos ellos sean uno; como tú, oh, Padre, en mí, y yo en ti, que también ellos sean uno en nosotros.” Para

«Ser» el «Uno» se requiere trascender la dualidad, abandonar toda creencia en la idea de separación, como se propone en el *Evangelio según Tomás* (cit. en Wilber, 1990, p. 78):

*Cuando hagáis de los dos uno, y hagáis el interior como el exterior y el exterior como el interior y lo de arriba como lo de abajo, y cuando establezcáis el varón con la hembra como una sola unidad de tal modo que el hombre no sea masculino ni la mujer femenina [...], entonces entraréis en el Reino.*

Esta misma idea es expresada por el Maestro Eckhart (*Tratados y Sermones*, p. 369, cit. en Cavallé, 2001, p. 88):

Hay en el alma un algo tan afín a Dios que es Uno<sup>122</sup> sin estar unido [no son dos que se unen, sino, desde siempre, Uno y lo mismo]. Es Uno, no tiene nada en común con nada, ni le resulta común ninguna cosa de todo cuanto ha sido creado. Todo lo creado es [una] nada. Esto [de que hablo] está alejado de toda criaturidad y le resulta ajeno. Si el hombre fuera exclusivamente así, sería completamente increado e increable.

Este «Uno sin segundo» o Absoluto se refleja en la mayoría de las tradiciones universales, tal y como se ha comentado, como la «Realidad única»: «solo *Brahman*» en el Advaita, «solo Mente» de los budistas, «solo Tao» en el taoísmo, «solo Jesucristo» del cristianismo o «solo Espíritu» en la mayoría de las tradiciones espirituales.

### **2.3.6 La limitación del lenguaje para expresar la experiencia de la no-dualidad**

El lenguaje forma parte del ámbito de la dualidad, es decir, de la experiencia de separación y diferenciación entre sujeto y objeto. Comunicar la experiencia y la sabiduría de la no-dualidad requiere que el lenguaje dual se adapte a expresiones «especiales» que permitan trascender las limitaciones propias de lo incomunicable y poder transmitir así lo que está más allá de las palabras. Los grandes sabios de todos los tiempos han puesto de manifiesto claramente esta limitación del lenguaje para expresar la experiencia no-dual señalando que las palabras serían «símbolos de símbolos» y por lo tanto estarían doblemente alejadas de la realidad. En este mismo sentido, Nisargadatta (2000) expresa:

Las palabras no describen, son solo símbolos (p. 301).

[...] el lenguaje es una herramienta mental y funciona solo con opuestos (p. 198).

Cualquier cosa que diga será a la vez verdadera y falsa (p. 133).

En el nivel verbal todo es relativo. Lo absoluto tiene que ser experimentado, no discutido (p. 135).

¿Cómo describir la vigilia en el lenguaje del mundo de los sueños? (p. 301).

---

<sup>122</sup> La mayúscula inicial de «Uno» es mía. MDGM.

[...] No puede hablar de la realidad, solo puede perder su Ser en ella (p. 353).

Y en este sentido, Ramana Maharshi declaraba que la Verdad está más allá de las palabras, no admite explicación y todo lo que es posible hacer es indicarla (Maharshi, 2007, p. 161). De hecho, enseñaba que las palabras están triplemente alejadas de la realidad (Maharshi, 2007, p. 156):

Primero hay Conocimiento abstracto. De este surge el ego, el cual a su vez provoca el pensamiento, y el pensamiento la palabra hablada. Así pues, la palabra es el biznieto de la fuente original.

También a lo largo del *Lankâvatâra-sutra*, una importante obra budista (Suzuki, 1991, p. 244, cit. Wilber, 1990, pp. 75-76), nos encontramos intuiciones similares:

El lenguaje, Mahamati, no es la última verdad; lo que es alcanzable mediante el lenguaje no es la última verdad. ¿Por qué? porque la verdad última es aquello de lo que el sabio disfruta; por medio del lenguaje uno puede penetrar en la verdad, pero las propias palabras no son la verdad. Esta es la auto-realización interna vivenciada por el sabio a través de su suprema sabiduría y no pertenece al dominio de las palabras, discriminación o inteligencia.

Según la enseñanza no-dual, sería solo la ilusión (*maya*) la que haría que todas las cosas se diferencien, es decir, parezcan separarse, y adquirir nombre y forma (*nama-rupa*<sup>123</sup>) a través del pensamiento. En la Realidad, todas las cosas son indiferenciadas, es decir, no hay cosas separadas y, por tanto, no hay necesidad de ninguna forma de verbalización, descripción o conceptualización (Wilber, 1990, p. 76):

Todas las explicaciones con palabras son provisionales y, en definitiva, carecen de validez. La realidad carece de atributos y la palabra es más bien el límite de la verbalización, en la que la palabra se utiliza para poner fin a las palabras. Todas las cosas son solo de la Mente única.

El pensamiento ordinario sería siempre una perspectiva relativa y parcial que requiere completarse añadiendo otras perspectivas y, como aclara M. Cavallé (2001, pp. 71-72), “la estructura divisora, dual, aditiva, sucesiva, etc., del pensamiento discursivo y del lenguaje que le es propio hace que estos últimos sean inadecuados para aprehender y expresar esta «visión» directa y no-dual.” De hecho, las palabras estarían siempre sujetas a la interpretación y subjetividad y esto es especialmente cierto, según M. James (2008, p. 47) en el ámbito de lo Absoluto, del Espíritu o “la Realidad que está más allá de las limitaciones de la materia física, y que, por lo tanto, no puede ser percibida por los cinco sentidos o conocida como un objeto de consciencia.” De ahí el uso de metáforas, parábolas y todo tipo de lenguaje simbólico para tratar de expresar esta realidad no-dual, como apunta H. Zimmer (1965, p. 33):

---

<sup>123</sup> *Nama-rupa* es un término usado frecuentemente en el Vedanta Advaita para denotar colectivamente todos los pensamientos, incluidos los objetos externos.

La filosofía india afirma con insistencia que las experiencias posibles que la mente puede tener con respecto a la Realidad exceden en gran medida la esfera del pensamiento lógico. Para expresar y comunicar un conocimiento logrado en momentos de intuición que trascienden el plano gramatical hay que utilizar metáforas, símiles y alegorías [...]. Las imágenes significativas pueden abarcar y manifestar con claridad y gráfica coherencia el carácter paradójico de la Realidad conocida por el sabio: una Realidad translógica que, expresada en el lenguaje abstracto del pensamiento normal, parecería contradictoria, incoherente y hasta absolutamente desprovista de sentido.

Para Cavallé (2001, p. 72) lo que podría llamarse el «lenguaje esencial», sería, de hecho, «la voz misma de la realidad», el instrumento de expresión del Ser:

Quando el *jñani* habla dando voz al Ser no hay procesos discursivos que mediatocen su expresión, su palabra no es medio o instrumento de transmisión de lo ya pensado; sencillamente, escucha y re-dice, en un único acto, dicha Voz. Sus palabras afloran sin la mediación de procesos mentales; surgen del silencio y retornan a él.

En otras palabras, la Realidad no-dual, *Lo Que Es*, se expresa a través del instrumento físico, pero sin ningún sentido de autoría personal, según se ha comentado anteriormente.

Ramana Maharshi (verso 1173, *GVK*) se refiere al lenguaje del «Silencio» como la manifestación del Conocimiento real: “Si se pregunta, «¿[Cuál es] el [verdadero] lenguaje divino, que es la fuente de todos los lenguajes, que es real y que posee la mayor claridad?», ese lenguaje es solo Silencio [*mouna*].” Y en el mismo sentido se expresa Nisargadatta (2000, p. 197): “La no-distinción habla en silencio. Las palabras implican distinciones. Lo inmanifiesto (*Nirguna*) no tiene nombre, todos los nombres se refieren a lo manifiesto (*Saguna*). Es inútil luchar con las palabras para expresar lo que está más allá de ellas.”

Para el Advaita, lo Absoluto es totalmente inefable (*anabhilapya*) y, por tanto, inexpresable por el pensamiento y el lenguaje dual; sin embargo, también considera que es la mente la que realiza el aparente «camino de vuelta»<sup>124</sup> a lo Real al “eliminar los obstáculos que ella misma ha interpuesto” (Cavallé, 2001, p. 73) y, en esa medida, el lenguaje se convierte en instrumento de expresión de la intuición no-dual. De hecho, a pesar de las limitaciones del lenguaje para aprehender la Realidad no-dual, el *lenguaje simbólico y paradójico* parece ser, desde tiempos remotos, el más adecuado para aproximarse a esta intuición no-dual: “El *símbolo* es el lenguaje por excelencia de toda sabiduría o *gnosis*” (Cavallé, 2001, p. 74). Muchos han sido los símbolos usados en la doctrina Advaita en particular, y en las enseñanzas no-duales en general, para aproximarse a lo inefable; es el caso del sol como símbolo de

---

<sup>124</sup> Según el Advaita, se habla de un «camino de vuelta» aparente, pues nunca se separó de dicha Realidad, solo lo pareció, lo soñó, en términos metafóricos, y de ahí que, en ocasiones, se hable de un «viaje sin distancia».

*Brahman* y sus rayos como símbolos de la mente dividida; la imagen del espejo reflejando la luz o el reflejo de la luna en múltiples burbujas de agua; el océano para aludir al Absoluto, al continente que todo lo abarca y las olas como expresiones de la creencia en la separación del océano; el centro inmóvil de la rueda como expresión de la quietud del Ser, entre otros (cfr. Cavallé, 2001, pp. 73-74).

El lenguaje simbólico presenta cierta analogía con la intuición, pues permite “aprehender un sentido global, no de modo sucesivo sino simultáneo [...], siempre nuevo” (Cavallé, 2001, p. 74). Por el contrario, el lenguaje no simbólico “es lineal, estático (incapaz de expresar la experiencia viva que está inmersa en lo real)” y delimitado en sus significados, como expone Cavallé (Ibíd.):

Paradójicamente esta mayor *exactitud* se convierte en *inexactitud* e incapacidad para expresar o sugerir la multidimensionalidad y el nunca agotarse en lo dado de toda realidad. Este lenguaje fragmenta la Realidad y presupone la distancia entre el cognoscente y lo conocido.

De hecho, según Cavallé (2001, p. 76), el lenguaje simbólico de las *Upanishads* es quizás el más “adecuado y respetuoso con la naturaleza de aquello que se busca expresar.” En este sentido, K. Coomaraswamy (1997, p. 28) afirma: “El mito representa la más alta aproximación a la verdad absoluta que pueda traducirse con palabras.”

El *lenguaje paradójico* ha sido ampliamente usado por los «sabios» como forma de aproximación al conocimiento no-dual. En este sentido, Cavallé (2001, p. 76) declara:

El lenguaje que busca quebrar el condicionamiento dual del lenguaje para dar paso a la constatación intuitiva de otro nivel de conocimiento y realidad donde se integra armónicamente lo que es siempre contradicción y dilema para la mente.

Otro de los recursos que más se ha usado para acercarse a dicha intuición no-dual es *la parábola*, una narración breve y simbólica de la que se extrae una enseñanza profunda. Uno de los casos más llamativos es el *Sutra del Loto* (*Namas Saddharma Pundarika Sutra*, cit. en Merlo, 2013, p. 205), el cual hace uso de numerosas parábolas todas ellas profundamente significativas y adaptadas al caso concreto.

Por otro lado, el *lenguaje místico de la unión amorosa* ha sido también ampliamente usado por muchos sabios y maestros espirituales como una forma de expresar la relación íntima que se inicia al sumergirse en la fuente de la que se es originado. En este lenguaje, nos dice Michael James (2008, p. 61), “el alma individual que busca la unión con Dios, es descrita como una joven que busca la unión con su amado”:

Mucha de la literatura espiritual más bella del mundo, es la poesía compuesta por los sabios en este lenguaje del amor místico, y se pueden encontrar ejemplos de tal poesía en muchas culturas diferentes. Cuando leemos tal poesía con una comprensión de la Verdad de la no-dualidad, podemos ver claramente en ella una expresión inconfundible de esa Verdad.

Ken Wilber (1990, pp. 69-73), clasifica estas expresiones del lenguaje para aproximarse a la Realidad en dos tipos de elaboraciones simbólicas que pueden ser empleadas de tres maneras principales. La

primera clase de elaboración simbólica es lineal, analítica y habitualmente lógica. Esta se halla en los trabajos científicos y en gran parte de los tratados filosóficos. La segunda modalidad de elaboración simbólica es denominada por Wilber, *imaginativa*, y es propia de la expresión artística, el mito, la poesía, la imaginación y los sueños. Estas dos clases de elaboraciones simbólicas, las analíticas y las imaginativas, pueden usarse de tres maneras diferentes para apuntar hacia lo Absoluto. La primera modalidad la ha denominado *analógica*, la cual, a partir de la percepción sensible de la multiplicidad, utiliza cualidades positivas y finitas que pueden sugerir o apuntar eficazmente hacia lo Absoluto. En el Vedanta, como se ha comentado anteriormente, se correspondería con *Saguna Brahman*, el *Brahman* con cualidades o *Ishvara*, el Señor o Dios personal (tendría su equivalente en el Espíritu Santo del cristianismo), a quien es posible orar y rendir culto para redirigir nuestro pensamiento y corregir nuestro error de percepción. La segunda modalidad es la *negativa*, que nos aproxima a la realidad no dual, precisamente por negación de la experiencia ordinaria de dualidad. Es lo que en la tradición cristiana se denominó teología apofática (que significa «decir no», «negar»). En este ámbito se habla de *Nirguna Brahman*. Esto se expresa en el Advaita con la frase «*neti, neti*», lo Absoluto «*no es eso, ni aquello*» ni ninguna idea o cosa en particular, sino la *Realidad subyacente*. En el budismo *Madhayamika*, como se ha comentado más arriba (apartado 2.2.3.1), la Realidad trascendente se señala como *Shunyata (Vacuidad)*, lo que implica la comprensión de que lo Absoluto está vacío de cualquier atributo, característica o consideración propia del pensamiento humano y, por tanto, resulta imposible calificarlo u objetivarlo de ninguna manera. La Realidad es la Vacuidad porque carece de elaboración conceptual (Román, 2008, p. 94). La tercera modalidad es una invitación en forma de conjunto de reglas experimentales para descubrir la realidad por uno mismo, lo que llamaremos *investigación en primera persona*. A pesar de que la Realidad es literalmente indescriptible, como se acaba de comentar, podría ser indirectamente señalada fijando un conjunto de instrucciones o directrices operativas que, seguidas plenamente, conducen a la experiencia de esta. Esta tercera forma constituye, según Wilber (1990, p. 72), el centro nuclear del budismo y del Vedanta Advaita, donde el término *Dharma*, que significa *camino*, es usado en ambas doctrinas para señalar hacia la Verdad Absoluta. Cuando se afirma que la Realidad es el *Dharma del Buddha*, significa el camino del Buddha, es decir, su directriz para lograr el «modo no-dual de conocer»: “La verdad en cuanto a su posibilidad de describirla con palabras, debe consistir siempre en un conjunto de instrucciones encaminadas a despertar el modo no-dual de conocer y por consiguiente a experimentar directamente la Realidad”, la cual es universalmente la misma, independientemente de las distintas maneras de expresarla y es, precisamente de esto, de lo que habla la *sabiduría perenne*. Así, cuando el sabio descubre su verdadera naturaleza, incluso el lenguaje, con todas sus limitaciones duales (al servicio de la separación), se convierte en un instrumento al servicio de la Verdad no-dual, la cual es re-conocida por aquellos que están a la escucha de la Verdad, pues tanto las palabras como el silencio que emana de ellas se vuelven poderosas y transformadoras al no provenir ya de un sentido egoico de autoría personal, sino de la Fuente misma de la Verdad que el sabio ha reconocido como su Sí Mismo.

## 2.4 Philo-Sophia práctica en el marco de la sabiduría perenne no-dual

Buddha dijo a sus seguidores que no se conformaran nunca con una verdad que no pudieran experimentar por ellos mismos (Rahula, 1974). Lo que identifica al pensamiento oriental y lo distingue de la mayor parte de los sistemas filosóficos occidentales es ese primordial e irrevocable sentido práctico (Ballesteros, 2006). La *filosofía perenne*, siguiendo la línea desarrollada por Cavallé (2001, p. 335), precisamente se enfoca en esta constatación/realización directa del dominio de la Realidad no-dual:

La mera razón como tal es incapaz de acceder al ámbito de la Realidad última o Realidad en-sí. Las aprehensiones propias del ámbito de la filosofía son legítimas en su nivel, pero no son nunca intuiciones sobre la Realidad trascendente/inmanente. Solo las prescripciones instrumentales propias del ámbito de la contemplación permiten acceder a la constatación/realización directa de este dominio. La razón no puede aprehender lo no-dual; pero puede abrir paso a este nivel de realidad al reflexionar sobre sus propios límites; al desvelar los límites de la razón en cuanto tal.

Esto no significa que la filosofía quede fuera del ámbito de lo no-dual, sino que reconoce los límites propios del conocimiento re-presentacional, y, en palabras de Cavallé (2001, p. 336): “invita a un compromiso que se traduce en una *praxis* que, sea cual sea la forma concreta que adopte, se ha de encaminar a trascender su vivencia de sí como sujeto y mostrar su condición de *escalera que ha de ser tirada*”, después de subir por ella, como indicara Wittgenstein en su *Tractatus logico-philosophicus*. También Heidegger (cit. en Cavallé, 2001, p. 336) habría señalado estas limitaciones, al apuntar que “lo propio del pensar esencial no es tanto el demostrar como el «señalar.»” Y en este punto el pensamiento se vuelve agradecimiento, poesía y celebración, “con una palabra que ya no busca hablar de Ello, sino darle la Voz.” En este mismo sentido, insiste Nisargadatta en que “la mente no puede acceder al conocimiento de la realidad última; pero sí compete a la mente el clarificar su ámbito legítimo de reflexión y el conocer sus propios límites” (cit. en Cavallé, 2001, p. 327), y esta comprensión profunda ha sido llamada en el budismo y en el Advaita Vedanta «discernimiento» y «visión/comprensión clara». En otro lugar Nisargadatta (2000, p. 293) lo plantea así: “Cuestionar lo habitual es la tarea de la mente. Lo que la mente ha creado, la mente debe destruirlo.” Y más adelante (Ibíd., p. 578) explica:

Use la mente para investigar lo manifestado. Sea como el pollo que picotea la cáscara. Especular sobre la vida fuera de la cáscara le hubiera servido de muy poco, pero picotear la cáscara la rompe desde dentro y le libera. Similarmente, rompa la mente desde dentro mediante la investigación y revelación de sus contradicciones y absurdos.

P: ¿De dónde viene el anhelo de romper la cáscara?

M: De lo inmanifiesto.

Esta investigación en primera persona es precisamente el proceso de auto-indagación que enseñó Ramana para desvelar el Conocimiento del Sí Mismo. Ramana Maharshi encarnó un ejemplo claro de



esta *sabiduría perenne*, mostrando y demostrando una certeza, confianza y autoridad absoluta en la propia visión espiritual basada en su experiencia directa (no discursiva) de la Realidad y, por tanto, podría ser considerada «sabiduría» en sentido estricto. En este sentido, compartimos plenamente las palabras de Cavallé (2001, p. 330) sobre esta «sabiduría» no-dual:

Todo saber no-dual es esencialmente móvil, paradójico, a veces formalmente contradictorio, si bien, está poseído de una incuestionable unidad interna. No se cristaliza en el nivel de la enunciación mental, no pretende mantenerse y continuarse en el tiempo en la forma de un sistema de pensamiento o de una doctrina, pues sabe que la verdad no puede ser continuada, sostenida o mantenida, solo *sida*; que se recrea, de instante en instante, desde su fuente supraobjetiva, y nunca permanece como algo dado.

Por lo tanto, toda *sabiduría perenne* buscaría, según Cavallé (2001, p. 356):

El renacer del hombre a su identidad última a través de la realización experiencial y operativa del núcleo trascendente/inmanente que lo funda y desde el que todo desvela su nidad en tanto que realidad separada. Desde ahí, también el sujeto individual desvela su nidad en lo que tiene de limitado; no en su Ser consciente: este permanece, pero ya no-circunscrito en los límites de la autoconciencia del yo objetivo o yo-idea, sino ilimitadamente, como la apertura y luz última en la que todo es.

#### 2.4.1 De la filosofía especulativa a la filosofía práctica y experiencial

Para Ramana Maharshi, como para todos los grandes *sabios* de la filosofía *perenne* no-dual, el conocimiento filosófico no es un conocimiento meramente teórico o especulativo sino un conocimiento trascendente, práctico en el sentido profundo del término griego «*praxis*», es decir, un conocimiento que es *acción*, capaz de transformar al ser humano que lo concibe y realiza. Este compromiso genuinamente *práctico* ha seguido siendo propio de la filosofía oriental, mientras se fue perdiendo en el pensamiento occidental, al ir olvidando este su parte más experiencial y operativa para convertirse, como recuerda Ernesto Ballesteros (1996), en una búsqueda meramente intelectual que anhela el aplauso social más que una sincera y profunda implicación en su aventura. Para filósofos tan diversos entre sí como Friedrich Nietzsche, Karl Marx o William James, la filosofía no puede ser un mero conocimiento especulativo, sino ante todo una *praxis*, que requiere una dosis inexcusable de acción, de responsabilidad y compromiso, algo que la sabiduría de Oriente sí parece haber continuado teniendo siempre muy presente. De hecho, la meta de la filosofía oriental ha sido siempre la transformación radical del ser humano, conocida como *moksha* (liberación), *Satori*, *Turiya*, *Kaivalya*, entre otros nombres. Añade Ballesteros (1996) que, si queremos hacer algo por la filosofía occidental, que es tanto como decir por nosotros mismos, debemos intentar experimentar lo real sin el concurso de la mente egoica, que es lo que los antiguos *rishis* (sabios) llamaban *jñana* o *vidya*, el Conocimiento supremo de lo Real. Para ello, señala, son necesarias dos cosas: investigar con suma atención y rigor los antiguos descubrimientos del

pensamiento indio, especialmente los del Vedanta Advaita y el budismo *Mahayana* y aprender de ellos todo cuanto sea posible; la segunda, asumir el compromiso personal de acometer la gran reforma filosófica de experimentar lo Real sin ayuda de la mente racional, lo que sin duda es el más duro y apasionante reto heredado por los grandes maestros de la filosofía occidental moderna.

En una línea similar, Consuelo Martín (2001, p. 15) señala que toda auténtica filosofía, si damos a la palabra su sentido etimológico originario, nace de una vivencia, porque amar la sabiduría no es una simple curiosidad intelectual, sino una necesidad vivencial. Si el ser humano tiene la necesidad de buscar la verdad (lo que hemos llamado «Deseo esencial» o «Aspiración»), si ama la sabiduría, es porque intuye que esa verdad puede ser operante en él, transformadora. Y esto tiene que ser cierto incluso en estos momentos en que la palabra filosofía con frecuencia evoca casi lo contrario: un saber distanciado de la vida vivida en primera persona.

Esta diferencia entre las filosofías de ‘Oriente’ y de ‘Occidente’ en relación con la *praxis* se pone también de manifiesto en la conversación de Emil Cioran<sup>125</sup> (cit. en Roca, 2015, p. 91) con Leo Gillet, en la que aquel afirmaba:

Mire, yo no conozco el Oriente. Comprendo un poco el budismo. Conozco también la filosofía hindú. Debo decir que considero la filosofía hindú como lo más profundo que jamás ha existido. Naturalmente, podemos decir: los grandes sistemas de la filosofía son la filosofía griega, primero, y la filosofía alemana, después. Pero la ventaja de la filosofía hindú es esta, que es considerable: la de que en la India el filósofo está obligado a practicar su filosofía. Hace filosofía con vistas a la práctica, ya que lo que se busca es la liberación. No es un ejercicio intelectual. Siempre hay un complemento. Mientras que los grandes sistemas que se hicieron en Grecia y en Alemania son construcciones en las que no hay esa relación con la experiencia vivida. Pero en la filosofía occidental nadie pedía a un filósofo que fuera también un sabio y, por otra parte, en Occidente no hay sabios.

Una doctrina universal, por tanto, resulta imposible, pues depende de creencias y estas pueden ser aceptadas o rechazadas, pero sin salir del ámbito de la creencia. Para los propósitos de esta tesis retenemos, pues, este significado y sentido más profundo, abierto y práctico de la filosofía como una *experiencia universal*, tal y como es expresada también por el filósofo belga Jean-François Billeter, en su obra *Contre Francois Jullien*, (2007, cit. en Roca, 2015, p. 91), así como otros sabios y especialmente por Ramana Maharshi. Este sentido práctico, experiencial y universal de la filosofía queda también expresada por Consuelo Martín en su libro *Conciencia y Realidad* (2001, prefacio):

Por todo esto sugiero aquí a quien tenga vocación suficiente como para adentrarse en ese campo desconocido el intentar no hacerlo a la manera habitual, esto es, proyectando una objetividad

---

<sup>125</sup> Emil Cioran (1911-1995), escritor y filósofo rumano, la mayoría de cuyas obras se publicaron en lengua francesa.

con el pensamiento y denominándola la realidad. Por el contrario, apartando el contenido consciente dual, habrá de entrar en el ámbito silencioso de su misma conciencia a fin de descubrir el proceso del concienciar. Solo así podrá tener acceso a una evidencia existencial e ir más allá del ámbito restringido de una doctrina filosófica. A partir de ahí puede hacerse posible aquello que antes parecía imposible: hablar de lo que la realidad es, aun con las limitaciones inevitables del lenguaje.

Y eso sería hacer metafísica para Martín, según un modo de filosofar que contacta no solo con la sabiduría de la tradición oriental Advaita, sino también con la parte más occidental de la filosofía *perenne*, en la que se incluirían descubrimientos filosóficos de todos los tiempos como la gnosis platónica y neoplatónica, la metafísica que subyace en la psicología actual transpersonal, o la contemplación de algunos místicos cristianos como Meister Eckhart, Francisco de Asís, Teresa de Ávila, Juan de la Cruz, entre otros, o místicos sufíes como Rumí, Ibn Arabí o Kabir.

Como ya se ha apuntado más arriba, también la filosofía fenomenológica de Edmund Husserl propone una metodología práctica basada en la reducción trascendental y la *epojé*, para acceder al terreno de lo esencial, de la conciencia pura más allá de los hechos, a los fenómenos puros para descubrir así las relaciones intrínsecas al mundo de los hechos. La Realidad esencial en el contexto de la fenomenología, recuerda Hornilla Puertas (2014, p. 16), sería equivalente a la Realidad Absoluta y vendría a representar el Sustrato último. El acceso a ese espacio esencial, según la fenomenología husserliana, debería llevarse a cabo a través de la práctica, de la investigación en primera persona, es decir “mediante la vivencia experiencial del sujeto cognoscente” (San Martín, 2008, p. 21, cit. en Hornilla Puertas, 2014, p. 17):

La fenomenología consiste en entender y hablar de la realidad desde la experiencia de la realidad, a diferencia de lo que ocurre en la experiencia ordinaria, en la que hablamos o creemos hablar de la realidad desde la realidad misma.

De hecho, tanto la *epojé* como la *ataraxia* serían las dos prácticas fundamentales para alcanzar la experiencia de la Realidad y podemos encontrar similitudes y concordancias, no solo en la antigua filosofía griega (como ya se ha comentado en el apartado 1.4.1, *supra*), sino con el budismo y con el Advaita Vedanta. La práctica de la *epojé*, proveniente de la antigua Grecia, sería equivalente a lo que, en el ámbito de la atención plena, se conoce como la práctica del «no-juicio» o suspensión del juicio (según lo definió Sexto Empírico), cuya finalidad principal, para la «escuela escéptica», sería alcanzar la anhelada «*ataraxia*», es decir, la neutralidad del «no-juicio» o, en la terminología budista, la «ecuanimidad»: “ese estado mental de absoluta serenidad a través del cual uno adquiere la capacidad de mantenerse neutro; sin afirmar, ni negar, sin rechazar, ni aceptar, sin pretender o esquivar” (Hornilla Puertas, 2014, p. 33), es decir, una mera observación tranquila y sosegada que conduce a la calma y la claridad mental proveniente del «no-juicio» y la «ecuanimidad».

En un reciente artículo, *La reducción al ego puro en la fenomenología de Husserl y el Advaita*, Javier Pérez-Guerrero (2019) ha llevado a cabo una esclarecedora confrontación entre la reducción fenomenológica trascendental y la indagación o «*vichara*» Advaita, y especialmente con la auto-indagación o «*atma-vichara*» enseñada por Ramana Maharshi. Ambos métodos partirían de una situación que puede ser caracterizada como el «olvido de sí», y procederían por depuración objetiva, puesto que el «olvido de sí» nos exilia al mundo objetivo (dualidad sujeto-objeto) o, en la terminología oriental, a la ignorancia (*avidya*) de nuestra naturaleza real. *Vichara* sería en realidad un ardid para descubrir al sujeto mismo que auto-indaga en tanto que yo pensado o «ego». Pero la reducción trascendental, como afirma Pérez Guerrero (2019, p. 999), sería igualmente implacable, pues responde también a un poderoso aliento espiritual y, en definitiva, a la necesidad de renovar el humanismo, (occidental), en cierto modo trascendiéndolo. Al igual que se ha señalado más arriba en el Capítulo 1, (cfr. apartado 1.3.4, *supra*), aquí se conectan la fenomenología husserliana y la auto-indagación de Ramana con la verdad más radical y profunda del antiguo mandato del oráculo de Delfos «*Conócete a ti mismo*» (Pérez-Guerrero, 2019, p. 985):

La filosofía debe ignorar toda dación previa y constituirse en ciencia primera y universal que se justifique a sí misma y, con ello, sirva de fundamento a cualquier otro saber, pero, tras esta preocupación científica que siempre animó el trabajo intelectual de Husserl, existen motivos profundamente humanistas en su descubrimiento de la subjetividad trascendental. Con este descubrimiento se recupera un humanismo no naturalista, no *antropológico* (n. 12), como nueva meditación en torno al imperativo délfico «conócete a ti mismo», que en esa altura histórica de la cultura europea cobra un significado especial: la ciencia positiva se ha perdido en el mundo y, con ella, se ha perdido el hombre. Es preciso, mediante la *epojé*, perder el mundo para, posteriormente, recuperarlo como meditación universal sobre sí mismo: «*nolis foras ire, dice san Agustín, in te redi, in interiore homine habitat veritas*» (n. 13)<sup>126</sup>.

La práctica de la reducción trascendental y la *epojé* que la acompaña conllevaría el abandono de “ese enriquecimiento conservado por el yo que se desarrolla a sí mismo” (Pérez-Guerrero, 2019, p. 993), tal y como la auto-indagación «¿Quién soy yo?» busca encontrar la fuente del «falso yo» o «ego» («pensamiento yo» o «yo pensado»), a través de la reducción o renuncia (o en terminología advaita, «entrega del falso yo») de “todos esos sedimentos reflexivos que desarrollan e individualizan al yo, pues son esos todos los que lo ocultan” (Ibíd.) y que, en el contexto advaita, se conocen como «superposiciones» o «atributos» (*upadhis*) a todos estos pensamientos (objetos) con los que nos identificamos e identificamos a las cosas. De hecho, toda diversidad sería fruto de la falsa identificación

---

<sup>126</sup> En la nota 12, Pérez Guerrero remite a Ludwig Landgrebe, *El camino de la fenomenología*, Editorial Sudamericana, Buenos Aires, 1968, pp. 275-276; en la nota 13, se refiere a las *Meditaciones Cartesianas*, de E. Husserl, (Tecnos, Madrid, 2009, p. 204), que corresponde en la versión original, *Cartesianische Meditationen und Pariser Vortrage*, Martinus Nijhoff, La Haya, 1973, p. 183, que se cita por el volumen I de la recopilación *Husserliana*, cita abreviada (*Hua I*, 183).

con un «yo» separado y superpuesto (*adhyasa*), el cual equivaldría a una auto-limitación y a una auto-segregación (separación), tal y como señala Ramana Maharshi (2006, I, p. 110):

Solo *Bhuma* (la Perfección) Es. Es Infinita. De ella surge esta consciencia finita que toma un aditamento limitativo (*upadhi*). Esto es *abhasa*, o reflejo. Sumerja esta consciencia individual en lo Supremo. Eso es lo que debe hacerse.

Igualmente afloran aquí interesantes consonancias entre la fenomenología y la enseñanza no-dual de Nisargadatta, en la que se señala que “solo en la anulación y auto-negación total es posible conocer nuestra verdadera naturaleza”, o en la terminología de Ramana Maharshi, en la auto-entrega o entrega del «yo» falso (Pérez Guerrero, 2019, pp. 993-994). Y en este sentido, se apunta la coincidencia entre la fenomenología husserliana y la auto-indagación de Ramana:

La pregunta que plantea *vichara* apunta al Ser verdadero, a la naturaleza Real (*svarupa*) de uno mismo, pero la puerta hacia el Ser verdadero de uno mismo solo se abre hacia adentro, por lo que uno debe apartarse para no obturarla. Husserl no penetra en ese vacío al que conduce en última instancia su reducción trascendental y que se revela al esfumarse el sujeto mismo. Y, sin embargo, en ese no ser nada puede vislumbrarse la generosidad más elevada en la que profundizará Heidegger con una noción de pobreza (la pobreza del Pastor del Ser) y de anonadamiento (*Nichtung*) que recordará al Meister Eckhart.

En la auto-indagación, como enseña Ramana Maharshi, el indagador, al dar ese paso atrás para buscar su fuente, reconoce que no es quien creía ser, precisamente porque ahora lo abarca como objeto. Y tal revelación (Pérez-Guerrero, 2019, p. 994) hace que se esfume como una impostura desenmascarada: “Para quienquiera que investigue el origen del pensamiento «yo», el ego perece. Esta es la verdadera investigación. Entonces se encuentra al verdadero yo brillando por sí mismo” (Maharshi, I, 2006, p. 258). Y en esta comparación añade: “En *vichara*, como ocurre en la fenomenología de Husserl, la reducción no solo pone en fuera de juego al mundo sino también al sujeto, es decir, al yo que indaga, al yo del filósofo principiante” (Pérez Guerrero, 2009, p. 994).

Por tanto, con la práctica de la auto-indagación se revelaría un amanecer de la Sabiduría o Consciencia de Ser «Yo Soy» siempre presente que pondría fin a la ignorancia, esclavitud o falsa percepción «el cuerpo es yo», tal y como enseñaba Ramana Maharshi (2006, I, p. 133):

Esta sensación falsa de «yo» debe desaparecer. El «yo» real está siempre aquí. Es aquí y ahora. No aparece ni desaparece nunca. Lo que es, debe persistir siempre. Lo que aparece, debe desaparecer. Compare el sueño profundo y la vigilia. El cuerpo aparece en un estado, pero no en el otro. Por consiguiente, el cuerpo desaparecerá. La consciencia era preexistente y sobrevivirá al cuerpo. De hecho, no hay nadie que no diga: «Yo Soy». El conocimiento falso de «yo soy el cuerpo» es la causa de todo el mal. Este conocimiento falso debe desaparecer. Eso es

la Realización. La Realización no es la adquisición de algo nuevo ni es tampoco una nueva facultad. Es solo la eliminación de todo camuflaje.

Por tanto, el Conocimiento del *Atman* o Sí Mismo no puede ser adquirido como algo nuevo, sino que es la Realidad siempre presente, aunque velada por el pensamiento de separación «yo», como también señala Nisargadatta (2000, p. 208, cit. en Pérez-Guerrero, 2019, p. 994): “En lugar de buscar lo que no tiene, encuentre aquello que nunca perdió.”

En esta misma línea, también Cavallé (2001, p. 114) recalca que la sabiduría no-dual “considera que eso que somos no es algo que haya que lograr o adquirir, sino lo que queda cuando se elimina la ficción superpuesta.” Y añade que el primer paso de esta «reducción progresiva» (reducción trascendental) a lo esencial, es decir, a lo que somos, «Aquello que Es» o *Ajata*, sería la toma de consciencia de que: “Ser una persona [separada o ego] es estar dormido”, tal y como reitera Nisargadatta (2000, p. 725).

Estas significativas consonancias entre la fenomenología de Husserl, el Budismo, el Advaita o místicos cristianos como Meister Eckhart, apuntan a la universalidad de una *sabiduría perenne* y no-dual que conecta en lo profundo a “Oriente” y a “Occidente”, desde la antigua Grecia pasando por sabios y místicos de todas las culturas y épocas.

#### **2.4.2 Finalidad de la práctica**

La sabiduría de la no-dualidad y especialmente el Advaita, como se acaba de exponer en el apartado anterior, insiste en que Eso que somos, no se adquiere; puesto que ya lo somos, está siempre aquí y ahora, como la Consciencia de Ser o Presencia «Yo Soy». En este sentido, Ramana Maharshi enseñaba que la realización del Sí Mismo no admite progreso, el Sí Mismo permanece siempre en realización, puesto que, si ello fuera algo a obtener en el futuro, habría la misma posibilidad de que se pudiera perder. Sobre esta base, la pregunta que surge es: ¿para qué sirven las prácticas contemplativas? Según los maestros y sabios del Advaita, “ningún método puede llevar a la Verdad o al Sí Mismo. A lo más, el método puede contribuir a disciplinar la mente durante un cierto periodo” (Alvarado, 2012, p. 27). Según Ramana Maharshi, el verdadero progreso espiritual en la práctica “se mide por el grado de eliminación de los obstáculos a la comprensión de que el Sí Mismo está siempre realizado” (Maharshi, 2007, p. 100). Por lo tanto, la verdadera finalidad de la práctica, no se encaminaría a tomar consciencia del Ser que ya somos, sino “a desenmascarar lo que no somos”, a desalojar o desprenderse de las falsas creencias superpuestas sobre lo Real (cfr. Alvarado, 2012, p. 27), y lo Real se revelará por Sí Mismo. Esta es la base de la enseñanza de Ramana Maharshi (2006, I, p. 133), tal y como ha sido expresado en la cita anterior: “La Realización no es la adquisición de algo nuevo ni es tampoco una nueva facultad. Es solo la eliminación de todo camuflaje.”

La mayoría de las técnicas y métodos que señalan hacia la experiencia de la no-dualidad, coinciden en la necesidad, como primer paso, de aquietar y calmar la mente para poder así observar la naturaleza irreal del pensamiento y, por tanto, permitir que se revele la Realidad que está detrás de ellos. Como

decía Nisargadatta (2000, p. 450): “la meditación es un intento deliberado de penetrar en los estados más altos de la consciencia y finalmente ir más allá de ella.” En cualquier caso, el Vedanta Advaita previene al buscador del culto excesivo a los métodos de meditación, y especial hincapié hace en ello Ramana Maharshi, quien, como se detalla en el Capítulo 5 (apartado 5.4, *infra*), distingue la verdadera meditación *no-dual* de una meditación *dual*, dado que, lo que debería ser un instrumento útil para el principiante, podría convertirse en un refuerzo de aquello que se pretende trascender.

De hecho, mientras que en algunas formas de meditación se requiere de un objeto sobre el cual enfocar la atención, en la meditación basada en las enseñanzas de Ramana Maharshi, *svarupa-dhyana* o auto-meditación en el Sí Mismo, “hay solo el sujeto sin el objeto. O, si se prefiere, el sujeto hace de sí mismo su objeto de observación hasta que, paulatinamente, experimenta que no hay sujeto ni objeto, sino solo observación impersonal” (James, 2008, p. 521). En este sentido, como se detalla ampliamente en el Capítulo 5 y el Capítulo 6 (*infra*), la auto-atención es fundamentalmente diferente a la práctica de la atención a cualquier objeto, porque lo que se trata de atender es solo al sujeto, la consciencia en la cual, a la cual y por la cual todos los objetos aparecen y desaparecen. El punto de partida es nuestra constatación de que Somos-Existimos o, dicho en otros términos, nuestra sensación de Presencia consciente. La auto-atención es, nada más y nada menos, que prestar atención a esa sensación de Presencia que está obstruida por una cortina de pensamientos. La verdadera meditación es siempre sin esfuerzo, es atención sin tensión. De hecho, Ramana enseñaba que enfrentar los pensamientos y los deseos “sería como querer apagar un fuego con gasolina; si se les combate, eso mismo les da vida” y los refuerza. Solo es necesario “dejar de estar interesado en los pensamientos. Y ello solo se consigue al experimentar que somos consciencia que está más allá presenciando los pensamientos” (Maharshi, 2007, p. 252), esto es, una observación sin juicio, tranquila y sosegada. En este sentido, Ramana Maharshi (2006, II, p. 15) decía: “Realice *Yo Soy* y no piense *Yo Soy*. *Sabe que Yo Soy Dios*, y no piensa que *Yo Soy Dios*”, en referencia a la conocida *Mahavakya* «*Yo soy Brahman*». En la misma línea, Nisargadatta señala (2000, p. 342): “Dios es solo una idea en su mente. El hecho es usted. Lo único que usted sabe con certeza es: *Aquí y ahora, Yo Soy*. Elimine el *aquí* y el *ahora* y queda el *Yo Soy*, inexpugnable.”

En su *Historia de los métodos de meditación no-dual*, Javier Alvarado (2012, p. 32), siguiendo el Vedanta Advaita y, en particular, las enseñanzas de Ramana Maharshi y de Nisargadatta, expone el sentido de la meditación no-dual que propuso Ramana:

Siendo el Sí Mismo (Espíritu) la única realidad existente, el «yo» individual que creemos que somos es una entidad errónea que asume una falsa identidad al apropiarse de los objetos. Como «yo» no es más que otro pensamiento (de hecho, es el primer pensamiento), cuando surgen otros pensamientos, el pensamiento «yo» se apropia de ellos y asume que «yo pienso», «yo hago», «yo quiero» recreando una historia personal hecha de apropiaciones de recuerdos y expectativas. Pero dado que realmente no hay ningún «yo» individual que exista de manera independiente de los objetos, si separamos el sujeto «yo» de los objetos, dado que el pensamiento «yo» no puede

existir sin objetos, entonces el «yo» individual se desvanecerá dejando paso al Sí Mismo (el Ser).

Por su parte, Nisargadatta (2000, p. 450), en la misma línea que Ramana Maharshi, señala hacia la auto-atención o auto-investigación como vía para conocerse a sí mismo y liberarse de la ignorancia:

Usted quiere conocerse a sí mismo. Para lograr esto mantenga firmemente el foco de la conciencia en la única pista que tiene: su certeza de ser. Esté con ella, juegue con ella, examínela, profundice en ella, hasta que la cáscara de la ignorancia se rompa y usted salga al dominio de la realidad.

Ramana Maharshi, como se viene exponiendo, enseñó principalmente la práctica de la auto-indagación como vía hacia el auto-conocimiento verdadero. Esta práctica se basa en investigar «¿Quién soy yo?» manteniendo para ello la atención firmemente establecida en el sujeto, en el sentido del «yo» (Capítulo 5 y Capítulo 6, *infra*). Por lo tanto, *atma-vichara* o auto-indagación no se refiere, en ningún caso, a una actividad intelectual sino, por el contrario, se refiere a una práctica cuya finalidad última es eliminar o trascender el conocimiento falso o ego (ignorancia o creencia en la separación) sobreimpuesto a la Realidad del Ser y permitir así que se revele la Consciencia «Yo Soy».

### **2.4.3 Philo-Sophia perenne no-dual como camino de vida práctico**

La filosofía entendida como sabiduría y camino de vida cobra un verdadero sentido cuando es práctica, cuando la encontramos en nuestro vivir cotidiano y la reflexión pasa a convertirse en auto-indagación, es decir, pasa a ser auto-atención y plena consciencia. En ese caso, lejos de ser una abstracción, se convierte en una capacidad de auto-observación y sorpresa ante la vida que transforma la forma de vivirla y la convierte así en un camino de vida experiencial.

*La filosofía como forma de vida* (título de una obra de Pierre Hadot<sup>127</sup>) sería, en una línea filosófica similar a la propuesta de Mónica Cavallé de una *filosofía sapiencial* (cfr. *supra*, apartado 1.3), aquello que enseñaron los antiguos filósofos, y que nunca entendieron este nombre como referido a un sistema teórico de tipo especulativo, sino como una práctica de vida, como ejercicio espiritual (Roca, 2015, p. 89). Aunque la expresión *ejercicio espiritual* genere ciertas reservas, e incluso la palabra «espiritual» suscite rechazo en algunas personas al asociarla con determinadas manipulaciones de carácter religioso confesional, en este contexto es usada, no obstante, para hacer referencia a una práctica transformadora de uno mismo, más allá de su dimensión eclesial. De hecho, según Roca (2017), el propio Hadot explicaba su resistencia inicial a emplear este término, aunque finalmente lo mantendría al considerarlo mejor que otros. Establece entonces una diferencia entre ejercicios espirituales de tipo religioso y

---

<sup>127</sup> Pierre Hadot (1922-2010), filósofo francés, historiador y traductor del griego especializado en filosofía antigua, especialmente en Neoplatonismo. Identificó y analizó de un modo muy original los «ejercicios espirituales» de la práctica de la filosofía antigua en su obra *La philosophie comme manière de vivre (La filosofía como forma de vida, 2002)*.



ejercicios espirituales de tipo filosófico, entre los que incluye, el taoísmo y el budismo. Y, en relación al sentido socrático de la filosofía como forma de vida, Roca (2017) añade en su reseña sobre la obra y filosofía de Hadot:

La filosofía es entonces mundana y no académica y está ligada a la vida cotidiana y no apartada de ella [...]. La filosofía no tiene como principal función la de dar una respuesta teórica sobre lo que es el mundo, ni tampoco cuestionar las ideologías sino estimular una experiencia interior, una transformación interna. Ni tiene una función de saber sustantivo, ni de reflexión sobre el saber sino una función práctica. Se trata de recuperar el viejo sentido socrático de ayudar al otro a parir algo propio y no a transmitirle un saber desde una posición de sabio. En este sentido considera que el filósofo como tal no tiene un lugar establecido ni en la sociedad ni en el mundo del saber, concepción que le acerca a un autor contemporáneo tan dispar como Slavoj Zizek.

Pierre Hadot entra directamente y sin ambigüedades en lo que, para él, significa la filosofía como ejercicio espiritual (Roca, 2017). En este sentido su propuesta es muy clara y tiene dos dimensiones complementarias: por una parte, la de vivir el presente y por otra la de adquirir una perspectiva que supere los límites del «yo»:

Por una parte, se trata de vivir de manera totalmente concentrado en el momento presente con una actitud de afirmación vital, de apuesta por la vida radical. Por otra se trata de superar los límites del propio yo y de sus pasiones y adquirir una visión mucho más amplia que la de uno mismo [...].

En este sentido, la filosofía *perenne* y espiritual de Ramana Maharshi no solo señaló la naturaleza no-dual de nuestra Realidad esencial como «Ser-Consciencia-Felicidad» (*Sat-Chit-Ananda*), sino que también reveló el método práctico que conduce a la experiencia directa de la Realidad del Sí Mismo. Y esta práctica nos estaría hablando de una auto-atención o atención plena *correcta* como base y cimiento fundamental de la auto-indagación «¿Quién soy yo?» De hecho, como aclara James (2008, p. 383) *conocer* implica «prestar atención»:

La única manera que podamos conocer la naturaleza verdadera de esta Consciencia fundamental «Yo Soy», es escudriñarla con una atención agudamente focalizada. Este método simple y sin embargo profundo de auto-investigación o auto-atención, es el medio que enseñó Sri Ramana para descubrir la verdadera naturaleza de la realidad que subyace a todas las diversas formas de conocimiento que experimentamos ahora.

En suma, como se ha venido exponiendo en este Capítulo, la filosofía del verdadero autoconocimiento no-dual revelada por Ramana Maharshi, no solo es considerada una filosofía *perenne* no-dual, sino que, además, puede ser considerada también una ciencia práctica y precisa, como explica James (2008, p. 384):

Debido a que comienza con un análisis minucioso de la consciencia, que es la base de todo nuestro conocimiento, y que con ello construye para sí misma un fundamento de teoría cuidadosamente pensada y claramente razonada, la búsqueda del conocimiento o autodescubrimiento verdadero que Sri Ramana nos apremia a emprender, es una filosofía en el sentido más profundo y verdadero de esa palabra. Y, debido a que desde esa teoría ella nos lleva naturalmente a la práctica de la simple técnica empírica de volver nuestro poder de atención — el poder de conocer o consciencia— sobre sí mismo, hacia la consciencia básica «Yo soy», para descubrir qué es realmente este «yo», esta búsqueda del auto-conocimiento verdadero es también una ciencia verdadera. Así pues, es una filosofía-ciencia completa, una filosofía-ciencia en la que tanto la teoría como la práctica son partes necesarias e inseparables del todo.

La filosofía así entendida, como *filosofía sapiencial* y *sabiduría perenne* no-dual, sería tanto un camino de vida práctico como un fin en sí mismo, o, dicho de otra forma, el propio camino es la cima, es el fin en sí mismo.

## Capítulo 3

# Atención Plena en Oriente y en Occidente

---

### 3.1 Introducción

El particular momento que se vive en nuestras sociedades, ávidas de una sabiduría más relacionada con la necesidad de encontrar un verdadero sentido a la existencia, parece estar despertando un creciente interés por las prácticas relacionadas con la consciencia, la mente, el auto-conocimiento y, en general, las denominadas prácticas meditativas y contemplativas.

El reencuentro entre el pensamiento oriental y occidental que se viene produciendo desde mediados del siglo XX, además de propiciar que la filosofía oriental haya tomado especial relevancia en la sociedad occidental, ha permitido recuperar y renovar el importante movimiento filosófico que postula la realidad de una *sabiduría perenne* (cfr. Capítulo 2, *supra*). Es precisamente en este marco de la filosofía *perenne* no-dual desde donde pretendemos recuperar la milenaria enseñanza y práctica de la atención plena o atención *correcta* considerada la piedra angular del budismo, y que estaría disfrutando ahora de uno de sus momentos de mayor expansión en Occidente. Apuntan algunos autores, entre los que destaca Vicente Simón (2007, 2011, 2012, 2015, 2017), considerado uno de los pioneros en la expansión de la atención plena (o consciencia plena) en España, que el comienzo de esta práctica contemplativa podría remontarse a mucho antes de la llegada del Buddha Shakyamuni (Siddharta Gautama, siglo V a.C.), situándola en la tradición tibetana del Bön<sup>128</sup> (17000 años a. C.), aunque parece muy probable que alguna forma de atención consciente fuera practicada desde mucho antes, tal y como postula la sabiduría *perenne* (cfr. Simón, 2007, p. 7).

Este capítulo pretende, pues, aproximarse a la filosofía y práctica de la atención plena desde una perspectiva inseparable de su vertiente más originaria, tal como fue propuesta por el Buddha, es decir,

---

<sup>128</sup> Cfr. Reynolds, John M. (2005). *The Oral Tradition from Zhang-Zhung*. Katmandú: Vajra Publications. (Cit. en Simón, 2007, p. 7).

como un camino de vida hacia la liberación del sufrimiento y, por tanto, hacia la plenitud y el autoconocimiento (ver también: Gil-Montoya, 2020). Esta vertiente originaria de la atención plena, tal como se ha analizado en el Capítulo anterior, estaría directamente relacionada con aquella vertiente más primigenia de la filosofía, en la que los filósofos de la antigüedad sostenían que “el conocimiento profundo de la realidad y de nosotros mismos era el cauce por el que el ser humano podía llegar a ser plenamente consciente de sí mismo y que el sufrimiento, en todas sus formas era, en último término, el fruto de la ignorancia” (Cavallé, 2011, p. 12), tal como sostienen además la tradiciones orientales no-duales así como toda *sabiduría perenne*.

La atención<sup>129</sup> puede ser considerada un instrumento básico de la consciencia y ha formado parte de las prácticas contemplativas profundas de gran parte de las doctrinas no-duales. Como señala el monje y maestro *zen* Dokushô Villalba (2019, p. 25), la aportación fundamental del budismo ha sido precisamente destacar la atención como «la condición *sine qua non* de la conciencia» y, al mismo tiempo, crear y transmitir técnicas específicas para el desarrollo de su pleno potencial. Precisamente, esta capacidad de la consciencia de redirigir la atención hacia sí misma, hacia el *interior*, hasta abarcar el conjunto de procesos mentales, sería la clave que nos permite hacernos conscientes de nosotros mismos y, en última instancia, constituye la base de cualquier práctica profunda de autoconocimiento. De hecho, según Dokushô Villalba (2019, p. 27), el propósito último de la atención plena es la clarificación de preguntas existenciales tales como: ¿Quién soy yo? o ¿qué es la realidad? Estas preguntas, de hecho, son la esencia y el propósito de la auto-indagación o auto-atención (*atma-vichara*) enseñada por Ramana Maharshi, así como por la mayoría de las enseñanzas y doctrinas no-duales.

En este Capítulo nos acercamos, en primer lugar, a los orígenes de la atención plena en la tradición budista utilizando como fuente de investigación principal aquellos autores que han bebido directamente del *Canon Pali*, la colección completa de textos budistas más antigua que ha sobrevivido. A continuación, pasamos a examinar la expansión y repercusión de la atención plena en Occidente, señalando especialmente su carácter genuino en el marco de la sabiduría no-dual, algo que parece haberse pasado por alto en algunas de las versiones más comerciales y psico-terapéuticas propagadas en Occidente.

---

<sup>129</sup> Aunque la mayoría de autores no distinguen entre «atención» y «consciencia», Santiago Segovia (2018, p. 12) cree que son dos procesos psicológicos diferentes. Mientras que la función de la consciencia sería «darse cuenta de» o «tener conocimiento de», la función de la atención sería dirigir a la consciencia y filtrar los estímulos. Aunque estos procesos se den funcionalmente juntos, para este autor, no significa que sean lo mismo y en la práctica «la manera correcta de prestar atención» facilita la aparición y el sostenimiento de un estado de consciencia sereno, lúcido y ecuánime o estado de consciencia plena. En el presente trabajo, sin embargo, nos interesa matizar solo la diferencia entre la atención dirigida hacia sí misma, es decir atención o consciencia que reposa en sí misma (auto-atención) y la atención dirigida hacia cualquier cosa que no sea la propia Consciencia, que asume la forma de un pensamiento o actividad mental.

En este sentido, y para preservar su índole originaria usaremos el término atención plena o atención plena «*correcta*»<sup>130</sup> en el mismo sentido, preservando su esencia y, al mismo tiempo el carácter *perenne* y vivo de una enseñanza que pertenece al ámbito de la práctica y la experiencia y, por tanto, difícilmente encasillable en un marco estricto, no solo dentro del budismo sino, sobre todo, en su uso más actual. En menor medida haremos uso del término inglés *mindfulness*.

## 3.2 Atención plena en Oriente

A fin de centrar correctamente la atención plena en su contexto original, y aunque el objeto de este trabajo no es profundizar en las enseñanzas budistas más allá de lo expuesto en el Capítulo 2 (*supra*), sí parece oportuno examinar algunos elementos clave de dicha tradición. En concreto, nos aproximamos a lo esencial del budismo y que es común a las diferentes escuelas budistas: *Las Características de la Existencia, Las Cuatro Nobles Verdades, el Noble Óctuple Sendero, Los Cuatro Fundamentos de la Atención o los siete Factores de la Iluminación* como elementos más significativos.

El budismo puede ser considerado tanto una filosofía como una disciplina o un proceso. Buddha<sup>131</sup> ofreció sus enseñanzas, llamadas el *Dhamma* (en pali) y *Dharma* (en sánscrito), no tanto como un conjunto de doctrinas o creencias que exigían fe, sino como un cuerpo de principios y prácticas orientadas al apoyo de los seres humanos en su búsqueda de la felicidad y libertad espiritual. En su núcleo encontramos un sistema de entrenamiento mental que conduce a la comprensión profunda y a la superación del sufrimiento, denominada *Satipatthana Sutta* o *Fundamentos de la Atención*. La atención *correcta* es considerada el eje central en la práctica del *Satipatthana* cuyo verdadero espíritu es, tal y como recoge el *Sutra de Benarés* (cit. en Villalba, 2019, p. 46): “la liberación del dolor y el sufrimiento, en cualquiera de sus formas, en uno mismo y en los demás” como vía de encuentro con la Realidad (Nirvana).

### 3.2.1 La Enseñanza de Buddha

Para esta breve revisión, tendremos en cuenta los textos de diferentes autores que ya han realizado este análisis previamente para contextualizar la atención plena (*mindfulness*), pero fundamentalmente nos basaremos en dos autores, que han sido ampliamente reconocidos por la rigurosidad de su trabajo a la hora de presentar las enseñanzas de Buddha. Por un lado, el venerable doctor Walpola Rahula, el cual recibió el adiestramiento y educación de un monje budista tradicional en Ceilán, considerado uno de los más calificados y esclarecidos representantes de esa doctrina. Autor de varios libros, entre ellos *Lo que el Buddha enseñó* (1974), en el que muestra un excelente resumen de las enseñanzas de Buddha sin intrusiones religiosas de autores posteriores, con un enfoque totalmente moderno. Por otro lado, Ajahn

---

<sup>130</sup> El adjetivo «*correcta*» (*samma* en sánscrito), que usaremos en cursiva, no se refiere a una valoración o juicio moral, sino a la manera correcta de prestar atención, un estado beneficioso o correcto de la mente y una articulación eficaz en la práctica, coherente con las demás ramas del Óctuple Sendero (cfr. apartado 3.2.1.3).

<sup>131</sup> Buddha (en sánscrito) significa «despierto» o «iluminado».

Sumedho, monje budista, discípulo de Ajahn Chah de la Orden Theravada de Tailandia y uno de los occidentales más representativos de la tradición tailandesa del Bosque.

Siddharta Gautama, nacido en el seno de una familia de la nobleza, vivió rodeado de lujo y placeres hasta la edad de 29 años, época en la que, según la tradición “descubrió la angustia existencial al tomar consciencia de la enfermedad, el envejecimiento y la muerte como destino universal de los seres humanos” (Rodríguez-Bornaetxea, 2019, p. 14). A partir de ese momento, inició una «búsqueda espiritual» para encontrar una salida al sufrimiento, la insatisfacción y la angustia inherente a la condición humana, y solo cuando experimentó en primera persona que “existir supone cambio, insatisfacción y apego a la existencia individual, logró la sabiduría liberadora” (Ibid, p. 66). El *despertar* del Buddha Gautama parte de la experiencia directa de que re-conocer<sup>132</sup> el *Nibbana*<sup>133</sup> es posible y, todos los seres, por tanto, tendrían la capacidad de alcanzar la liberación total del sufrimiento y comprender la verdadera naturaleza del *bodhi*<sup>134</sup>.

Fernando Rodríguez-Bornaetxea (2019, p. 24) hace un recorrido histórico por los textos del *Canon Pali* o *Tripitaka*, la compilación de las antiguas escrituras budistas, para poner de manifiesto que aun siendo los más reconocidos de la tradición budista han ido sufriendo muchas interpretaciones y re-interpretaciones que no son aceptadas por todas las escuelas budistas:

Nada sabemos de los monjes que los compilaron y corrigieron, una y otra vez, tanto durante los quinientos años de transmisión oral como durante los dos mil años de transmisión escrita. No hay forma de distinguir las historias y los sermones auténticos de los inventados. Además el manuscrito pali más antiguo que se conserva solo cuenta con quinientos años de antigüedad. En definitiva no disponemos de información suficiente que pueda satisfacer los criterios de la historiografía científica.

Por lo tanto, estaríamos ante un relato mítico que habría que interpretar desde un punto de vista simbólico y no literal.

### 3.2.1.1 Las Tres Características básicas de la Existencia

Las *Tres Características básicas de la Existencia* (*Ti-Lakkhana*, en pali), íntimamente ligadas entre sí, explican cómo es la naturaleza del mundo percibido y de todos los fenómenos del mismo, los cuales estarían sujetos a tres factores:

---

<sup>132</sup> En el sentido de volver a conocer un estado de liberación previamente conocido.

<sup>133</sup> *Nibbana* en pali o Nirvana en sánscrito se refiere al estado de liberación o extinción del sufrimiento (*dukkha*) y significa literalmente «apagado» o «extinguido» en el sentido de extinción de «lo que no es», de la ignorancia. Según el budismo, el Nirvana no puede ser entendido mediante el razonamiento, sino que debe ser experimentado. Estrictamente hablando, esta experiencia del Nirvana no puede ser comunicada a otros, porque ningún lenguaje puede describir la absorción del individuo en lo Absoluto (Román, 2008).

<sup>134</sup> *Bodhi*: término en pali y sánscrito, que tradicionalmente se traduce como «iluminación», aunque más literalmente significa «despertar». La palabra *budeidad* hace referencia a aquel que lo ha conseguido.

**Sufrimiento** (*dukkha*). El término *dukkha* (en pali) o *duhkha* (en sánscrito) es muy importante en el pensamiento budista, ya que se considera que el sufrimiento y la insatisfacción es universal y alcanza a todos los seres vivientes. Su significado no se limita al dolor corporal, sino que “incluye también la profunda y sutil sensación de insatisfacción que forma parte de cada momento mental” (Gunaratana, 2012, p. 19) o, en palabras del maestro zen Dokushô Villalba (2019, p. 27), un estrés existencial inherente a la condición humana:

Experimentamos un malestar profundo, una inquietud, una insatisfacción, una especie de angustia sorda de la que también sentimos la necesidad de liberarnos. Aunque consigamos todo lo que deseemos, no podremos evitar encontrarnos tarde o temprano con tres hechos insoslayables: la enfermedad, la vejez y la muerte, y más aún, no podemos evitar ser conscientes de ello.

Además de como insatisfacción y sufrimiento, *dukkha* se ha traducido como descontento, desilusión, dolor, frustración, incomodidad, intranquilidad, vacío, angustia existencial, imperfección, tensión, malestar o agonía, entre otros. Según el budismo, se habla de la ignorancia existencial o una inadecuada actitud mental como causa del sufrimiento: “la carencia de visión de las cosas tal y como son” (Calle, 1993, p. 12).

**Impermanencia** (*anicca*). En el budismo el concepto de *anicca* (en pali) o *anitya* (en sánscrito) puede ser traducido como transitoriedad, no-permanencia, impermanencia o cambio y está considerada una doctrina esencial. El budismo afirma que tanto nuestra realidad interior como la del mundo externo, están siempre en un estado de cambio permanente. Nada es estático. Todas las situaciones, todas las entidades, todos nuestros pensamientos y todos nuestros estados de ánimo nacen, ganan fuerza, se deterioran y desaparecen. Lo que empieza, acaba, lo compuesto tiende al deterioro. Puesto que todas las cosas son transitorias y nada es permanente, estable o inmutable, aferrarse a ellas es un empeño vano que conduce al sufrimiento o *dukkha*. De hecho, Buddha enseñaba: “lo transitorio es sufrimiento” (Gunaratana, 2018, p. 14). Para el budismo, la única realidad no sujeta a la transitoriedad es el estado de Nirvana o Realidad última, que no conoce el cambio, la decadencia ni la muerte. Además, este concepto está muy ligado a la noción de insustancialidad de un «yo» (*anatta*) ya que imposibilita que las cosas y objetos separados posean un ser propio perdurable de un instante a otro.

**Insustancialidad de un «yo»** (*anatta*). *Anatta* es un término que puede traducirse como ausencia de un «yo» o «ego», insustancialidad de un alma individual o «no-yo». Se trataría quizás, de la clave más significativa y profunda de las enseñanzas budistas y parece ser también el aspecto más difícil de asimilar correcta y plenamente por sus seguidores, lo que ha dado lugar a diferentes interpretaciones. El budismo afirma que nuestra idea sobre la existencia de un «yo» permanente es en realidad una idea falsa, una proyección mental que surge sobre lo que no es más que una colección temporal de numerosos procesos dinámicos interdependientes y condicionados en constante cambio. De estos procesos surge la

consciencia de ser una individualidad. El fluir continuado (*santana*) de los procesos físicos y mentales proporcionaría la falsa idea de una personalidad permanente, de un ego.

Como puede deducirse, estas tres características están íntimamente vinculadas entre sí y son de vital importancia en toda la enseñanza de los *Cuatro Fundamentos de la Atención* o *Satipatthana*. De hecho, la enseñanza de *anatta* representa la quintaesencia del budismo ya que estaría señalando a la raíz de todo sufrimiento; esto es, la ilusión o ignorancia de creerse un individuo separado, entidad permanente o ego. Para el budismo, el ser humano es un conjunto de cinco agregados<sup>135</sup>: la materia (*rupa*), las sensaciones (*vedana*), las percepciones (*sañña*), las formaciones mentales (*samkhara*) y la consciencia (*viñña*). Estos agregados o superposiciones serían solo apariencia, es decir, todo el mundo fenoménico sería solo apariencia<sup>136</sup>, tal como ocurre en un sueño nocturno, y en este sentido se dice que estaría «vacío», vacío de sustancia real, la cual se corresponde solo con el estado de *Nibbana*, también llamada Realidad Absoluta o Última<sup>137</sup>. W. Rahula (2002, p. 46), pone especial énfasis en esta quintaesencia del budismo e insiste en que en la declaración del Buddha: "todos los *dhammas*<sup>138</sup> carecen de alma", quedaría totalmente aclarado que el «yo», *atman* o alma no existe ni en los agregados, ni tampoco en ninguna otra parte al exterior o independiente de ellos, algo que resulta en congruencia con la doctrina de la no-dualidad, donde directamente se niega la realidad del mundo fenoménico (Ibíd., p. 50):

Lo que suele llamarse «yo» o «ser»<sup>139</sup> es tan solo una combinación de agregados físicos y mentales que actúan conjunta e interdependientemente en un flujo de cambios momentáneos, dentro de la ley de causa y efecto, y que en la totalidad de la existencia no hay nada permanente, imperecedero, inmutable o eterno.

En este sentido, Rahula (Ibíd.) afirma que “la enseñanza de *anatta* disipa la oscuridad de las falsas creencias y engendra la luz de la sabiduría.”

### 3.2.1.2 Las Cuatro Nobles Verdades

El Buddha Gautama, profundamente insatisfecho con la vida de placer que había llevado, inició una búsqueda existencial o espiritual que le llevó a descubrir el origen del sufrimiento o insatisfacción existencial, así como el camino que conduce a la cesación del sufrimiento (Teasdale y Chaskalson,

---

<sup>135</sup> Los Cinco Agregados pueden ser considerados equivalentes a las «cinco envolturas» del Advaita Vedanta (ver Capítulo 4, *infra*), es decir, la creencia en ser un «yo» separado e individual que se experimenta como «yo soy el cuerpo», de ahí que se les llame los agregados del apego, del apego a la existencia individual y separada.

<sup>136</sup> Llamada también «realidad relativa o encubridora» (*sammuti-sacca*, en pali y *samvrti-satya*, en sánscrito).

<sup>137</sup> Paramattha-sacca en pali y paramartha-satya, en sánscrito.

<sup>138</sup> Los *dhammas* en pali o *dharma* en sánscrito se refieren a los contenidos mentales, objetos mentales, representaciones mentales o fenómenos mentales, entre otros.

<sup>139</sup> Distinguiremos la letra inicial en minúscula en los términos «yo», «ser» o «atman» para referirnos al sentido de existencia individual o sistema de pensamiento basado en la separación o «ego» concerniente a una experiencia de dualidad, separación o multiplicidad frente a su expresión en mayúscula «Yo», que es usada normalmente en las enseñanzas no-duales como relativo a Realidad Última, Mente de Buddha o Nirvana.



2011). Este descubrimiento constituye el corazón de las enseñanzas de Buddha conocida como las *Cuatro Nobles Verdades* (*Digha Nikaya, Sutta 16*).

*Que tanto vosotros como yo hayamos tenido que viajar y caminar penosamente por este largo camino se debe a nuestro no descubrir, no penetrar, las Cuatro Verdades. ¿Qué cuatro? Son: La Verdad Noble del Sufrimiento, La Verdad Noble del Origen del Sufrimiento, La Verdad Noble de la Cesación del Sufrimiento, y la Verdad Noble del Camino que lleva a la Cesación del Sufrimiento.*

Las *Cuatro Nobles Verdades* están contenidas en el *Dhammacakkappavattana Sutta* y, según la escuela *Theravada*, en este *Sutra* estaría implícita la esencia fundamental para comprender el *Dhamma* (pali) y, por tanto, para la liberación del sufrimiento (Sumedho, 1992, p. 7):

Las *Cuatro Verdades Nobles* son una reflexión para toda la vida. No es solo un asunto de comprender las *Cuatro Verdades Nobles*, los tres aspectos, y los doce niveles y volverse un *arahant*<sup>140</sup> en un retiro y después pasar a algo más avanzado. Las *Cuatro Verdades Nobles* no son así de fáciles. Requieren una actitud continuada de vigilancia y proveen el contexto para toda una vida de examen.

Examen que requiere de auto-atención y auto-indagación en la línea enseñada por Ramana Maharshi. Aunque resultaría muy complejo explicar este enorme sistema de pensamiento en pocas palabras, nos parece oportuno, dada su relevancia como la enseñanza fundamental del budismo y aspecto clave para la comprensión profunda de la atención plena correcta, hacer una exposición un poco más detallada de las *Cuatro Nobles Verdades*.

### **La Primera Noble Verdad**

*¿Cuál es la Verdad Noble del Sufrimiento? Nacer es sufrimiento, envejecer es sufrimiento, la enfermedad es sufrimiento, la separación de lo amado es sufrimiento, no conseguir lo que uno quiere es sufrimiento: en resumen, las cinco categorías afectadas por el apego son sufrimiento*<sup>141</sup>.

La *Primera Noble Verdad*, según Sumedho (1992, p. 10) identifica el problema y expresa esta verdad de manera muy simple: «hay *dukkha*». El reconocimiento «hay sufrimiento», no solo pone de manifiesto que todo el mundo sufre, sino que este reconocimiento, de alguna manera, nos vuelve más compasivos como *humanidad compartida*. Nos recuerda que todos los seres humanos compartimos la experiencia del sufrimiento y, por otro lado, también compartimos el simple anhelo de felicidad; esto es, todos

---

<sup>140</sup> En el budismo *Theravada*, *Arahant* (en pali) y *Arhat* (en sánscrito) se refiere a aquel que se ha liberado del sufrimiento y ha logrado el entendimiento profundo sobre la verdadera naturaleza de la existencia. Por tanto, se dice de Aquel que ha alcanzado el Nirvana y, en consecuencia, no volverá a nacer de nuevo. El budismo *Mahayana* critica esta idea y considera al *Bodhisattva* como alguien que se queda en el ciclo de renacimientos, para trabajar por el bien de otras personas.

<sup>141</sup> [*Samyutta Nikaya, lv, 11*], (cit. en Sumedho, 1992, p. 1).

sufrimos y todos anhelamos ser felices. En la medida que se despierta a *dukkha*, también se empieza a descubrir el camino de salida del sufrimiento (*Cuarta Noble Verdad*).

Tal como se ha expuesto anteriormente, el sufrimiento cubre una amplia variedad de experiencias, desde la intensa angustia que se puede sufrir debido al dolor físico o emocional, hasta la sensación más leve y sutil de cansancio o insatisfacción. Rahula (2002, p.17) lo expresa de la siguiente forma:

Se admite, no obstante, que en la *Primera Noble Verdad*, el término *dukkha* tiene ciertamente la acepción común de 'sufrimiento', pero implica, además, ideas más profundas tales como 'imperfección', 'impermanentia', 'vacuidad', 'insubstancialidad' y 'conflicto'.

En este mismo sentido, Henepola Gunaratana (2012, pp. 19-20) describe *dukkha* como la profunda y sutil sensación de insatisfacción que forma parte de cada momento mental y resalta su papel fundamental en el pensamiento budista:

La afirmación de que la esencia de la vida, según Buddha, es sufrimiento, parece en un principio pesimista y hasta falsa. ¿No hay acaso muchas ocasiones después de todo en que somos felices? ¡No, no las hay, solo parece haberlas! Si observas con atención algún momento en que te sientas satisfecho descubrirás, bajo la alegría, una tensión sutil y omnipresente recordándote que, por más grande que sea, acabará desvaneciéndose. Es inevitable que, independientemente de lo mucho que hayas conseguido, acabes perdiendo algo, que pases el resto de tu vida empeñado en conservar lo que habías logrado o tratando de obtener más todavía. ¿Y no es verdad que, cuando mueras, perderás todas tus posesiones? ¿No es acaso todo, en última instancia, transitorio? Parece desalentador, pero en modo alguno lo es. Solo parece serlo cuando lo contemplamos desde la perspectiva de la mente ordinaria (ego). Por debajo de ese nivel, no obstante, yace otra visión, una forma completamente diferente de ver el universo.

Todas estas formas de sufrimiento o insatisfacción existencial parecen compartir un sentido de incompletitud, carencia, defectuosidad o erroneidad (Teasdale y Chaskalson, 2011). Según estos autores, mientras no se tenga la experiencia real de paz, libertad e integridad completa, se puede estar seguro de que el sufrimiento está presente.

En el budismo, al igual que en otras tradiciones no-duales (cfr. Capítulo 2), se habla de que la fuente omnipresente del sufrimiento es la «ignorancia» (*avijja* en pali), la cual parece estar directamente relacionada con *annatta*, es decir, con la falta de conocimiento de nuestra verdadera identidad y, por tanto, desde ese no-saber lo que somos, no estaríamos capacitados para «ver la realidad tal cual es» (Teasdale y Chaskalson, 2011). *Avijja* también se traduce como «ausencia de consciencia clara» o percepción errónea, de hecho, Buddha enseñó que todo sufrimiento nace de la percepción errónea y aconsejó no dejarse engañar por lo que se percibe tal y como recuerda el *Sutra del Diamante* (cit. en

Hahn, 2018, p. 125): «Dondequiera que hay percepción, hay engaño»<sup>142</sup>. Aconsejaba, por tanto, sustituir la percepción errónea por la verdadera *visión*, el verdadero Conocimiento (*prajña*) que solo puede venir de la verdadera comprensión, fruto de la atención plena correcta. En esta misma línea, se manifiesta Dokushô Villalba (2019, pp. 28-31): “la ignorancia es un error de percepción, o una percepción errónea de la realidad”, la cual se manifestaría de tres formas, conforme a las *Tres Características de la Existencia*:

En primer lugar, *a través del pensamiento dualista*: la información que llega a través de los sentidos y las creaciones de la mente misma, obedece a un programa diseñado en base dos, binario (0-1, bien-mal, yo-tú, cuerpo-mente, material-espiritual, etc.). El resultado de esto es una percepción compartimentada, dividida *ad infinitum* en categorías estancas, generalmente opuestas o excluyentes entre sí [...]. En segundo lugar, *a través de la negación de la transitoriedad*: la vida es cambio, impermanencia (*anicca*). En tercer lugar, *a través de la negación de la ausencia de yo (anatta)*. La ignorancia o error de percepción se manifiesta sobre todo en el concepto de «yo» [...]. No hay separación entre el «yo» y el «no-yo», sino una continuidad que desdibuja todo límite. Cuando una mente humana individual no percibe esto, su existencia es una lucha permanente por la supervivencia, una lucha contra lo *otro*. Se trata sencillamente de un error de percepción, porque lo *otro* es la parte del sí mismo que permanece oculta en la sombra de la ignorancia. La división mental de la realidad en *yo* y *otro* (no-yo) es la principal causa de la ansiedad crónica que padecemos los seres humanos. Ansiedad que, posteriormente, se manifiesta en una amplia gama de patologías mentales, emocionales y corporales.

Para Rahula (2002, p. 34), en el contexto budista no existiría ninguna fuente externa productora del surgimiento y la cesación de *dukkha*. En este sentido, toda práctica comenzaría por la toma de consciencia de la experiencia de sufrimiento, miedo e insatisfacción, como primer paso para comprender su naturaleza y el modo en que se crea y se sostiene.

Por su parte, Sumedho (1992, p. 9), pone de relieve en esta primera noble verdad una gran clave: “Debe ser comprendido. Este sufrimiento debe ser investigado”, mientras que Teasdale y Chaskalson (2011) señalan, en esta misma línea, que solo investigando e indagando con valentía en la propia experiencia de sufrimiento e insatisfacción, se puede llegar a descubrir el origen de *dukkha*, punto central de la *Segunda Noble Verdad*.

---

<sup>142</sup> En los Capítulos 3, 4 y 5 se expone más ampliamente esta noción de engaño en correlación con la noción de proyección y percepción.

### **La Segunda Noble Verdad**

*¿Cuál es la Verdad Noble del Origen del Sufrimiento? Es el deseo que renueva al «ser» [yo] y está acompañado por el deleite y la lujuria, deleitándose en esto y aquello: en otras palabras, anhelando los deseos de los sentidos, deseando el ser, deseando el no-ser. Pero ¿dónde surge y florece este deseo? Donde sea que haya lo que parece deseable y gratificante, allí surge y florece<sup>143</sup>.*

El aspecto clave de la *Segunda Noble Verdad* es que la causa inmediata de *dukkha* es *tanha* (deseo, apego, avidez). Sería la «sed insaciable» que nunca puede ser completamente saciada o satisfecha y que, sin embargo, estaría tratando de satisfacerse continuamente. Según Sobottka (2010, p. 158) esto se debería a que el sentido de «yo» (o ego), es decir, el pensamiento de sí mismo como ente separado, buscaría continuamente algo fuera de sí mismo a fin de completarse, lo que no haría sino fortalecer precisamente su creencia y su sentido de incompletitud. En la misma línea, para Wapola Rahula (2002, p. 25), este deseo o «sed» tiene su centro en la falsa idea del «yo» que proviene de la ignorancia y este deseo parece ser una fuerza enorme que impulsa la totalidad de la existencia. Según el budismo, es esta avidez egoísta la que crearía todos los males del mundo, desde los insignificantes problemas personales hasta las guerras mundiales. Sin embargo, no resultaría fácil comprender que este deseo, basado en la falsa creencia en un «yo» separado, es la causa de toda la existencia y la continuidad del ser. Ajahn Sumedho (1992, p. 12) hace mención también a este sentido de «yo» junto con sus miedos y deseos («lo que yo quiero», «lo que yo pienso que debería ser o no ser», «lo que no me gustaría»), como causa de todo sufrimiento, puesto que, incluso cuando parecemos conseguir todo lo que deseamos, la sensación de que falta algo vuelve a emerger («algo que me complete»).

Tal y como se describía en la *Primera Noble Verdad*, es este sentido profundo de carencia, incompletud o erroneidad, por el que se trataría de buscar aquello que creemos que nos falta, aquello que nos da valor para completarnos o para tapar nuestro sentido de ser erróneos. En este sentido, Teasdale y Chaskalson (2011), señalan que sería la identificación de la experiencia con el sentido de una persona separada, que en sí misma es duradera, la que nos lleva a proyectar nuestro presente en el futuro. La preocupación por la seguridad solo sirve para reforzar aún más el sentido de personalidad o yo individual.

En la Ley del Origen Dependiente o Surgimiento Condicionado, Buddha también ofreció un análisis detallado del sufrimiento.

### **Ley del Origen Interdependiente o Surgimiento condicionado**

Es un concepto budista fundamental y común a todas las escuelas budistas que aparece expuesto en el *Maha-nidana Sutta* o *Discurso de las causas*. Declara que todos los fenómenos se originan de manera dependiente entre sí por relaciones de causa y efecto. Nada es independiente y todo estaría interrelacionado. El principio de esta génesis que señala hacia una existencia relativa, condicionada e

---

<sup>143</sup> [Samyutta Nikaya, LVI, 11], (cit. en Sumedho, 1992, p. 19).

interdependiente se halla expuesto en estos simples versos (cit. en Rahula, 2002, p. 41): “Cuando hay esto, hay aquello. Al surgir esto, surge aquello. Cuando no hay esto, no hay aquello. Cesando esto, cesa aquello.” En otras palabras, al surgir el «yo», surge el «no-yo» y, por tanto, toda noción de dualidad; cuando cesa la idea de un «yo», cesa la idea de un «no-yo» y, por tanto, toda ilusión de dualidad. Explica además Rahula cómo los seres estarían atrapados por la ignorancia en un ciclo de sufrimiento sin fin (*samsara*) que hace que constantemente perciban la realidad de manera incorrecta. Desde esta perspectiva, el «yo» (o «ser» en minúscula) se crearía y destruiría instante tras instante y este surgimiento condicionado constaría de doce eslabones (*Pattica-samuppada*): ignorancia, formaciones mentales (acciones volitivas), consciencia, nombre y forma (pre-materialidad), sensorialidad (órganos sensoriales), contacto, sensación, deseo, apego, devenir, nacimiento, decaimiento (vejez, muerte). De manera que, por la ignorancia surgen las formaciones mentales o acciones volitivas. Por las formaciones mentales es condicionada la consciencia. Por la consciencia surge el nombre y la forma (fenómenos mentales y físicos). Por el nombre y la forma como condición surgen los órganos sensoriales. Por los órganos sensoriales como condición surge el contacto (percepción). Por el contacto surge la sensación. Por la sensación es condicionado el deseo (*tanha*). Por el deseo surge el apego. Por el apego surge el proceso del devenir. Por el devenir surge el nacimiento. Por el nacimiento como condición surge la aflicción, la enfermedad, la pena, la vejez y la muerte.

Según Rahula (2002, p. 42), esta génesis condicionada no debe ser considerada como una cadena, sino como un círculo, puesto que el budismo no acepta una primera causa y nada en ella es absoluto. Por lo tanto, mientras la ignorancia no sea erradicada, este proceso se repetiría de nuevo sin fin (*samsara*). El camino budista, por tanto, busca erradicar la ignorancia y romper la cadena del ciclo del *samsara*. Esta extinción es lo que se conoce como *Nibbana* (en pali) o Nirvana (Sumedho, 1992).

### **La Tercera Noble Verdad**

*¿Cuál es la Verdad Noble de la Cesación del Sufrimiento? Es el desvanecimiento sin residuos y la cesación de ese mismo deseo: el rechazarlo, abandonarlo, dejarlo y renunciar a él. Pero ¿dónde se abandona y se hace cesar este deseo? Donde sea que haya lo que parece deseable y gratificante, allí se abandona y se hace cesar<sup>144</sup>.*

Esta es la *Noble Verdad* del cese del sufrimiento; esto es, el sufrimiento puede ser eliminado. Si el deseo de «ser» es la causa del sufrimiento y este es superado, también lo será el sufrimiento. El Nirvana representa precisamente el estado libre del deseo y del sufrimiento y es llamado también la Verdad Absoluta<sup>145</sup> o Realidad Última, tal como el Buddha lo expresó en estos pasajes (cfr., Rahula, 2002, p. 32):

<sup>144</sup> [*Samyutta Nikaya* LVI, 11], (cit. en Sumedho, 1992, p. 31).

<sup>145</sup> En el Discurso del *Dhatuvibhanga-Sutta*, N.º 140 del *Majjhima-Nikaya*, se recoge principalmente esta idea de Nirvana como Verdad absoluta: "Os enseñaré la Verdad y el Sendero que conduce a la Verdad". Según el budismo, la Verdad Absoluta

Oh *bhikkhus*, *Nibbana* que es la Realidad, es la Noble Verdad Última.

Oh *bhikkhus*, lo irreal (*mosadhamma*) es falso; lo real (*amosadhamma*), el *Nibbana*, es la Verdad (*Sacca*). Por consiguiente, oh *bhikkhu*, una persona así dotada, está dotada de la Verdad Absoluta, porque la Noble Verdad Absoluta (*paramam ariyasaccam*) es el *Nibbana*, el cual es la Realidad.

Por lo tanto, Verdad o Realidad Absoluta son términos intercambiables con Nirvana. Sin embargo, tal y como expone Rahula (2002, p. 29) dar una definición ajustada de Nirvana parece ser una tarea difícil e imprecisa, ya que estaríamos hablando de una experiencia directa del cese del sufrimiento, que estaría más allá de las palabras y los conceptos duales. Tal como se ha expuesto en el Capítulo 2 (*supra*), los budistas, al igual que el resto de tradiciones no-duales, encuentran la misma limitación del lenguaje para expresar lo inefable y, en este sentido, Rahula concluye que no existen palabras adecuadas y satisfactorias para responder a la pregunta ¿Qué es el Nirvana?, pues la pobreza del lenguaje humano no permite explicar con precisión la naturaleza real de la Verdad absoluta o Realidad última que es *Nibbana* (Ibíd.).

Las palabras son símbolos que representan las cosas y las ideas que nos son familiares; mas estos símbolos no traducen ni pueden expresar siquiera la verdadera naturaleza de las cosas corrientes. Por tanto, cuando se trata de la comprensión de la Verdad, el lenguaje es considerado como decepcionante y engañoso. Y es así que el *Lankavatara-Sutra* dice: «La gente se atasca en palabras, cual un elefante en el fango»<sup>146</sup>. Con todo, no podemos prescindir de las palabras. Pero si intentamos expresar y explicar el Nirvana por medio de términos positivos, corremos el riesgo de concebir una idea que, por estar relacionada con estos, puede ser diametralmente opuesta a la Realidad. Es por ello que, en general, se emplean expresiones negativas —que acaso sea el método menos peligroso. De ahí que al referirse a él se recurra a menudo a términos negativos tales como *Tanhakkhaya* (extinción de la sed); *Asamkhata* (no compuesto o incondicionado); *Virago* (ausencia de deseo o desapego); *Nirodha* (cesación); *Nibbana* (apagamiento o extinción).

Sin embargo, Rahula (2002, p. 31) aclara que se incurriría en un error si se describe el Nirvana como negativo o positivo, puesto que “las ideas de negativo y de positivo son relativas e inherentes al reino de la dualidad.” Por lo tanto, tal y como ocurre en la enseñanza no-dual, estos términos no serían aplicables al Nirvana, el cual estaría más allá de las concepciones duales tales como bien y mal, justo e injusto o existencia y no-existencia, entre otros (Ibíd., p. 34). De hecho, Rahula (Ibíd., p. 30) hace un

---

reconoce que en el mundo no hay nada absoluto; todo es relativo, condicionado, e interdependiente, y no existe una sustancia absoluta inmutable, imperecedera denominada yo, alma o *atman* (ser o sí mismo individual). Esta es la Verdad absoluta (cfr. Rahula, 2002, p. 32).

<sup>146</sup> *Lankavatara-Sutra* de Nanjio, Kyoto (1923, p. 113).

recorrido por los textos pali originales para citar algunas de las descripciones del Nirvana dadas por el Buddha, dos de las cuales citamos a continuación:

Oh bhikkhus, ¿qué es el Absoluto (*Asamkhata*, el Incondicionado)? Es, oh bhikkhus, la extinción del deseo (*ragakkhaya*), la extinción del odio (*dosakkhaya*), la extinción de la ilusión (*mohakkhaya*). Esto, oh bhikkhus, es llamado el Absoluto.

¡Oh bhikkhus!, hay un estado de no-nacido, no-producido, incondicionado y no-agregado. Pues si no existiera lo no-nacido, no-producido, incondicionado y no-agregado, no habría escape para lo nacido, producido, condicionado y agregado. Pero puesto que existe lo no-nacido, no-producido, incondicionado y no-agregado hay liberación para lo nacido, producido, condicionado y agregado<sup>147</sup>.

Rahula (Ibíd., p. 31) incide también en una cuestión importante en relación con el significado profundo de Nirvana y aclara que no se referiría en ningún caso a la «aniquilación del yo» porque en realidad “no existe un yo que deba ser aniquilado”, sino que en todo caso “es la aniquilación de la ilusión, de la falsa idea del yo.” El autor realiza incluso esta interesante aclaración que resulta muy pertinente para la parte de nuestra investigación sobre las convergencias y divergencias entre la enseñanza de Ramana Maharshi y el budismo no-dual (Ibíd., p. 32):

Es un error pensar que el Nirvana es el resultado natural de la extinción de la avidez, pues el Nirvana no es el resultado de nada. Si fuese un resultado, entonces sería un efecto producido por una causa; sería *samkhata*: «producido» y «condicionado». El Nirvana no es ni causa ni efecto; está más allá de las causas y de los efectos. La Verdad no es ni un resultado ni un efecto [...]. LA VERDAD ES. EL NIRVANA ES. Lo único que podéis hacer respecto de él, es verlo por percepción directa, experimentarlo. Hay un Sendero que conduce a la experiencia del Nirvana, pero este no es el resultado del Sendero.

Es decir, el Nirvana no es algo que no se tenga y por tanto haya que conseguirlo, sino que es la Verdad Absoluta siempre presente, inmutable y eterna y esta es, precisamente, la esencia de la enseñanza de Ramana Maharshi y de toda sabiduría no-dual. De hecho, cuando el Buddha fue preguntado sobre lo que le ocurría a un *Arahant* después de la muerte, este manifestó que los términos «nacido» y «no-nacido» no serían aplicables a un *Arahant* sino a los cinco agregados que constituyen la idea de «yo» (Rahula, 2002, p. 33):

Esas cosas —materia, sensación, percepción, actividades mentales y conciencia— relacionadas con lo «nacido» y «no-nacido» fueron completamente destruidas, desarraigadas y nunca jamás volverán a surgir después de la muerte.

---

<sup>147</sup> Udana, p. 129, Colombo, 1929.

Por lo tanto, según Rahula (2002, p. 34), el budismo enseña que el Nirvana tiene que ser experimentado en vida puesto que la Realidad está siempre presente, de hecho, en los textos pali encontramos comúnmente la expresión *ditthe dhamme* que significa «Aquí y Ahora». Esta idea del Nirvana como la experiencia de vivir completamente en el presente, se señala también en el texto pali *Samyutta-Nikaya* (I, p. 5, cit. Rahula, 2002, p. 34):

Aquel que ha experimentado la Verdad, el Nirvana, es el más feliz de los seres. Hállese libre de todos los complejos, obsesiones, zozobras y turbaciones que atormentan a los demás. Su salud mental es perfecta. No se arrepiente del pasado ni cavila acerca del futuro, sino que vive completamente en el presente [...]. Dado que está libre de todos los deseos egoístas, del odio, del engreimiento, del orgullo, así como de otras ‘máculas’ similares, por ende, es puro, apacible, está colmado de amor universal, compasión, bondad, simpatía, comprensión y tolerancia. Asiste a sus semejantes con la mayor pureza, pues no piensa egocéntricamente. No busca ninguna ganancia, no acumula nada, ni siquiera algo espiritual, porque está libre de la ilusión del «yo» y de la «sed» [deseo] de devenir.

En opinión de Sumedho (1992, pp. 32-33), todo el propósito de la enseñanza budista estaría recogido en las *Cuatro Nobles Verdades*, consistente en soltar las ilusiones y los auto-engaños por medio de la investigación y el análisis:

Contemplando: ¿Por qué es así? ¿Por qué es de esta manera? Reflexionamos a medida que vemos el sufrimiento; a medida que vemos la naturaleza del deseo; a medida que reconocemos que el apego al deseo es sufrimiento. Estos entendimientos solo pueden venir por medio de la reflexión; no llegan a través de la creencia [...]. En lugar de eso, la mente debe estar dispuesta a ser receptiva, reflexionar y contemplar. Este estado mental es muy importante —es el camino de salida al sufrimiento. No lo es la mente que tiene ideas fijas y prejuicios y piensa que lo sabe todo o que solo toma lo que otros dicen como verdadero. Es la mente que está abierta a estas *Cuatro Verdades Nobles* y puede reflexionar sobre algo que podemos ver dentro de nuestra propia mente.

Por lo tanto, a través de la contemplación y la auto-indagación, obtendríamos el Conocimiento directo de la Realidad última (otro nombre para Nirvana). Y este, como se expone en los capítulos siguientes es el camino que enseñó Ramana Maharshi.

### **La Cuarta Noble Verdad**

*¿Cuál es la Verdad Noble del Camino que lleva al Cese del Sufrimiento? Es el Noble Sendero Óctuple, esto es: Entendimiento Correcto, Intención Correcta, Palabra Correcta, Acción Correcta, Modo de Vida Correcto, Esfuerzo Correcto, Atención correcta y Concentración Correcta<sup>148</sup>.*

---

<sup>148</sup> [*Samyutta Nikaya LVI, 11*], (cit. en Sumedho, 1992, p. 47). En algunas traducciones, como en Rahula (2002), podemos encontrar «Recto Entendimiento», «Recta intención» y así para los ocho factores.



En la *Cuarta Noble Verdad* se ofrece el sendero que conduce a la cesación de *dukkha*, a la liberación y a la felicidad, al Nirvana. Este *Sendero Óctuple* se conoce también como el *Camino Medio* porque evita los dos extremos: uno es la búsqueda de la felicidad a través del apego a los placeres de los sentidos y el otro es el de una mortificación de sí mismo, mediante distintas formas de ascetismo y sacrificio, que es dolorosa y sin provecho. El Buddha probó estos dos extremos y reconoció la inutilidad de los mismos, descubriendo así, por propia experiencia, el *Sendero Medio*, el cual "confiere la visión interior, el conocimiento, conduce a la calma, a la penetración intuitiva, a la Iluminación, al Nirvana" (Rahula, 2002, p. 36). Este *Camino Medio* es denominado generalmente *Noble Óctuple Sendero* porque consta de ocho aspectos prácticos o características que revelan un camino de vida.

### 3.2.1.3 El Noble Óctuple Sendero

Buddha, al igual que otros grandes maestros, adaptó su enseñanza según el grado de comprensión de sus seguidores (*upayakosalla*) y, aunque para el principiante, el *Noble Óctuple Sendero* puede parecer en realidad un conjunto de normas, para el aspirante más maduro, se trata de indicadores que apuntan hacia la verdadera naturaleza del Nirvana (Sobottka, 2010, p. 195).

Walpola Rahula (2002) y Ajahn Sumedho (1992) explican estos ocho elementos del *Óctuple Sendero* en relación con los tres principios del entrenamiento y disciplina budista con el objetivo de alcanzar una *comprensión correcta* de este *Camino Medio*:

**Sabiduría** (*pañña*): *entendimiento correcto* o *comprensión correcta* (*samma-ditthi*) e *intención o aspiración correcta* (*samma-sankappa*). Expresa la visión penetrante y liberadora de todas las cosas y la *comprensión* de las *Tres Características de la Existencia*: el sufrimiento (*dukkha*), la impermanencia (*anicca*) y la insustancialidad de un «yo» (*anatta*).

**Moralidad o conducta ética** (*sila*): *palabra o habla correcta* (*samma-vaca*), *acción correcta* (*samma-kammanta*), *modo o medio de vida correcto* (*samma-ajiva*). Este principio es la consecuencia inevitable de la *Sabiduría* en la que el amor, la bondad y la compasión por todos los seres vivientes es su expresión natural.

**Disciplina o entrenamiento mental** (*samadhi*): *esfuerzo correcto* (*samma-vayama*), *atención correcta* (*samma-sati*) y *concentración correcta* (*samma-samadhi*). Estos tres elementos, se corresponderían con lo que en Occidente se llama «meditación» (Gunaratana, 2018, p. 12). Según el budismo, el entrenamiento mental a través de la meditación y la auto-investigación, hace posible la visión clara y liberadora que conduce a la *Sabiduría* (*pañña*), la bondad (*metta*) y la compasión (*karuna*).

En el budismo, de hecho, se dice que las dos alas del *Dharma* son la *Sabiduría* y la compasión. La *Sabiduría* (*pañña*) representa el aspecto de la *comprensión* y *discernimiento* de la Verdad Última y la

compasión hace referencia al amor, amabilidad, tolerancia y, en definitiva, las nobles cualidades del área afectiva y del corazón.

Se examinan a continuación, brevemente, los elementos del *Óctuple Sendero*:

- **Entendimiento correcto**, visión *correcta* o comprensión *correcta* (*samma-ditthi*), sería comprender las cosas como son a través de una atención consciente sobre ellas y, para ello, comprender las *Cuatro Nobles Verdades* nos ayudaría a ver las cosas como realmente son. Este *entendimiento*, según Rahula (2002, p. 39), sería la sabiduría superior que ve la Realidad Última. De acuerdo con el budismo, existen dos clases de entendimiento. Uno, al que generalmente llamamos entendimiento es el conocimiento, memoria, o comprensión intelectual de acuerdo con cierta información dada. Esto se llama «conocer condicionadamente» o «conocer en la forma correspondiente» (*anubodha*). Este es un conocimiento superficial. El entendimiento verdaderamente profundo se conoce como «penetrante» (*pativedha*). Esta penetración solo sería posible cuando la mente está libre de todas las impurezas y completamente clara y desarrollada a través de la meditación (Rahula, 2002, p. 39), la contemplación y la reflexión. Sumedho (1992, p. 50) refleja este conocimiento y entendimiento intuitivo profundo de esta forma:

Todo lo que está sujeto al surgir está sujeto al cesar y no tiene entidad fija. Con entendimiento correcto, has dejado la ilusión de un yo que está conectado con estados temporales. Todavía hay cuerpo, todavía hay sensaciones y pensamientos, pero son simplemente lo que son —ya no hay más la creencia de que tú eres tu cuerpo o tus sensaciones o tus pensamientos. El énfasis está en *las cosas son lo que son*.

Por lo tanto, según Sumedho (1992, p. 55), con *entendimiento correcto* usamos nuestra *comprensión* para discernir y discriminar con *Sabiduría* (*vijja*). Sin *entendimiento correcto* hay ignorancia (*avijja*) y es como si todo fuese visto a través de “filtros y velos cada vez más densos.”

- **Intención correcta** o «pensamiento *correcto*» (*samma-sankappa*), pensar de forma *correcta*. Sumedho (1992, p. 56) prefiere traducirlo como «aspiración *correcta*» ya que, según él, estaría señalando hacia una actitud *correcta*, es decir un Propósito, Intención, Aspiración o Deseo<sup>149</sup> (*sankappa*) que surge del *entendimiento correcto* (*ver con claridad*) y que no tendría nada que ver con el deseo (*tanha*) que surge de la ignorancia y la necesidad:

La aspiración es un sentimiento, una intención, una actitud o movimiento dentro de nosotros. Nuestro espíritu se eleva, no se hunde —no es desesperación—. Cuando hay entendimiento correcto, aspiramos a la verdad, a la belleza y a la bondad. *Samma-ditthi* y *samma-sankappa*,

---

<sup>149</sup> Recordamos que, tal como se ha expuesto en el Capítulo 1 (*supra*), usamos la primera inicial en mayúscula para indicar que este Deseo o Aspiración por el recuerdo de la Verdad Esencial sería diferente del deseo mundano (en minúscula).

entendimiento *correcto* y aspiración *correcta* son llamados *pañña* o *Sabiduría* y constituyen la primera de las tres secciones en el *Noble Óctuple Sendero*.

En opinión de A. Sumedho (Ibíd., p. 58), en cada uno de nosotros habría una Inteligencia intuitiva que quiere saber, recordar «algo» que nos es conocido, es decir, todos en lo profundo aspiramos a reconocer la Verdad Última, pues de algún modo, intuimos que el dolor y el sufrimiento no son nuestra verdadera naturaleza, de ahí el propósito claro del Buddha de liberarse del sufrimiento en todas sus formas y manifestaciones. Sin embargo, habitualmente, “lo que es real lo descartamos y le damos toda nuestra atención a lo que no lo es; esto es ignorancia (*avijja*)” (Ibíd.). Por tanto, sin la *correcta* intención o aspiración y el correcto entendimiento, es decir, sin *Sabiduría* (*pañña*) y discernimiento, nunca se podría distinguir entre la naturaleza ignorante del sistema de pensamiento egoico y el recuerdo de la naturaleza de la Realidad Última.

- **Palabra *correcta*, acción *correcta*, modo de vida *correcto*.** Estos tres elementos del Noble Óctuple Sendero constituyen la conducta ética o *sila*, la cual invita a responsabilizarse por nuestras palabras, actos y, en definitiva, por nuestra experiencia de vida. Por lo tanto, podríamos decir que estos tres elementos son el resultado o la consecuencia natural de la Intención *correcta* y del Entendimiento correcto, así como del entrenamiento correcto, los cuales inevitablemente tienen un efecto definitivo en todo lo que hacemos, decimos y experimentamos. En este sentido, Sumedho (1992, p. 62) afirma que “*pañña* o *Sabiduría* lleva a *sila*: habla *correcta*, acción *correcta* y modo de vida correcto.”
- **Esfuerzo *correcto*, atención *correcta* y concentración *correcta*** son los tres elementos fundamentales para entrenar y disciplinar la mente, dando como resultado una mente clara, ecuánime, en quietud perfecta, y con Plena Consciencia (cfr. Sumedho, 1992, p. 63). La práctica de la concentración y la atención es la práctica budista por excelencia, conocida genéricamente como meditación o *bhavana* que se suele traducir como «cultivo de la mente»: “En el núcleo central de toda meditación hay una observación tranquila y atenta, tanto de los propios procesos mentales como de los fenómenos de la vida”<sup>150</sup>. Podemos encontrar diferentes técnicas de meditación budista en función de cada escuela o tradición, pero todas ellas tienen en común las prácticas conocidas como *samatha* (calma mental, tranquilidad) que consiste en dirigir y sostener la atención sobre un «objeto» y *vipassana* (conocimiento directo, intuición). Dirigir y sostener la atención sobre la propia atención es lo que hoy se conoce como «monitoreo abierto» o atención plena *abierta*<sup>151</sup>.

Para Sumedho (1992, p. 64), la práctica de la meditación nos permitiría enfocarnos en lo que está sucediendo en nuestro interior, en lugar de ser arrastrados por los objetos de los sentidos. Si no se tiene ningún refugio interior, nos dice, entonces se estaría constantemente dirigiendo la mirada hacia fuera y siendo absorbido por todo tipo de distracciones (libros, comida, compras, juego y todo tipo de

<sup>150</sup> Meditación budista (Fuente: [es.wikipedia.org/wiki/Meditaci3n\\_budista](https://es.wikipedia.org/wiki/Meditaci3n_budista))

<sup>151</sup> Este es el nombre que algunos autores han dado a la atención plena correcta como enfoque no-dual (Villalba, 2019).

entretenimientos). Sin embargo, este movimiento sin fin de la mente resulta muy agotador. Así que, en lugar de eso, la práctica budista consistiría en observar, por ejemplo, la respiración (sería uno de los objetos de la atención que se exponen más ampliamente en la siguiente sección), es decir, llevar la atención a la respiración (retirla de la búsqueda exterior) y concentrar la mente en esa sensación. Esa concentración traerá tranquilidad y calma mental (*samatha*). Este estado de tranquilidad y quietud es el estado requerido para una investigación más profunda, la meditación de la clara comprensión o *visión profunda* (*vipassana*), la cual conduce a estados de *comprensión* cada vez mayores sobre la impermanencia de los fenómenos (*anicca*), el sufrimiento (*dukkha*) y *anatta* o «no-yo». Sin embargo, Sumedho (Ibíd., p. 64) desarrolla un punto importante para nuestra investigación en relación a la práctica de *samatha* (concentración en un objeto) y aclara que, si se investiga profundamente, esta no es una tranquilidad satisfactoria puesto que dependería de un objeto, de algo que empieza y acaba y, por lo tanto, no sería un estado permanente, reforzando así la dualidad sujeto-objeto: “Cualquier cosa con la que te identifiques, volverás a «no-serlo». No es una Realidad Última. No importa cuán alto puedas llegar en la concentración, siempre será una condición insatisfactoria”, porque siempre acaba y por tanto seguiría manteniendo y perpetuando el sentido de separación y dualidad. Sin embargo, con la práctica de *vipassana* (o consciencia plena, según Sumedho), en la que no hay un objeto de meditación, el resultado, más allá de una mente tranquila, es la paz profunda (Ibíd., p. 65):

Esa paz es una paz perfecta. Es completa. No es la tranquilidad de *samatha*, la cual tiene algo de imperfecta o insatisfactoria, incluso en los mejores casos. La comprensión de la cesación, a medida que la desarrollas y la entiendes cada vez más, te ofrece paz verdadera, no-apego, *Nibbana*.

En este mismo sentido, Ramana Maharshi enseñaba que cuando la atención se devuelve a su fuente (auto-atención), es decir, cuando no hay un objeto de meditación, sino que la atención reposa en sí misma, en la consciencia, el resultado es el deshacimiento de la idea de un «yo» y su consecuencia es la liberación del sufrimiento y la paz profunda.

La habilidad contemplativa de la mente, por tanto, aparecería con la práctica de la atención plena *correcta* (Sumedho, 1992, p. 72), es decir, la atención *correcta* es la precursora y *samadhi* o concentración es la consecuencia. Además, según la tradición budista lo que se requiere en la práctica no es una concentración fija, sino concentración momento a momento, por lo tanto, la atención *correcta* es atención momento a momento. En definitiva, según Rodríguez-Bornaetxea (2019, pp. 89-91), la meditación budista consistiría en cultivar un sistema de atención consciente a la experiencia en el que la atención correcta (*samma-sati*), la concentración *correcta* (*samma-samadhi*) y el esfuerzo correcto (*samma-vayama*) “sirven para regular el objetivo a través del que se produce la observación.”

Esta exposición pone de manifiesto que en el *Noble Sendero Óctuple* los ocho elementos o prácticas trabajan como un todo, no es algo lineal, sino que todas las partes trabajan con atención plena correcta,

propiciando la observación profunda (*vitakka*), la indagación y el discernimiento (*vicara*) hasta conducir a una comprensión clara y profunda, con el objetivo de soltar el auto-engaño, el sufrimiento y la ignorancia.

### 3.2.1.4 La Doctrina de la mente en la enseñanza de Buddha

Uno de los aspectos más determinantes de la expansiva y duradera tradición budista es el sofisticado modelo de la mente presentado en los *Nikayas* (*Suttas* del *Canon Pali*), y sistematizado en la literatura pali del *Abhidhamma*. En la doctrina budista, según el monje de origen alemán, Nyanaponika Thera<sup>152</sup> (Nyanaponika, 1962, p. 25), “la mente es el punto de partida, el punto focal y a la vez, la mente liberada y pura es el punto culminante.” Uno de los textos budistas más populares, el *Dhammapada* comienza así: “La Mente precede a las cosas, las domina, las crea” (*traducción de Bhikku Kassapa*). Y en el budismo *Mahayana* encontramos: “Si la mente es comprendida, todas las cosas son comprendidas” (*Ratnamegha Sutra*). Según Nyanaponika (1962, p. 25), si la mente es la fuente de todo, “tanto el orden como la confusión de la sociedad estarían reflejando el orden o confusión de las mentes individuales.” Por lo tanto, este mensaje proclamaría un cambio de dirección de nuestra atención desde lo externo hacia dentro, hacia el dominio interno de la propia mente ya que “solo si hay cambio interior habría cambio exterior” (Ibíd., p. 25). Esta idea también se pone de manifiesto en el *Sutra Gandavyuha* (cit. en Nyanaponika 1962, p. 26):

Así pues, es nuestra propia mente la que debe establecerse en todas las Raíces del Bien; es nuestra propia mente la que debe empaparse de la lluvia de la verdad; es nuestra propia mente la que debe ser purificada de todas las cualidades obstaculizadoras; es nuestra propia mente la que debe fortalecerse de energía.

Por lo tanto, para los budistas, el conocimiento y comprensión profunda de la naturaleza de la mente es clave, ya que esta sería la fuente de toda experiencia, y la atención “la puerta del conocimiento, es decir, aquello de lo que nos damos cuenta o somos conscientes” (Rodríguez-Bornaetxea, 2019, p. 68). En este sentido, la atención plena *correcta* es considerada el corazón y el eje central de la *Doctrina de la Mente* de Buddha, expresada y resumida a lo largo del *Satipatthana Sutta* o *Sutra de los Fundamentos de la Atención* con la indicación: “¡Estad atentos!”, de hecho, la atención es considerada (Nyanaponika, 1962, p. 27):

La indefectible llave maestra para conocer la mente, y es así el punto de partida; la herramienta perfecta para formar la mente, y es así el punto focal; la sublime manifestación de la lograda libertad de la mente, y es así el punto culminante.

---

<sup>152</sup> Nyanaponika Thera es considerado el primer escritor occidental sobre budismo que exploró extensamente la práctica de la atención plena correcta o *mindfulness*, tanto en su influyente libro titulado *El corazón de la meditación budista*, 1962 (en castellano, 2017), uno de los libros sobre meditación más citado de todos los tiempos, como en su tratado *El poder del Mindfulness* (1968); fue discípulo de Mahasi Sayadaw, principal impulsor del movimiento *vipassana*.

### 3.2.2 El camino de la Atención o *Satipatthana Sutta*

El Sutra de la Atención o *Satipatthana Sutta* (pali), es considerado el texto cumbre de la escuela *Theravada* y contiene la práctica de la atención plena *correcta* como vía de encuentro con la Realidad (*Nibbana*). Según Nyanaponika Thera (1962, p. 15), el «Camino de la Atención», puede ser llamado con justicia «el Corazón de la meditación budista» e incluso «el corazón de toda la doctrina» (*dhamma-hadaya*). De hecho, la meta más elevada de las enseñanzas de Buddha así como el verdadero espíritu del *Satipatthana* es la liberación final del sufrimiento (*dukkha*), el cual, como se ha comentado anteriormente, es la experiencia común a toda la humanidad, tal y como postula la *Primera Noble Verdad* en la enseñanza budista.

La mayor parte de los textos sobre el *Sutra de la Atención* han sido tomados del *Samyutta-Nikaya* (de la canasta de sermones del *Sutta-Pitaka*, *SN*) del *Canon Pali*. De hecho, el sermón original del Buddha sobre *Los fundamentos de la Atención (Satipatthana Sutta)* aparece dos veces en las escrituras budistas (siguiendo a Nyanaponika, 1962, p. 17); una como el décimo Sermón de la «Colección de Sermones medios» (*Majjhima Nikaya*, *MN*) y otra como el vigesimosegundo de la «Colección de Sermones Largos» (*Digha Nikaya*, *DN*) titulado *Maha-Satipatthana Sutta*<sup>153</sup>, llamado el «Gran Sermón». Aunque ambos textos “constituyen una explicación general de la forma de meditación *Theravada* enfocada al desarrollo de la atención consciente en el cuerpo, las sensaciones, la mente y los objetos mentales” (Román, 2002, p. 194), hay todo tipo de discrepancias con respecto a *qué* forma parte de la enseñanza original y *qué* fue añadido posteriormente por los recitadores de la tradición oral, así como con respecto a si la enseñanza se refiere a la experiencia individual o son conocimientos relativos a la mente en general, como por ejemplo cuando se habla del proceso de descomposición del cuerpo, el cual no podría referirse al propio cuerpo.

Para Bikkhu Bodhi<sup>154</sup> (2011, p. 21), Buddha le dio a la práctica de la atención plena *correcta* (*samma-sati* en pali) una particular prominencia al incluirla como el séptimo elemento en el *Noble Sendero Óctuple*, esto es, como la atención correcta. La atención *correcta* es también el primer elemento de los «*Siete Factores de la Iluminación o Despertar*»<sup>155</sup> (*bojjhngas*), ya que se considera fundamental para el desarrollo del resto de factores y, en concreto, es clave para el desarrollo del segundo factor denominado «*investigación de los fenómenos*». Esta relación entre la atención y la *investigación* es objeto de estudio en este trabajo y es expuesta con más detalle a partir del Capítulo 4, con el nombre de auto-indagación

---

<sup>153</sup> La partícula *maha*, en pali, significa «el más importante» y, en este sentido, *Maha-Satipatthana Sutta* estaría considerado “el discurso más importante sobre los cuatro ámbitos de la experiencia en los que la atención consciente debe estar presente” (Rodríguez-Bornaetxea, 2019, p. 37).

<sup>154</sup> Bikkhu Bodhi, doctor en filosofía, considerado uno de los monjes budistas occidentales más representativos de la tradición *Theravada*, discípulo de Nyanaponika Thera. Ambos fueron presidentes de la *Buddhist Publication Society*. B. Bodhi ha sido editor y autor de muchas publicaciones relacionadas con la tradición budista.

<sup>155</sup> Se desarrolla aquí más ampliamente en el apartado *Las Cuatro Satipatthanas de la Recta Atención* (cfr. *infra*).

en la enseñanza de Ramana Maharshi. La atención es también una de las cinco facultades (*indriya*); las otras cuatro son: confianza, energía, concentración y sabiduría (cfr. Nyanaponika, 1962, p. 32).

La atención plena *correcta* aparece sistematizada a través de una fórmula fija en los discursos del Buddha, tal y como se preservaron en los *Pali Nikayas* (trad. cast., en: Calle, 1993, pp. 27-28):

*Monjes, el único camino para la purificación de los seres, para la superación de la pena y las lamentaciones, para la destrucción del dolor y la aflicción, para alcanzar el recto sendero, para la realización del Nibbana, es este: Los cuatro fundamentos de la Atención, ¿Cuáles son esos cuatro?*

*He aquí un monje que vive practicando la contemplación del cuerpo en el cuerpo, vehemente, comprendiéndolo claramente y atento, superando la codicia y la aflicción inherentes al mundo; vive contemplando las sensaciones en las sensaciones, contemplando la mente en la mente [...], contemplando los fenómenos en los fenómenos, vehemente, comprendiéndolos claramente y atento, superando la codicia y la aflicción inherentes al mundo. Esto es lo que llamamos Recta Atención.*

[*Satipatthana Sutta, Majjhima Nikaya, Sutta n° 10*]

En esta declaración el Buddha deja claro que el objetivo de la práctica de la recta atención o atención *correcta* es la erradicación del sufrimiento y el logro del *Nibbana* (en pali), un estado de goce y de paz trascendente. En el estribillo del *Satipatthana*, se alude a varios procesos o factores mentales: vehemente (*atapi*) implica energía, la fuerza para comprometerse con la práctica, perseverancia. Atención (*sati*) es el elemento de vigilancia y alerta, de consciencia lúcida de cada evento que se presenta en la experiencia. El factor de investigación es indicado por la expresión, «comprendiendo claramente», relativo a la «comprensión clara» (*sampajañña*). Es decir, en la práctica meditativa el meditador comprende claramente la naturaleza y cualidades de los fenómenos que surgen y los relaciona con el marco de referencia definido por los parámetros del *Dhamma*, las enseñanzas como una totalidad orgánica. A medida que la práctica avanza, la «comprensión clara» adquiere un rol cada vez más importante, evolucionando eventualmente en una «visión directa» (*vipassana*) y sabiduría (*pañña*).

### 3.2.2.1 Significado de «SATI-PATTHANA»

Un problema hermenéutico, con una resonancia íntima en la práctica de la atención plena correcta, está relacionado con el sentido preciso de la palabra *sati* en general y en relación con la actividad contemplativa budista, en particular. Según diferentes autores, (Bodhi, 2011; Gethin, 2011), parece haber sido T. W. Rhys Davids, fundador de la *Pali Text Society*, en su traducción de 1910 del *Mahasatipatthana Sutta: Dialogues of the Buddha* (vol 2. Londres: Henry Frowde), quien vertió por primera vez el término budista *sati* (pali) o *smṛti* (sánscrito) por la palabra inglesa *mindfulness*. Aunque etimológicamente *sati* significa «memoria» o «recuerdo», en el contexto budista se sugiere que esta

traducción podría ser inadecuada y engañosa si se usa en el sentido de recordar el pasado. En este sentido, parece que una nueva connotación fue agregada a la palabra *sati* y se podría traducir más acertadamente como «acordarse de», «traer a la mente», «ser consciente de», es decir, «no-olvidarse» y tener presente las *Tres Características de la Existencia* y, una de ellas es recordar el carácter no permanente de todo fenómeno, corporal o mental, incluyendo la aplicación constante y repetida de esta consciencia, a cada experiencia de la vida, desde un punto de vista ético (Rhys Davids, 1910, p. 332; Gethin, 2011), algo que parece haberse obviado en las concepciones occidentales de *mindfulness* más vinculadas a la psicoterapia. Para Bhante Gunaratana (2018, p. 14), *sati* puede ser traducido como «recuerdo» o «atención consciente» y consiste simplemente en “prestar una atención directa y no verbal a lo que ocurre momento a momento.”

Diferentes expertos contemporáneos coinciden en afirmar que parece haber sido Nyanaponika Thera el que identificó de manera más clara la atención *correcta* o atención plena *correcta* como *El corazón de la meditación budista*, a través de su influyente libro (Nyanaponika, 1962, publicado en 1954). Nyanaponika desarrolló su interés inicial por la meditación de la atención plena correcta influenciado por dos monjes ceilandeses, Kheminda Thera y Soma Thera. Este último publicó una traducción del *Satipatthana Sutta* y su comentario en 1941 (Thera, 1967), basada a su vez en la traducción al pali de la primitiva versión en cingalés que se halló en Ceilán (actual Sri Lanka), realizada por el gran erudito del siglo IV-V d.C. llamado Buddhaghosa<sup>156</sup>.

El término *Sati-patthana* (en pali) está formado por dos palabras; por un lado, la palabra *sati* en su sentido original, tal y como se ha expuesto anteriormente, se estaría refiriendo a *recordar* en el sentido de «estar presente» o «mantener presente» y según Nyanaponika Thera (1962, p. 17) como término general lleva consigo el significado de «atención» o «consciencia», y más concretamente, un tipo de atención, considerada en la doctrina budista unida a lo “bueno, útil o justo (*kusala*)”, es decir, una manera *correcta* de prestar atención. *Sati*, en este sentido, es el séptimo factor del *Noble Sendero Óctuple*, bajo el nombre *samma-sati*, recta atención o atención correcta. Por otro lado, la segunda parte de la palabra, «*patthana*», representa a «*upathha na*», que significa “acercar a la mente de uno, tener presente, permanecer consciente, establecer” (Román, 2002, pp. 192-194).

El término «*sati-patthana*», por tanto, se ha vertido con diferentes expresiones. Nyanaponika (Ibíd.) lo traduce como «*presencia de la atención correcta*» y también se ha traducido como «*establecimiento de la atención correcta*» o incluso «*despertar la atención correcta*». De hecho, Bikkhu Bodhi (2011, p. 19) señala que la atención plena es en sí mismo un acto de «*establecimiento de la Presencia*». También se le ha caracterizado como «*consciencia lúcida*» y, más recientemente, *sati* está siendo traducida al

---

<sup>156</sup> Buddhaghosa, reconocido como el comentarista del budismo *Theravada* más importante, (S.V d. C.). Su trabajo más conocido es el *Visuddhimagga*, o *Camino de Purificación*, un exhaustivo compendio y análisis de las enseñanzas del *Theravada* del camino hacia la liberación de Buddha.



castellano como «atención consciente» (Rodríguez-Bornaetxea, 2019, p. 26) o «*estar presente*». Mantendremos principalmente las expresiones originales de «atención correcta» y «recta atención» tal como ha sido traducido el séptimo factor del *Octuple sendero*, aunque haremos uso principalmente de las expresiones «atención plena correcta» y «atención plena» (en menor medida haremos uso del término inglés *mindfulness*).

Los primeros textos del *Abhidhamma* (referenciado en Gethin, 2011) enumeran varios términos que ilustran la naturaleza de *sati* como recordar: recuerdo (*anussati*), memoria (*patissati*), remembranza (*saranatá*), tener en cuenta (*dháranatá*), ausencia de divagación (*apilápanatá*) o ausencia de olvido (*asammussanatá*), en el sentido de que si uno es instruido a observar la respiración y ser consciente de su respiración, necesitaría recordar esto cada vez que su atención se distrae en un pensamiento o cualquier otra forma. Por lo tanto, estaría señalando hacia la conveniencia de tener presente la intención y la voluntad de volver la atención hacia la respiración una y otra vez, como propósito para recordar la Realidad última o Nirvana. En opinión de Gethin (Ibíd.), todas estas primeras definiciones de *Satipatthana* parecen estar en desacuerdo con la definición psicoterapéutica clínica moderna de la atención plena y que ampliamos posteriormente.

Esta ambivalencia en el significado de *sati*, según Bodhi (2011), emerge de dos exposiciones que, por lo demás, son paralelas. Una es la traducción del primer factor de la iluminación (*satta bojjhanga*), *sati*, como atención plena. Por otro lado, en el *Samyutta Nikaya* (SN 46:3), apenas mencionado en las traducciones inglesas de *sati* como *mindfulness*, hace referencia al ejercicio de «recordar» (*smṛti* en sánscrito), que es considerado como una capacidad innata de la consciencia fundamental de reconocerse a sí misma, la capacidad presente de recordarse a sí misma, que se manifiesta de manera espontánea a partir de la práctica de la atención plena o ayudados por el monje liberado en cuya presencia se revela y se recuerda esta consciencia. Este es el planteamiento esencial del modelo innatista o no-dual al que se hará referencia más adelante. En este contexto, por tanto, *sati* no se estaría refiriendo a recordar algo que ocurrió en el pasado, sino a adoptar una postura particular hacia la propia experiencia presente. De ahí el nuevo uso que se le dio a la palabra *sati*. De hecho, según Gethin (2011), dos de los términos del *Abhidhamma* que se utilizan en las explicaciones de *sati* apuntan a este como algo más que simplemente una consciencia centrada en el presente de cada pensamiento, sentimiento, o sensación que surge. Estos términos son «ausencia de divagación» (*apilápanatá*) y «ausencia de olvido» (*asammussanatá*). La «ausencia de divagación» implicaría mantener la atención sin distracción mientras que la «ausencia de olvido» parece referirse, no tanto a tener una buena memoria de los hechos o la información, sino a recordar mantenerse atento y alerta, algo así como un «guardián vigilante». De hecho, un símil muy usado compara *sati* directamente con un guardián que protege una ciudad (el cuerpo) con seis portales (los sentidos, incluyendo la mente). La caracterización de *sati* como vigilante y como guardián parece estrechamente relacionada con la de *recordar* y *presencia de la atención* o *presencia mental*. En Gethin (2011) se expone la dificultad para encontrar descripciones de *sati* en textos tempranos del budismo y,

en concreto, hace referencia a un caso donde se dice que alguien que tiene *sati* «posee un *sati* perfecto y comprensión». Podemos intuir, pues, que *sati* va de la mano de la comprensión clara o *sampajañña* desde los primeros textos budistas, como exponemos posteriormente.

Por su parte, como se ha comentado, Nyanaponika (1962, pp. 27-28) ofrece una descripción de la atención *correcta* que está influenciada por su comprensión de la explicación técnica del proceso de percepción (*cittavithi*) que se encuentra en el desarrollado pensamiento sistemático del *Theravada* (*Abhidhamma*):

Lo que corrientemente llamamos «atención» es una de las funciones cardinales de la consciencia, sin la cual no existiría la percepción de ningún objeto. Si un objeto ejerce un estímulo lo suficientemente fuerte, la atención despierta en su forma básica, como un «tomar nota» del objeto, un «darse cuenta» de él. Esta función de atención germinal o inicial es un proceso bastante primitivo, pero de importancia decisiva, constituyendo el primer brote de la consciencia desde su substrato inconsciente (una función que, según el *Abhidhamma*, se ejerce innumerables veces en cada segundo en que se está despierto). De esta primera fase del proceso perceptual, resulta una imagen general y confusa, si se mantiene el interés por el objeto, una atención más estrecha empezará a dirigirse a los detalles. La atención, entonces, se detendrá no solo en las diversas características del objeto, sino también en su relación con el observador. Esto capacitará a la mente para comparar la percepción presente con otras similares recogidas en el pasado (pensamiento asociativo). Esta fase nos muestra la íntima y constante conexión entre las funciones de la memoria y la atención, lo que en pali, el idioma de las escrituras budistas, se expresa con una sola palabra: *sati*. Sin la memoria, la atención a un objeto, suministraría simplemente hechos aislados. Esta segunda fase se caracteriza por un aumento del detalle, referencia al observador (subjetividad), pensamiento asociativo y pensamiento abstracto. Podríamos decir que la mayor parte de la vida mental humana se desenvuelve en el plano de esta segunda fase, que abarca un campo muy amplio, desde cualquier observación atenta de los hechos de la vida diaria, hasta el trabajo de investigación de un científico o el sutil pensamiento de un filósofo. Sin embargo, para los budistas, esta percepción más detallada y comprensiva, es aún una percepción adulterada por asociaciones equivocadas fruto de la creencia de que hay un «yo», «ego o alma» en los seres vivos, menoscabando la fiabilidad de las percepciones y los juicios incluso más comunes.

Lo que Nyanaponika Thera parece estar aquí sugiriendo es que el modo de nuestra atención inicial a los objetos de nuestra percepción es la semilla de la atención plena correcta. Y esta sería la razón, según Nyanaponika (Ibíd., p. 29), por la que desde la tradición budista se desarrolla toda una práctica de entrenamiento sistemático de la mente para “seguir progresando en el desarrollo gradual de la Atención, entrando en el verdadero dominio de la «recta atención» (*sammá-sati*).” En este sentido, Nyanaponika (Ibíd.) aclara que se llama «recta» o «correcta» porque mantiene a la mente libre de influencias

engañosas y porque es la base misma, así como parte integrante de la «clara comprensión» que permitiría “ver todos los fenómenos como impermanentes (*anicca*), sometidos al sufrimiento (*dukkha*) y exentos de identidad o ego (*anatta*)” al producir una creciente claridad e intensidad de la consciencia y presentar una imagen de la realidad que va depurándose incesantemente de cualquier falsificación o engaño. En este sentido, se dice que la «atención pura» es la puerta a la «clara comprensión». Los términos «atención plena correcta», «atención correcta», «recta atención» o «atención plena» se suelen utilizar como términos intercambiables.

La atención *correcta* se entrena de manera cuádruple respecto a los objetos que contempla. Estos son: el cuerpo, las sensaciones, el estado de la mente en un momento dado y el contenido de la mente en un momento dado, llamadas también las *Cuatro contemplaciones (anupasnassaná)* o *Cuatro Satipatthanas*.

En las escrituras budistas, como se ha comentado anteriormente, el término atención *correcta (sati)* va frecuentemente unido al término clara comprensión (*sampajañña*), en el sentido de «comprender claramente las Características de la Existencia»<sup>157</sup> y formando el término compuesto *sati-sampajañña*. Ambos factores son clave en la comprensión profunda de la práctica del *Satipatthana*. Atenderemos en primer lugar a la atención *correcta* (llamada también atención pura), tal y como es expuesta por diferentes autores y con especial relevancia a la comprensión de Nyanaponika Thera (1962), ya que parece haber sido enormemente influyente para muchos autores posteriores, entre ellos el considerado como padre del *mindfulness* en Occidente, Jon Kabat-Zinn. Posteriormente analizamos la «clara comprensión» (*sampajañña*), el otro factor esencial en la práctica del *Satipatthana*.

### 3.2.2.2 Atención correcta

«Atención pura» o «atención desnuda» son las expresiones usadas por el movimiento contemporáneo de *vipassana* (la meditación de la introspección) para transmitir el aspecto experiencial de la atención *correcta* y ayudar al principiante a lograr cierto dominio sobre el modo de observar el campo fenoménico. De hecho, un intento influyente por establecer una equivalencia teórica entre la atención plena (*mindfulness*) y la atención pura lo encontramos en este pasaje del popular libro de Bhante Henepola Gunaratana titulado *El libro del Mindfulness* (Gunaratana, 2012, p. 138), en el que la atención plena se identifica con el breve momento preconceptual de la consciencia que, en la filosofía budista, precede al comienzo de la determinación conceptual:

Quando en un primer momento te vuelves consciente de algo, hay un instante fugaz de pura consciencia justo antes de conceptualizar la cosa, antes de identificarla. Este es un estado de consciencia. Por lo general, este estado es muy breve. Es ese instante fugaz, justo cuando fijas

---

<sup>157</sup> Pemasiri Mahasthavira es uno de los monjes más reconocidos de Sri Lanka. Ha sido discípulo directo de Mahasi Sayadaw y de Sumanthipala Na Himi. Texto extraído del Capítulo *Adecuada Presencia (samma-sati)* compilado por David Young en el libro *Walking the Tightrope* (2006, Buddhist Publication Society, Sri Lanka). Fuente: [Sati y Manisacara](#)

tus ojos en la cosa, justo cuando fijas tu mente en la cosa, justo antes de objetivarla, de aprisionarla mentalmente, y segregarla del resto de la existencia. Tiene lugar justo antes de que comiences a pensar acerca de ello; antes que tu mente diga: ¡ah, es un perro! Ese momento fluido, suavemente enfocado de pura consciencia es *mindfulness* [...]. El momento original de *mindfulness* rápidamente pasa de largo. Es el propósito de la meditación vipassana entrenarnos para prolongar ese momento de consciencia.

Más adelante, B. Gunaratana (Ibid., p. 140) enfatiza la cualidad no conceptual y no discursiva de la atención plena, que identifica explícitamente con la atención desnuda:

*Mindfulness* es consciencia no conceptual. Otro término para *sati* es atención desnuda o pura. No es pensar. No se involucra con pensamientos y conceptos [...]. Por el contrario, es la experiencia directa e inmediata que está ocurriendo, sin la mediación del pensamiento. Surge antes del pensamiento en el proceso perceptivo.

La primera persona que utilizó la expresión atención pura para caracterizar la atención plena fue Nyanaponika Thera, el cual fue probablemente el primer escritor occidental sobre budismo que exploró extensamente la práctica del *mindfulness*, tanto en su influyente libro titulado *El corazón de la meditación budista* (1962) como en su tratado *El poder del Mindfulness* (1967). Nyanaponika (1962, p. 33) define la atención pura del siguiente modo:

La atención pura es la consciencia clara de lo que realmente nos sucede a nosotros y en nosotros, en los sucesivos momentos de la percepción. Se llama «pura» porque atiende solo a los hechos desnudos de la percepción, tal y como estos se presentan, ya sea a través de los cinco sentidos físicos, o a través de la mente, que para la filosofía budista, constituye el sexto sentido. Cuando prestamos atención a esta séxtuple impresión sensorial, la atención se mantiene como un registro atestiguador de los hechos observados, sin reaccionar ante ellos por medio de actos, palabras o juicios mentales que pueden ser auto-referencia (gusto/disgusto, etc.). Si estos surgen durante la práctica se le convierten en objeto de la atención pura y no es rechazado ni perseguido, sino que se le descarta tras haber registrado su presencia. Este es el principio general que sirve de base para la práctica de la atención pura, y es solo a través de la propia experiencia personal, adquirida a través de la práctica constante, que la confianza y comprensión inicial encontrará una indudable confirmación final.

La atención pura, como afirma Nyanaponika, sería inseparable de la consciencia clara o clara comprensión y, por tanto, ambas constituyen una presenciación o una observación sin juicio que no se posiciona en una escala dual de bueno o malo, correcto o incorrecto, y es precisamente en este sentido que se habla de atención *correcta* y comprensión *correcta*, pues no hay juicio moral. La atención pura consistiría pues, en una observación sin juicio. Sin embargo, la mente humana, según la exposición de Nyanaponika (Ibid., p. 33), juzga lo que percibe desde el punto de vista del interés propio, es decir,

percibe todo bajo la luz de sus juicios subjetivos atados al sentido preconcebido de «yo» o ego, determinando así sus acciones y reacciones.

Para Nyanaponika (Ibíd., p. 35), las adiciones subjetivas de la percepción, es decir, los juicios añadidos, se instalarán en el “almacén de la memoria” y, cuando sean extraídas de nuevo por el pensamiento asociativo, ejercerán “su influencia deformante sobre percepciones futuras de objetos similares, así como sobre los juicios, decisiones, estados de ánimo, etc., conectados con ellas.” Para Nyanaponika, la atención pura es una manera de comenzar a contrarrestar este proceso en el cual, con cada acto de consciencia, reforzamos nuestros hábitos mentales; una manera de comenzar a ver las cosas desde una perspectiva diferente. Por lo tanto, la labor de la atención pura consistiría en eliminar todos estos añadidos superpuestos al “objeto que esté en ese momento en el campo de percepción” y esto exigiría, en palabras de Nyanaponika (Ibíd.):

Una práctica constante durante la cual, la atención, aumentando gradualmente su penetración, usará, como si dijéramos, lentes cada vez más potentes, a través de las cuales se cribarán los añadidos, primero los más groseros y luego los más sutiles, hasta que solo quede el objeto puro.

De hecho, Nyanaponika hace referencia a la importancia que dio Buddha a encontrar el objeto puro al ofrecer la siguiente regla práctica (Udana I, 10, cit. en Nyanaponika, 1962, p. 36):

En lo que se ve debe haber solamente lo visto; en lo que se oye, solamente lo oído; en lo que se siente (olor, gusto, tacto), solamente lo sentido; en lo que se piensa, solamente lo pensado.

Estos pasajes estarían señalando claramente al «no-juicio», es decir, si no se añade ningún pensamiento, etiqueta ni juicio a lo percibido, sino que solo hay atención en la atención, se abre la posibilidad de comprender las *Tres Características de la Existencia* en todo objeto mental.

La atención pura, tal y como se ha expuesto anteriormente, y siguiendo la exposición de Nyanaponika (1962), tiene una triple función: conocer, formar (práctica) y liberar la mente.

### **Atención Pura para *conocer* la mente**

La mente, según el budismo, “es el elemento en el que y a través del cual vivimos” (Nyanaponika, 1962, p. 36) y, sin embargo, parece ser el más desconocido, oscuro e incomprensible. En este sentido, la atención pura, según Nyanaponika (Ibíd.) “sería capaz de iluminar la misteriosa oscuridad de la mente y aprehender firmemente su huidizo flujo, al prestar paciente atención a los hechos básicos del proceso mental.” Nyanaponika (1968, p. 1) llamó a este proceso, como ya hemos comentado, “*poner orden en la casa de la mente*” y señaló que este trabajo requiere que examinemos “*las esquinas desordenadas y oscuras de la mente*”, pues serían “*los escondites de nuestros más peligrosos enemigos*”, es decir, las contaminaciones mentales de la codicia, el odio y el engaño. Dicho examen sería la tarea del *mindfulness* como atención pura, que implica llamar a las cosas por su verdadero nombre (Ibíd., p. 8):

La mirada observadora y calmada del *mindfulness* descubre los demonios en sus escondites. La práctica de llamarlos por sus nombres los saca al descubierto, a la luz cenital de la consciencia. Allí se sentirán avergonzados y obligados a justificarse a sí mismos, aunque en este estadio de la atención desnuda no hayan sido sometidos aún a ningún cuestionamiento profundo, excepto por lo que respecta a sus nombres, a su identidad. Si son forzados al descubierto, a pesar de estar en un estadio incipiente, serán incapaces de soportar el escrutinio y desaparecerán en la distancia. Por lo tanto, una primera victoria sobre ellos habrá sido lograda, incluso en un temprano estadio de la práctica.

Por lo tanto, según Nyanaponika (1962, p. 36), la práctica sistemática de la atención correcta, empezando con la atención pura, proporcionaría todo el conocimiento de la mente que es esencial para fines prácticos, o sea, para el dominio, desarrollo y liberación final de la mente. Además, hace hincapié en que simultáneamente se irá estableciendo una clara comprensión que se expandirá por todos los rincones de la mente, debido al hecho de que “el instrumento mismo de esa investigación para lograr el conocimiento habrá sufrido un cambio radical: la mente que indaga, al hacerlo así, habrá ido ganando en lucidez y fuerza de penetración” (Ibíd., p. 37). Este punto es importante desde la perspectiva de nuestra investigación, puesto que relaciona intrínsecamente la práctica de la atención *correcta* con la auto-indagación, que es tema de más profundo examen en los Capítulos 4, 5 y 6. Esta auto-indagación dará lugar a una mayor lucidez y claridad mental y, como consecuencia, un mayor auto-conocimiento o sabiduría o, en términos budistas, conduce a la liberación del sufrimiento vinculado a la creencia en la falsa identidad «yo». De hecho, en un comentario al *Sutta Nipata* se dice (cit. en Nyanaponika, 1962, p. 37): “Solo las cosas bien examinadas por la atención pueden ser comprendidas por la Sabiduría, mas no las confusas.” Por lo tanto, la atención pura permitiría «ver» sin el efecto limitante y sobreimpuesto de los juicios habituales, con una mente «limpia» de añadidos, como si fuera la primera vez. De hecho, la paciente permanencia en tal actitud de atención pura instante tras instante abrirá, según Nyanaponika (1962, p. 38) “anchos horizontes a la propia comprensión, obteniendo así, aparentemente y *sin esfuerzo*, resultados que habían sido negados a los esfuerzos excesivos de un intelecto impaciente.” Como vemos aquí Nyanaponika se refiere a las principales actitudes relacionadas con la práctica de la atención correcta, como son el «no-juicio», la «mente de principiante», la «paciencia», así como la «perseverancia» y el «no-esfuerzo».

En contraposición, la naturaleza mental de separar, dividir, limitar, etiquetar y juzgar erróneamente no permitiría abrir la mente a la importante fuente del Conocimiento no-dual, mientras que mantener la mente en un estado receptivo, de atención pura e intensamente observadora demostrará, con la práctica constante, “una rica fuente de conocimiento e inspiración” tal y como nos dice Nyanaponika (Ibíd.):

Demostrará que es una observación verdaderamente científica en el sentido literal de la palabra, es decir, «productora de conocimiento». Mostrará, por ejemplo, la diferenciación básica del

proceso perceptual: la presentación de los datos sensoriales relativamente puros y la fase subsiguiente de su interpretación y evaluación.

Es decir, mostrará claramente la distinción entre lo que Nyanaponika llama los «hechos escuetos del caso» y la «actitud hacia ellos». Permitirá también tomar consciencia de la *Característica* de la *impermanencia* de todo (*anicca*) y, desde esta experiencia de cambio continuo emergerá también la consciencia de las otras dos *Características de la Existencia* comentadas anteriormente: el *sufrimiento* (*dukkha*) y el *no-yo* (*anatta*). La atención pura, por tanto, parece ser un valioso método para conocer y comprender la naturaleza de la mente y, a través de ella, el mundo y «*las cosas como realmente son*». Una actitud que, según Nyanaponika (Ibíd., p. 39), coincidiría con “el procedimiento y la actitud del verdadero científico”, es decir, con la observación desapegada de los hechos y con la reducción del factor subjetivo al enjuiciar.

### **Atención Pura para *formar* la mente**

Por otro lado, la *Doctrina de la mente* del Buddha, no se limitaría solo al conocimiento teórico de la mente, sino que invita también a «*formar la mente*», es decir, invita a la práctica, a constatar por uno mismo. Esta aplicación práctica de la atención pura conduciría, según Nyanaponika (Ibíd., p. 41), a hacer una pausa, ralentizar e, incluso, detener la transición del pensamiento a la acción, proporcionando más tiempo para alcanzar una decisión madura y ofrecer una respuesta consciente. Esto aumentará progresivamente la receptividad y plasticidad, así como la calma mental y disminuirá paulatinamente las reacciones automáticas e impulsivas y, por tanto, sus consecuencias indeseables. La atención pura enseña a vivir con *plena consciencia* del «Aquí y Ahora», es decir, solo le concierne el presente. En este sentido Nyanaponika (1962, p. 42) señala:

La atención pura, manteniéndose fielmente en su puesto de observación, vigila tranquilamente y sin apego la incesante marcha del tiempo. La recta atención libera al hombre de las cadenas del pasado, que él, neciamente, trata incluso de reforzar evocándolo con excesiva frecuencia, con añoranza, resentimiento o arrepentimiento. También impide encadenarse por las imaginaciones de sus temores y esperanzas, a lo que piensa que va a suceder en el futuro. De este modo, la recta atención restituye al hombre la libertad que solo puede hallarse en el presente.

Mediante la práctica introspectiva de la atención pura, se revelará un conocimiento más profundo de la propia mente, tal y como Nyanaponika (Ibíd., p. 43) aclara:

La atención pura pone en orden los desaseados rincones de la mente; pone en evidencia las numerosas percepciones vagas y fragmentarias, los razonamientos inconclusos, las ideas confusas, las emociones reprimidas, etc., que pasan diariamente por la mente [...]. Esta forma breve y desapasionada de mero «registrar» demostrará ser, a menudo, más eficaz que esfuerzos de voluntad, emoción o razonamiento que muchas veces solo provocan una resistencia todavía más fuerte por parte de las fuerzas antagónicas de la mente.

### **Atención Pura para *liberar la mente***

Finalmente, la práctica de la atención pura para «*liberar la mente*» nos revelaría el completo desapego y la felicidad que resulta de él, a través de la propia experiencia directa, tal y como describe Nyanaponika (Ibíd., p. 45):

La atención pura también nos enseña el arte de «*dejar estar*» y «*dejar ir*» toda actividad que tiende a crear sufrimiento, y por lo tanto, al desapego, la libertad y la felicidad que resulta de él [...], la «santidad en vida» (*ditthadhamma-nibbána*) y a la que se alude en la frase «estar en el mundo, pero sin ser del mundo».

Como vemos aquí, Nyanaponika también hace referencia a otra de las actitudes básicas en la práctica de la atención plena correcta: *dejar ir, soltar* o *dejar estar*. A través de la práctica de la atención pura se desarrolla, según Nyanaponika (Ibíd.), la principal herramienta para alcanzar la liberación de la mente, la «*visión cabal*» (*vipassana*); esto es, “la más alta penetración de la Verdad”:

La naturaleza de la *visión cabal* es estar libre del deseo, la aversión y la ofuscación, y ver claramente todas las cosas del mundo interior y exterior como «puros fenómenos» (*suddhadhammá*), es decir, como un proceso impersonal. Precisamente esto es característico también de la atención pura y, por tanto, su práctica conduce a una aclimatación gradual a las altas cimas de la *visión cabal* perfecta y la liberación final.

La *visión cabal*, según Nyanaponika (Ibíd., p. 45) es la comprensión directa y penetrante de las *Tres Características de la Existencia: anicca, dukkha* y *anatta*. En este sentido, señala:

No es una mera apreciación intelectual o un conocimiento conceptual de estas verdades, sino una experiencia personal de ellas, indudable e inquebrantable, que se obtiene y se madura gracias a la confrontación meditacional constante con los hechos que yacen bajo estas verdades.

Caba resaltar en este punto, la opinión de Dokushô Villalba (2019, pp. 50-51) respecto a la confusión extendida en Occidente en la que se equiparan los conceptos de atención plena (*sati*) y atención pura (*manasikara*) en algunos contextos y aclara que ninguna fuente tradicional budista equipara la atención plena o *sati* con la atención pura o *manasikara*.

Sin embargo, aclaramos en este punto que el mismo Nyanaponika no consideró que la atención pura capturara el significado completo del *Satipatthana*, sino que representa solo una fase, la fase inicial en el desarrollo meditativo de la atención plena correcta. Sostuvo que, en la práctica adecuada de la atención plena correcta, *sati* o atención *correcta* debe integrarse con *sampajañña* o comprensión clara y, solo cuando estos dos trabajan juntos, la atención plena *correcta* puede cumplir su propósito previsto<sup>158</sup>.

---

<sup>158</sup> Correspondencia entre Bhikkhu Bodhi y Alan Wallace en la que B. Bodhi describió a Wallace los puntos de vista de Nyanaponika Thera sobre la correcta atención plena y *sampajañña*.  
Fuente: <https://es.qwe.wiki/wiki/Sampajanna>



En nuestra investigación, mantenemos tanto el nombre tradicional, atención *correcta* (*samma-sati*) como atención plena para referirnos a *sati-sampajañña*, la atención plena junto a la clara comprensión, pues ambas forman parte esencial de la práctica del *Satipatthana* junto a la *correcta* intención.

### 3.2.2.3 Clara comprensión

El segundo aspecto del *Satipatthana* es la «clara comprensión» (*sampajañña*) o, en otras palabras, la clara comprensión es la consecuencia directa de la atención pura y según señala Nyanaponika (1962, pp. 46-47), se refiere al Recto Conocimiento (*ñana*) o Sabiduría (*pañña*):

Uno de los propósitos de la práctica del *Satipatthana* es que la clara comprensión llegue gradualmente a ser la fuerza reguladora de todas nuestras actividades, ya sean corporales, verbales o mentales. Su labor es hacerlas precisas y eficaces, de acuerdo con la realidad, con nuestros ideales y con el nivel más alto de nuestra comprensión. Debe entenderse que el término «clara comprensión» significa que a la claridad de la atención mental pura se añade la plena comprensión del propósito y de la realidad, interna y externa o, en otras palabras: la clara comprensión es el recto conocimiento (*ñana*) o sabiduría (*pañña*) basado en la recta atención (*sati*).

En este mismo sentido, Bodhi (2011) señala que la clara comprensión, no solo juega un papel importante en la contemplación de los fenómenos de la experiencia u objetos mentales, sino que además siempre ha estado presente en la entrada de las *Cuatro Contemplaciones*, sea en la contemplación del cuerpo, los sentimientos o los estados de la mente tal como se señala en los diferentes ejercicios del *Satipatthana*: “vehemente, comprendiendo claramente y plenamente atento.” Señala también que, en los *Pali Nikayas*, hay dos pasajes que describen la práctica de la comprensión clara. El pasaje más frecuentemente aludido es una sección separada en el *Satipatthana Sutta*, relacionado con la contemplación del cuerpo (cit. en Bodhi, 2011, p. 34):

Monjes, ¿de qué modo un monje se ejercita en la comprensión clara? He aquí, un monje actúa con clara comprensión cuando avanza y regresa; cuando mira hacia el frente o mira hacia un costado; cuando recoge o extiende sus miembros; cuando viste sus hábitos y carga sus hábitos exteriores y su bol; cuando come, bebe, mastica su comida y la saborea; cuando defeca y orina; cuando camina, está de pie, se sienta o se duerme, sube, despierta, habla y mantiene silencio. Es de este modo como un monje ejercita la comprensión clara (*Digha Nikaya*, 22.4).

Atención pura y comprensión clara conducirían conjuntamente a la *visión profunda* y a la liberación, tal y como Buddha refirió en una visita a un hospital donde invitó a los monjes a que estuviesen plenamente atentos (*Samyutta Nikaya*, 36.7, cit. en Bodhi, 2011, p. 38):

Un monje que está plenamente atento y comprende claramente las cosas, entenderá el surgimiento dependiente de los sentimientos, contemplará su carácter pasajero y abandonará la codicia, la aversión y la ignorancia, logrando de este modo el *Nibbana*.

El otro pasaje sobre la comprensión clara tiene un énfasis diferente. Describe la comprensión clara, no como discernimiento de las actividades diarias, sino como consciencia reflexiva de los eventos mentales (*Digha Nikaya*, 47.35, cit. en Bodhi, 2011, p. 38):

¿Y cómo ejercita un monje la comprensión clara? He aquí, para un monje los sentimientos son entendidos mientras surgen, mientras permanecen en el presente, mientras desaparecen. Los pensamientos son entendidos mientras surgen, mientras permanecen en el presente, mientras desaparecen. Las percepciones son entendidas mientras surgen, mientras permanecen en el presente, mientras desaparecen. Es de este modo como un monje ejercita la comprensión clara.

Este estadio de la contemplación marcaría para Bodhi (2011, p. 34), “el giro en el que *sampajañña* madura en dirección a *pañña*, en el que la comprensión clara se convierte en *visión profunda* de la transitoriedad, el conocimiento directo del surgimiento y la desaparición de los fenómenos.”

Los comentarios pali explican de manera sistemática que la clara comprensión tiene una cuádruple aplicación, que aquí se exponen siguiendo a Bodhi (2011) y Nyanaponika (1962, pp. 47-54):

- a. Clara comprensión *del propósito*: una vez que se ha comprendido experiencialmente la verdad del sufrimiento y su causa, surge la necesidad, el anhelo y el único propósito verdaderamente digno de recorrer el camino de la liberación del sufrimiento y el verdadero auto-conocimiento. Es importante reconocer la imposibilidad de separar la práctica del propósito de la liberación.
- b. Clara comprensión *de la idoneidad de los medios*: enseña el arte de la adaptación a las condiciones particulares de tiempo, lugar y carácter individuales a través de la “elección de los medios idóneos” (*upayakosalla*) para el propósito de la liberación.
- c. Clara comprensión *del terreno de la meditación*: enseña a unir el espacio formal de la meditación con las actividades de la vida diaria, de manera que “la vida sea una con la práctica espiritual y que la práctica sea la vida en su plenitud” (Ibíd., p. 51). El «terreno» (*gocara*) de la práctica de la atención no tiene límites, lo incluye todo, es inclusivo. Para Nyanaponika (1962, p. 50), la «clara comprensión *del propósito*» proporciona a la mente el grado de firmeza y fortaleza necesarios para integrar la práctica en la vida diaria, mientras que la «clara comprensión *de la idoneidad*» desarrolla las cualidades complementarias de plasticidad y adaptabilidad mental para facilitar su gradual aplicación en la vida cotidiana.
- d. Clara comprensión *de la Realidad o no-engaño*: revela el conocimiento presente y lúcido de la *Doctrina de Anatta* (o impersonalidad). Según Nyanaponika (Ibíd., p. 51) a través de la clara y nítida *comprensión* de la Realidad, se eliminaría “el más profundo y obstinado engaño del

hombre: su creencia en un «yo», es decir, su creencia en ser una persona individual, un ego o alma individual, tal y como se describe en la mencionada *Doctrina de Anatta*. Según esta doctrina, este auto-engaño o ignorancia de pensar y actuar en términos de «yo» y «mío», junto a sus efectos, el deseo y el odio, serían, en realidad, la verdadera causa de la rueda del sufrimiento (*samsara*). Por tanto, solo el entrenamiento constantemente en la atención e *investigación* de los pensamientos y sentimientos que surgen en cada momento como procesos impersonales, podría romper, debilitar y finalmente eliminar el poder de los patrones y hábitos de pensamiento egoico, tan profundamente arraigados (Ibíd., p. 52). Esta práctica, tal y como señala Bodhi (2011), también es conocida como «*discernimiento*» de la verdadera naturaleza de las cosas o *discernimiento* del hecho de la «*Impersonalidad*» o *Anatta*, ya sea a través de la reflexión, auto-indagación o como resultado de la práctica metódica de la atención correcta.

De hecho, tal y como se expone en este trabajo a partir del Capítulo 4, la auto-indagación, como fue enseñada por Ramana Maharshi, comprendería en un mismo acto tanto la práctica de la atención plena *correcta* o auto-atención, como la práctica de la clara comprensión, investigación o discernimiento.

Según los testimonios aportados por «santos» (*arahant*) y meditadores expertos, la clara comprensión de la *Doctrina de Anatta* parece ser clave en el sendero que conduce a la liberación del sufrimiento. Estos testimonios refieren diferentes experiencias de sublime felicidad, que irían desde la alegría serena hasta el rapto y el júbilo (Nyanaponika, 1962, p. 53):

Tales testimonios expresan el gozo y alivio que se siente cuando se afloja la agobiadora opresión del «yo» y el «mío»; cuando se relaja la tensión que ello produce en el cuerpo y en la mente; cuando podemos elevar, por un momento, la cabeza por encima de la violenta corriente y los remolinos en que nos engolfan las obsesiones del «yo» y el «mío»; cuando va creciendo la consciencia de que es el hecho de la Impersonalidad el que nos mantiene abierta la puerta de la liberación del sufrimiento, ese sufrimiento que tan intensamente se siente en lo que llamábamos el grave aspecto de la Impersonalidad.

Esta liberación de la mente de la identificación con el «yo» individual no solo sería la puerta de la liberación del sufrimiento sino la entrada al verdadero auto-conocimiento donde se revelaría que “¡dentro no hay un yo que actúe y fuera no hay un yo afectado por la acción!” (Ibíd.). Esta visión profunda de la Realidad se conoce en el budismo como «Vacuidad del yo» o *Sunnata*; esto es, cuando se comprende profundamente a través de la práctica momento a momento, que todo es transitorio, insatisfactorio y carente de «yo», se alcanza la comprensión clara *de la Realidad o no-engaño*. Esta clara comprensión facilitará un creciente desapego ante cualquier éxito o fracaso, alabanza o culpa, resultante de cualquier acción que parezca llevarse a cabo (Ibíd., pp. 53-54):

Si uno deja de apegarse a una acción con todo su corazón y todo su ser, si deja de anhelar el éxito o la fama personal, correrá menos peligro de que la corriente creada por la propia acción le arrastre a siempre nuevas lejanías del océano *samsárico*.

Por lo tanto, la práctica del *Satipatthana* a través de la atención *correcta* y la clara comprensión promueve un efecto liberador en dos sentidos: la libertad del resultado de la *acción* («no-acción») y la libertad de «dejar ir» la ignorancia y la esclavitud o, en otras palabras, completo desapego y libertad.

En suma, la comprensión clara y profunda de la *Doctrina de la Impersonalidad (anatta)* —la enseñanza central de Buddha y la más decisiva para la liberación real del sufrimiento— tendrá inevitablemente su efecto en las acciones diarias (*acción correcta, habla correcta*) e impregnará toda la vida cotidiana, tal y como es expresado por la sabiduría tibetana (cit. en Nyanaponika, 1962, p. 55): “Un arte de vivir que nos capacite para utilizar cada actividad como una ayuda en el Sendero, es indispensable. Tal sistema de meditación y tal arte de vivir es el *Satipatthana*.”

#### **3.2.2.4 Satipatthana: atención correcta y clara comprensión**

Como acabamos de exponer los dos elementos de la práctica del *Satipatthana*, la atención *correcta* y la clara comprensión, van de la mano y ambos se integran y complementan mutuamente, produciendo en la mente “una armonía perfecta de receptividad y actividad” (Nyanaponika, 1962, p. 56). De ahí nuestra elección del término atención plena *correcta* como la expresión que creemos mejor reflejaría al verdadero sentido de *samma-sati* y *sampajañña*.

Podemos considerar, según lo presentado anteriormente, que la tarea inicial de la Atención Pura consiste en mantener «un registro desnudo» de los hechos observados tan libre como sea posible de las elaboraciones conceptuales distorsionantes y superpuestas. Sin embargo, según B. Bodhi (2011, p. 36), la actividad conceptual que se requiere en la Comprensión Clara, asociada con la observación y reflexión (*vitakka*<sup>159</sup>) y la indagación y discernimiento (*vicara*<sup>160</sup>), correría el riesgo de estar sujeta a la dualidad sujeto-objeto para una mente principiante o no iluminada:

El polo subjetivo se presenta como un «yo» substancialmente existente, un «ego-sí mismo» que flota en el trasfondo como una entidad autónoma e independiente, mientras que el polo objetivo se presenta como un objeto externo «para mí», que puede servir u oponerse a mis propósitos; y por tanto, se convertiría en un objeto potencial de deseo o aversión. Este proceso es a lo que se

---

<sup>159</sup> *Vitakka* en pali se traduce como atención, reflexión. En el budismo *Theravada*, *vitarka* (en sánscrito) es uno de los factores mentales (*cetasika*) que captan la calidad de un objeto. Es la "aplicación inicial de atención" a un objeto, mientras que *vicara* que se traduce como análisis o indagación, es la aplicación sostenida de la mente o atención en un objeto. El binomio *vittakka-vicara* se puede traducir como atención-indagación, o atención pura-comprensión clara.

<sup>160</sup> *Vicara* en la tradición *Mahayana*, se define como un factor mental que examina minuciosamente para discernir los detalles específicos. En el Advaita Vedanta es más conocido como *vichara* o auto-investigación.

refieren los *Sutras* como «la fabricación del yo» y la «fabricación de lo mío» (*ahamkara mamamkara*).

El término «fabricación» parece ser muy adecuado en este contexto para expresar, según la Doctrina de *Anatta*, que todo sentido de identidad separada —«yo-ego»— sería ilusorio y fabricado. La tarea de la atención *correcta* consistiría, por tanto, según Bodhi (Ibid.), en dismantelar esta estructura egoíca “penetrando la naturaleza vacía de «sí misma» de todos los fenómenos”, tanto si pertenecen estos a los polos objetivo o subjetivo de la experiencia. Para Bodhi (2011, p. 37), por tanto, el papel de *sati* consistiría en mantener abierto el campo de la experiencia mientras que la función de *sampajañña* consistiría en permitir determinar y definir los contenidos por lo que son, y en este sentido, habla de la comprensión clara como una indagación concienzuda y desapasionada que entra en juego en el proceso de contemplación del *Satipatthana*. Nyanaponika (1962, p. 37) también hace referencia a la *indagación* y la comprensión clara que entra en juego en la práctica del *Satipatthana*: “La mente que indaga, al hacerlo así, habrá ido ganando en lucidez y fuerza de penetración.”

Para Nyanaponika (1962, p. 55), *sati* eliminaría los falsos conceptos superpuestos a los hechos y *sampajañña* los investigaría en base al conocimiento del *Dhamma*, dando lugar a una *visión intuitiva*:

La atención pura favorece el crecimiento, la preservación y el refinamiento de la intuición, esa fuente indispensable de inspiración y regeneración del mundo de la acción y del pensamiento racional. La clara comprensión, por su parte, como fuerza activa y activadora, trabaja para hacer de la mente un instrumento perfecto para su dura tarea de desarrollo armonioso y liberación final [...] otorgándonos el ojo penetrante de la *Sabiduría* y la mano segura de la destreza, que son tan necesarios a este fin, [así] como un corazón bondadoso.

Por su parte, Teasdale y Chaskalson (2011, p. 120) exponen de manera práctica esta interdependencia entre la atención *correcta* y la comprensión clara, dando lugar a una *Sabiduría* intrínseca:

Me doy cuenta [de] que esta aversión es la que me está causando el sufrimiento y esta comprensión conduciría a soltar el aferramiento de manera natural. Una vez la mente ve claramente que está creando sufrimiento, su sabiduría intrínseca suelta el procesamiento que lo crea, de manera análoga a como soltamos un objeto caliente cuando registramos el dolor que nos causa. Esta es la nueva visión que encarna la comprensión profunda.

Por lo tanto, tal y como se ha expuesto, el *Satipatthana* comienza con una de las funciones esenciales de la mente, es decir, el modo de enfocar la atención. Y aunque ya en el comienzo de la aplicación de este método notaríamos beneficios en nuestra vida cotidiana, según Nyanaponika (1962, p. 76), “al ir progresando en la práctica, las pequeñas actividades de la vida diaria se volverán maestros de gran sabiduría que revelarán gradualmente su propia dimensión de inmensa profundidad.”

El mundo no haría sino reflejar el estado interior de la mente y, por lo tanto, en la medida en que nuestra mente permanezca sin vigilancia y sin atención, el mundo se torna cada día más difícil y problemático.

El *Satipatthana* restablecería la naturalidad y simplicidad del mundo en la medida que nuestra mente es observada (auto-atendida), comprendida claramente y liberada de toda atadura e ignorancia, adquiriendo cada vez más confianza en sí misma y reforzando una actitud observadora y vigilante. Todo ello facilitaría un estado de *Plena Consciencia* que nos permitiría, según Dokushô Villalba (2019, p. 73), “ser conscientes de nuestro malestar y del de los demás, en cualquiera de sus formas y causas, nos abre caminos para superarlo y nos facilita un estado de gozo-felicidad cada vez más estable.” Según el maestro budista Pemasiri Mahasthavira, cuando estamos en el estado mental de *sati-sampajañña* que él llama la *luz del Nibbana*, conoceríamos la verdadera naturaleza de la existencia. Esta luz barrería la oscuridad de nuestra ignorancia y nos permitiría ver todo con claridad y comprensión. Y, aunque este estado mental es solo un reflejo del *Nibbana*, sin embargo, es tan similar a él que resplandecería justo como el *Nibbana*, dado que no estaría mezclado con ignorancia alguna.

Este carácter de ayuda y confianza en sí mismo que provee la práctica del *Satipatthana*, libre de dogmas y creencias gracias a la clara comprensión y a la *visión directa* que proporciona la luz de la atención que se va esparciendo de modo gradual a través de la propia experiencia, se refleja en los siguientes pasajes del *Maha-parinibbana Sutta* (*Digha Nikaya*, D. II.101) que el Buddha pronunció poco antes de morir (cit. en Nyanaponika 1962, p. 80):

*«Así pues, Ananda, ¡sea cada uno de vosotros su propia isla! ¡Sea cada uno de vosotros su propio refugio! ¡No os acojáis a ningún refugio exterior! ¡Que la Verdad (Dhamma) sea vuestra isla, que la Verdad sea vuestro refugio! ¡No toméis ningún otro refugio! Y esto ¿cómo se consigue?».*

*«He aquí, Ananda, que el monje vive contemplando el cuerpo en el cuerpo, contemplando las sensaciones en las sensaciones, contemplando la consciencia en la consciencia, contemplando los objetos mentales en los objetos mentales, fervoroso, atento y con clara comprensión, habiendo superado en el mundo el deseo y el desaliento».*

*«Y quienes quiera, Ananda, ahora o después de mi muerte, serán su propia isla, serán su propio refugio y no se acogerán a ningún refugio exterior, sino que tendrán firmemente la Verdad por isla y por refugio, sin refugiarse en nada más; esos serán, Ananda, entre mis Bhikkhus, los que alcanzarán la cima suprema, siempre que estén deseosos de aprender».*

### **3.2.2.5 Las Cuatro Satipatthanas de la atención correcta y la clara comprensión**

Buddha insistía en la necesidad de entrenar la «atención» y sabía que era todopoderosa en cualquier lugar y circunstancia, de manera que, cuando se permanece atento “la mente se purifica y se vuelve luminosa” (Gunaratana, 2018, p. 25). La atención plena y despierta (*Satipatthana*) permitiría, por tanto, “penetrar, captar, esclarecer, ver y comprender con claridad liberadora” (Calle, 1993, p. 19).

Este entrenamiento de la atención consciente comprendería cuatro ámbitos de la experiencia y percepción, llamados también las *Cuatro Contemplaciones (anupasnassaná)*: atención consciente al cuerpo (*Kayanupassana*), a las sensaciones (*vedananupassana*), a los estados mentales (*cittanupassana*) y a las formaciones mentales (*dhammanupassana*) o simplemente *dhammas*, que incluiría todo lo que aparece en el campo de la consciencia, es decir, el conocimiento en primera persona de la experiencia en primera persona. Esta atención al campo de la consciencia genera una consciencia abierta y global por lo que se le ha llamado también atención plena *abierta* a la totalidad del campo de experiencia (Villalba, 2019, p. 86) y que, de alguna manera, incluye dentro de sí todas las anteriores.

El practicante, por tanto, cultivará la atención *correcta* tanto en la práctica meditativa formal o «meditación sentada» como en la vida cotidiana o meditación informal. El ámbito de la meditación formal es clave para el entrenamiento de dirigir, una y otra vez, la atención hacia el interior y es considerada, en palabras de Dokushô Villalba (2019, p. 80) “el laboratorio imprescindible donde se produce el giro crucial de la atención hacia la propia experiencia interna” desarrollando una consciencia cada vez más clara y profunda de la propia experiencia que facilite una atención estable y lúcida en el ámbito de la experiencia cotidiana (práctica informal); esto es, el espacio de aplicación de la atención *correcta* a todas nuestras actividades diarias, tanto físicas, verbales como mentales.

En el Discurso del *Satipatthana*, se ofrecen las instrucciones para la práctica que se repiten en cada ejercicio como un estribillo. Sin embargo, según señala Rodríguez-Bornaetxea, (2019, p. 99), no parece haber acuerdo ni en los traductores ni en los intérpretes respecto al verdadero significado del estribillo y que, sin embargo, es clave puesto que se repite después de cada párrafo. Según la interpretación de Rodríguez-Bornaetxea (2019, pp. 99-100), estas instrucciones serían un recordatorio continuo de las *Tres Características de la Existencia*, interpretación que nos parece coherente con el *Dhamma* del Buddha. Todo pensamiento, sentimiento o sensación física se considera igualmente como fenómenos mentales, proyectados y percibidos como *lo que existe* y caracterizados por su continuo cambio o impermanencia. Esta interpretación estaría en sintonía, además, con otras enseñanzas no-duales, como es el caso de la práctica vedántica del «*neti-neti*», en el sentido de reconocer que no soy *nada* de aquello que puedo percibir, ya sea físico, emocional o mental, puesto que todo ello es transitorio, finito y, por lo tanto, sufriente.

En la primera instrucción sobre la práctica de cada ejercicio se dice:

*Así, vive contemplando el cuerpo internamente... o externamente... o tanto interna como externamente... Vive sin estar condicionado y sin aferrarse a nada en el mundo. Así es, monjes, como un monje vive contemplando el cuerpo en el cuerpo*<sup>161</sup>.

---

<sup>161</sup> MN 10: *Satipatthana Sutta* I, 55-63 (cit. en Rodríguez-Bornaetxea, 2019, p. 47)

Según la interpretación de Nyanaponika (1962, pp. 58-59), esta parte de la instrucción, señalaría que cada ejercicio debe ser aplicado primero a sí mismo, seguidamente a otro (u otros) y a continuación a ambos:

Este triple aspecto de la práctica se considera muy importante ya que hay cosas que se comprenden mejor cuando se las observa en los otros o en los objetos externos, más que en uno mismo. Además, cuando la atención se dirige al interior y al exterior en rápida sucesión, se podría comprender más claramente las relaciones causales que existen entre los fenómenos interiores y exteriores, así como la relatividad de los fenómenos y el carácter impersonal de todo objeto examinado.

Teasdale y Chaskalson (2011) señalan que esta observación «interna y externa» permitiría tomar consciencia de la universalidad de la experiencia compartida por todos más allá de la naturaleza personal de la experiencia.

Según la interpretación de Rodríguez-Bornaetxea (2019, p. 101), esta delimitación interna-externa estaría haciendo referencia a la frontera que hace posible la contemplación, es decir a la dualidad sujeto-objeto (contemplador-objeto contemplado) necesaria en la práctica inicial de la atención *correcta* para la desidentificación de *lo que no soy* y el reconocimiento de la Realidad última o *Nibbana*, según la enseñanza del Buddha. En palabras de Rodríguez-Bornaetxea (Ibíd.):

Mientras exista la actividad de contemplar, lo contemplado no puede identificarse con ella, es decir, que ni el cuerpo ni la experiencia somática son la contemplación ni el contemplador. Lo mismo sucede con los sentimientos y la experiencia de sentir, o con los conocimientos y la experiencia de conocer. Todo lo que es contemplado no es lo que contempla. Por tanto, el cuerpo, los sentimientos o las cogniciones no son lo que contempla. En términos filosóficos, los tres primeros fundamentos son el conocimiento en tercera persona de la experiencia en primera persona y el cuarto sería el conocimiento en primera persona de la experiencia en primera persona.

La segunda instrucción sobre la práctica apunta igualmente a un triple acento de la atención al surgimiento, a la disolución y conjuntamente al surgir y cesar de los objetos:

*O bien vive contemplando la naturaleza del surgir en el cuerpo, o vive contemplando la naturaleza del cesar en el cuerpo, o vive contemplando tanto la naturaleza del surgir como la del cesar en el cuerpo. O bien fija su atención en que «hay un cuerpo», en grado necesario para mero conocimiento y la mera atención, y vive sin estar condicionado, sin aferrarse a nada en el mundo.*<sup>162</sup>

---

<sup>162</sup> MN 10: *Satipatthana Sutta* I, 55-63 (cit. en Rodríguez-Bornaetxea, 2019, p. 47)



Según la interpretación de Nyanaponika (1962, p. 59), este conocimiento de la naturaleza de la transitoriedad a través de llevar la atención al continuo surgir y cesar de los fenómenos en la experiencia es un punto clave de la práctica y tendrá consecuencias decisivas para su éxito: «*vive sin estar condicionado, sin aferrarse a nada en el mundo*», es decir, la actitud de desapego y liberación de la esclavitud del deseo (*tanha*) inherente a un «yo-cuerpo».

La atención *correcta* (*sati*), en la interpretación de Rodríguez-Bornaetxea (2019, pp. 102-103), tiene que estar presente en el surgir y cesar de los fenómenos para comprender la impermanencia, es decir, comprender que no hay fenómenos estables y que todo está en continuo cambio, todo empieza y acaba. En resumen, según este autor, el estribillo recuerda que “cada ámbito de la experiencia que se aborda tiene que pasar por este filtro y ser reconocido como impersonal, impermanente e insatisfactorio”, en base a las *Tres Características de la Existencia*.

## I. Contemplación del cuerpo

En la práctica de la atención al cuerpo, Buddha nos recuerda que debemos contemplar «*el cuerpo en el cuerpo*», lo que, según Gunaratana (2018, p. 17), nos permitiría comprender que el cuerpo no es algo sólido y homogéneo, sino que está formado por muchas partes, y al igual que el resto de las formas físicas, está sujeto a un proceso de cambio continuado, es decir, el cuerpo nace, perdura durante un tiempo y luego muere, lo cual nos hablaría de su transitoriedad. Al ser continuamente cambiante, es insatisfactorio y por lo tanto no se puede considerar que la consciencia de ser un cuerpo (un individuo) sea una entidad permanente y satisfactoria. De hecho, para Rodríguez-Bornaetxea (2019, pp. 100), sería más coherente cambiar la traducción habitual «*vive contemplando el cuerpo en el cuerpo*» por «*vive contemplando el cuerpo como el cuerpo*»<sup>163</sup>, es decir, contemplando cada cosa a la que podemos prestar atención consciente como lo que es: transitoria, insatisfactoria e impersonal. Esto, a su vez, ayudaría a percibir «*el cuerpo como cuerpo*» y no como «mi cuerpo» o como «yo mismo». Es decir, en consonancia con las *Características de la Existencia*, la práctica de la atención *correcta* al cuerpo nos ayudaría a «*reconocer el cuerpo como realmente es*»: transitorio, insatisfactorio y carente de «yo». Esta idea es también compartida por Teasdale y Chaskalson (2011), los cuales señalan que este énfasis doble estaría señalando a la creación de modelos en los que vemos estas experiencias por lo que son, meras experiencias que aparecen y desaparecen, sin continuidad permanente, “en contraposición a aspectos de una persona que existe independientemente —«yo» o «lo mío».”

Los ejercicios de esta sección abarcan tanto la atención *correcta* como la clara comprensión.

**Atención a la respiración:** La meditación en la respiración es el modo ideal de emprender el entrenamiento de *sati*, puesto que es la acción que más repetimos. La sección sobre la *Contemplación*

---

<sup>163</sup> Este mismo análisis puede transferirse al resto de contemplaciones: contemplar las sensaciones, emociones sentimientos y pensamientos *como* sensaciones, emociones sentimientos y pensamientos.

*del cuerpo* comienza con la atención a la inspiración y la espiración (*anapana-sati*)<sup>164</sup>. Se trata de un ejercicio de atención y no de respiración como es el caso del *prànyana* en el yoga. En el caso de la práctica budista no hay retención del aliento ni modificación de la respiración. Solo hay una pura observación y constatación de su curso natural, con atención firme y constante, pero cómoda y sin esfuerzo. Precisamente se usa la respiración para observar la intervención de los procesos mentales, esto es; el impulso de controlar la respiración y la intención de dejar de controlarla, tomando consciencia de “la compulsión de control de la creencia subyacente de que el «yo» controla y dirige el organismo” (Rodríguez-Bornaetxea, 2019, p. 95). Se observa si la respiración es larga o corta, pero no se regula deliberadamente. Cuando se toma consciencia de que la atención no está enfocada en la respiración, se redirige de nuevo la atención al cuerpo respirando y anclándola en él. Mediante la práctica regular, la calma, la uniformidad y la profundidad del aliento se producen por sí mismas de manera natural y esto afecta al ritmo total del cuerpo y de la vida, lo que pondría de manifiesto la interdependencia de la mente (causa) con el aliento y el cuerpo físico (efecto), es decir, la profundidad y la velocidad de la respiración cambian según el pensamiento y el estado emocional (consecuencia del pensamiento). Puesto que la respiración está siempre con nosotros, se le puede prestar atención a cada instante del día a día, e incluso se recomienda efectuar unas cuantas respiraciones conscientes y profundas antes de comenzar un trabajo, antes de hablar a alguien o antes de tomar una decisión. De hecho, en la tradición budista, se dice: “La atención a la respiración ocupa el primer lugar entre los diferentes temas de meditación” (cit. en Nyanaponika, 1962, p. 62). La atención a la respiración resulta ser muy eficaz para calmar la agitación o irritación física y mental, lo que, a su vez, conllevaría un mejor funcionamiento de la atención momento a momento. Es, además, la base para la meditación de la concentración-tranquilidad (*samatha-bhàbanà*) y la meditación de la *visión profunda* (*vipassana*), tal y como expone Nyanaponika (Ibíd.):

En la respiración, utilizada como objeto de atención pura, se puede observar la marejada del océano de la impermanencia, el continuo surgir y desvanecerse de sus olas [...]. La atención a la respiración contribuiría también a la *compresión clara* de la verdadera naturaleza del cuerpo, de hecho, la tradición budista considera la respiración como representante de las funciones corporales [...]. En la evidente evanescencia de la respiración, se percibe la impermanencia del cuerpo, por lo tanto, ayuda a comprender el cuerpo de verdad y, en consecuencia, a desapegarse de él.

Se trataría, por tanto, de hacerse consciente de los obstáculos que aparecen en la práctica para la estabilidad mental, en forma de frustración, aburrimiento o hartazgo entre otros, y reconocerlos por lo que son: apego o rechazo a lo que está ocurriendo, que no dejaría de ser, en palabras de

---

<sup>164</sup> En el *Anapanasati Sutta* (en el *Majjhima Nikaya*, cit. en Rodríguez-Bornaetxea, 2019, p. 93), el discurso sobre la *atención* en la respiración, se dice: “el cultivo de la atención consciente en la respiración es muy fructífero y muy beneficioso”.

Rodríguez-Bornaetxea (2019, p. 95), pensamiento proveniente del narrador o personaje creado para hacer comprensible y relatable la experiencia.

**Atención a las posiciones del cuerpo:** Su primera finalidad consistiría en tomar consciencia de las posturas y movimientos corporales en cada momento de la vida cotidiana: caminando, de pie, sentado o tumbado. En primera instancia esta consciencia del cuerpo permitiría, según Nyanaponika (1962, p. 63), darse cuenta de cualquier tipo de ansiedad en los movimientos al caminar, las tensiones en determinadas partes o las posturas perjudiciales para el cuerpo, de manera que podrían ser corregidas y evitadas. En lo referente al fin último del *Satipatthana*, la atención a las posturas proporcionaría una consciencia inicial de la naturaleza impersonal y transitoria del cuerpo y ayudaría a disolver la habitual identificación con el cuerpo. Según Rodríguez-Bornaetxea (2019, p. 105), la clave de este entrenamiento estaría en la palabra «sabe», y en concreto dice: «cuando está de pie sabe: estoy de pie», ya que aparecería de nuevo la dualidad: «algo» y «algo que sabe». «Algo» se estaría refiriendo al cuerpo (*rupa*) y a la experiencia somática (*nama*) y «algo que sabe» se estaría refiriendo a la consciencia que se da cuenta de las dos. De hecho, a lo largo del *Satipatthana* aparece continuamente la expresión “*el monje sabe*” lo que, según S. Segovia (2018, p. 13) daría cuenta de cómo la atención *correcta* no puede separarse de la clara comprensión.

**Atención con clara comprensión:** La clara comprensión (*sampajañña*) se extiende a todas las partes y actividades del cuerpo (*nama-rupa*), tal y como se ha descrito previamente. El objetivo de *Satipatthana* no es el control del cuerpo sino desarrollar la atención *correcta* y la clara comprensión hasta tomar consciencia de cómo funciona la insatisfacción profunda. Según Rodríguez-Bornaetxea (2019, p. 107), reconocer que el cuerpo-mente lleva a cabo procesos inconscientes, y que no hay una entidad personal que controle, ayuda a deshacer “la ilusión de «yo soy el cuerpo» o «este es mi cuerpo».” Cuando se practica este tipo de observación, se alcanzaría la «visión» de la impermanencia, la no existencia del «yo separado» y la interdependencia; es decir, la comprensión de que cualquier cosa que se experimenta es temporal y, por tanto, nunca podría aportar satisfacción permanente. La identificación con el cuerpo y el apego a él como si fuera nuestra realidad sería la causa raíz del sufrimiento.

**Atención a las partes del cuerpo:** A través de la contemplación se penetraría también en la naturaleza de cada parte de nuestro cuerpo revelando una comprensión más y más completa de la verdadera naturaleza del cuerpo. Según Gunaratana (2012, p. 92) percibir el cuerpo como una colección de 32 partes externas e internas, sometidas a un continuo cambio, ayudaría a vencer tanto el orgullo como el rechazo hacia nosotros mismos y a contemplar el cuerpo con la mente equilibrada de la ecuanimidad, sabiendo que ninguna parte puede brindarnos satisfacción permanente. A partir de ello, se constata que “no hay en el cuerpo o la mente, un ser o persona que pueda identificarse como «yo».”

**Atención a los cuatro elementos del cuerpo:** La contemplación del cuerpo en relación con los cuatro elementos de la naturaleza tierra, agua, fuego y aire, serviría para romper eficazmente la aparente

densidad y sustancialidad del cuerpo y, por tanto, para seguir constatando su naturaleza impersonal e intensificando la consciencia de la ausencia de «yo» (Nyanaponika, 1962, p. 65), así como la transitoriedad de los elementos internos y externos del cuerpo. Si no hay identificación con las sensaciones y los conceptos de insatisfacción o malestar, lo que quedaría, según Gunaratana, sería solo consciencia y ecuanimidad y esto conduce gradualmente a un mayor estado de paz, tal y como el Buddha relató sobre los elementos (cit. en Gunaratana, 2012, p. 108):

*Bhikkhus, «yo soy» es un concepto; «yo soy esto» es un concepto; «yo seré» es un concepto; «yo no seré» es un concepto, «yo poseeré forma» es un concepto; «yo seré sin forma» es un concepto [...]. Al superar todos los conceptos, bhikkhu, a uno se le llama sabio en paz. Y el sabio en paz no nace, no envejece, no muere, no se perturba y no se agita. No hay nada presente en él por lo que pueda nacer. No habiendo nacido, ¿cómo podría envejecer? No envejeciendo, ¿cómo podría morir? No muriendo, ¿cómo podría verse perturbado? No viéndose perturbado, ¿por qué iba a estar agitado?*

**Atención a la muerte y la transitoriedad:** Cultivar la atención al proceso de la muerte conlleva tomar consciencia de la transitoriedad del cuerpo y enseña a aceptar esta realidad tal como es. Entender que todo cuanto parece existir tiene un momento de surgimiento, un momento de vida o apogeo y un momento de cesación. Y esto es aplicable a “cada célula de nuestro cuerpo, cada sensación, percepción, pensamiento e incluso la consciencia misma, surge, alcanza la madurez y luego desaparece” (Gunaratana, 2012, p. 111). Por lo tanto, aceptar la inevitabilidad de la muerte del cuerpo es, según Gunaratana (Ibíd., p. 110), “más sano emocional y espiritualmente que vivir en el engaño.” Según esta enseñanza, practicar la atención y la comprensión clara de la muerte sería la mejor forma de vencer el miedo y las supersticiones y prepararse para una muerte pacífica. De hecho, entender bien la transitoriedad de todas las cosas condicionadas, capacitaría para entender bien la muerte, uno de los objetivos de las prácticas de atención y *comprensión*.

En suma, estas prácticas de atención *correcta* y clara comprensión del cuerpo no tendrían otro propósito que el de revelar su naturaleza transitoria, vacía de sí mismo e insatisfactoria, generando, según Nyanaponika (1962, p. 67), un desapego gradual y una desidentificación del cuerpo, lo que, a su vez, conduce a la libertad y a la paz. De hecho, en el budismo se llama «*muerte eterna*» a la completa liberación del sufrimiento y la ignorancia, y esta emancipación se conoce como *Nibbana* (Gunaratana, 2012, p. 113).

## II. Contemplación de las sensaciones

En el texto de la contemplación de las sensaciones, tal y como se presenta en el Discurso del *Satipatthana*, y al igual que ocurre con la práctica de atención al cuerpo, Buddha instruye a contemplar «la sensación en las sensaciones». Empieza con la simple consideración de la *cualidad de la sensación que acaba de nacer*: agradable, desagradable o neutra. La sensación (*vedana*) en el contexto budista,

incluiría, según Gunaratana (2018, p. 127), tanto las sensaciones físicas que surgen del contacto o impresión sensorial externo, es decir, que se perciben a través de los cinco sentidos externos (visión, audición, olfato, gusto y tacto), así como las sensaciones y emociones generadas internamente, es decir, percibidas a través de la mente, que es considerada el sexto sentido en el budismo y, en última instancia, el único perceptor. Según Dokushô Villalba (2019, p. 113), en el budismo se distinguiría entre «sensaciones puras» y «percepciones» siendo estas últimas el resultado del procesamiento mental-emocional de la sensación pura y, por tanto, lo que llamamos «sensaciones» serían, en realidad, «percepciones». De hecho, sentir se considera una actividad mental, puesto que sentir es valorar la experiencia sensorial como agradable o desagradable y, por lo tanto, lo que se siente no es una característica del objeto percibido, sino que depende del estado mental de cada uno. En este sentido es que se habla de la interdependencia de todos los fenómenos físicos y mentales, puesto que, tal como se expuso anteriormente, *la mente lo crea todo*, es decir, la mente dormida o soñadora fabrica, proyecta y da significado a todo lo que percibe desde el deseo de experimentarse como un «yo» separado y especial (ignorancia), origen de todo sufrimiento e insatisfacción y que, a su vez, daría lugar a todo deseo mundano (*tanha*) —lo que nos gusta y perseguimos— así como a toda aversión —lo que no nos gusta y rechazamos.

En el proceso de la práctica de contemplar cada sensación se tomaría consciencia de que siempre están cambiando sin que se ejerza ningún control deliberado por nuestra parte. A medida que surgen, se observa que toda sensación es transitoria y puesto que las sensaciones placenteras no perduran y las sensaciones desagradables son dolorosas, se comprende claramente que las sensaciones son insatisfactorias. De hecho, en la enseñanza budista se reconoce que tanto las sensaciones y emociones desagradables (enfado, ira y odio) como las placenteras (deseo y apego) causan sufrimiento y todas ellas se arraigan en la ignorancia o idea de ser un «yo» o individuo carente y necesitado. Por lo tanto, la atención *correcta* al surgimiento condicionado de dichas emociones es clave para no dejarse arrastrar por el deseo y la aversión que perpetúan el ciclo de sufrimiento. De hecho, esta observación y clara comprensión permitiría darse cuenta de cuán a menudo se estaría complementamente identificado con las sensaciones y emociones de manera que estas parecen ser parte de nuestra identidad básica. En este sentido, la práctica consiste en percibir la «*sensación como sensación*» en lugar de cómo *mi* sensación, lo que conduciría a comprender claramente que las sensaciones carecen de «yo», no son «mías». Al reconocer esta verdad, según Gunaratana (2018, p. 19), «*conocemos las sensaciones como realmente son*»: transitorias, insatisfactorias y carentes de «yo». Y este, de nuevo, es el propósito último de la contemplación de las sensaciones.

Para Nyanaponika (1962, p. 69), la práctica de la atención *correcta* permitiría poco a poco reconocer las sensaciones y emociones por lo que son, sin ser esclavizados por ellas y sin tener que rechazarlas ni reprimirlas al reconocer su naturaleza impermanente; es decir, llegan, duran un rato y se van:

El hecho de tomar consciencia, de modo breve y sencillo, pero repetidamente, de la naturaleza de las sensaciones que acaban de nacer, tendría una influencia mayor sobre la vida emocional que cualquier represión emocional o racional mediante el elogio, la desaprobación, la condena o la persuasión.

La práctica, por tanto, consiste en observar la sensación o emoción sin añadirle ningún juicio de valor, ni siquiera una etiqueta, solo pura observación. De hecho, según Gunaratana (2018, p. 137), “etiquetar las sensaciones y emociones puede distorsionarlas o disfrazarlas como si fuesen algo distinto de lo que son.” Además, puesto que las sensaciones de dolor o placer dependen de cada persona y de su estado mental en el momento que son experimentadas, ni siquiera pueden ser comunicadas de manera precisa con palabras.

Buddha decía que la liberación es imposible cuando estamos atados al placer sensorial. En este sentido, se refería al dolor y al placer como las dos caras de la misma moneda; la ignorancia. Esta ignorancia se refiere, según Gunaratana (Ibíd., p. 152), al auto-engaño de “percibir todo, incluyéndonos a *nosotros* mismos, como permanentes y dotados de un *yo* o alma.” Sin embargo, tal y como enseñaba Buddha, no solo las formas, sensaciones, percepciones, pensamientos y la consciencia misma son transitorias, sino que, el mismo engaño es también transitorio y, por tanto, enseñaba a trascender la ignorancia que proviene de atribuir una realidad sustancial al «yo» o, en otras palabras, el *deseo (thana)* de ser un «yo» o «sí mismo» separado representaría la insatisfacción existencial inherente a todo ser humano, que debe ser comprendida claramente y liberada (cfr. Rodríguez-Bornaetxea, 2019, p. 134). En este sentido, Buddha diferenciaba las «sensaciones mundanas» (enfado, odio, ira, deseo o apego, entre otras) de las «sensaciones espirituales» tales como el desapego, la urgencia espiritual y la dicha que se experimentan como paz profunda (Gunaratana, 2012, p. 143) o, incluso, los llamados estados *Incommensurables* como la bondad, la alegría o la compasión que, aunque son considerados estados mentales, también podrían considerarse «emociones espirituales» por su carácter auto-trascendente y universal (Rodríguez-Bornaetxea, 2019, p. 146). Buddha enseñaba que, a diferencia del placer sensorial que solo conduce a unos instantes de felicidad temporal, la alegría que se siente cuando se alcanza la *Plena Consciencia* aportaría ecuanimidad y paz profunda. La ecuanimidad permite el equilibrio de las sensaciones sin ser arrastrados por el deseo o la aversión, es decir, no se rechazan las sensaciones desagradables ni hay apego a las placenteras, sino que, dado que no hay identificación con las sensaciones ni engaño debido a la ignorancia de un «yo» sufriente, se *comprendería* todo con gran *claridad*. La ecuanimidad, aunque pueda considerarse neutra, no es indiferencia, sino que es considerada una emoción espiritual que conduce a una alegría profunda hasta que, según Gunaratana (Ibíd., p. 155), se alcanza lo que el Buddha denomina «la cesación de sensación y percepción» y la completa liberación del sufrimiento o *Nibbana*.

### III. Contemplación del estado mental o estados emocionales

En esta tercera contemplación el objeto de observación es el estado de la mente y sus impresiones emocionales en un momento dado. Podemos considerar la emoción<sup>165</sup> como el pensamiento experimentado (proyectado) en el cuerpo, es decir, la huella corporal del estado mental. Los tres tipos de sensaciones vistas anteriormente: agradables, desagradables y neutras, producen tres reacciones emocionales básicas: atracción o deseo, rechazo o aversión e indiferencia, respectivamente. En este sentido, toda emoción tiene una base sensorial (Villalba, 2019, p. 119) y, por tanto, toda emoción tiene una base mental, es decir, sería un objeto o pensamiento en la mente, como veremos posteriormente.

Gunaratana (2012, p. 163) alude a la complejidad de definir el término «mente» puesto que haría referencia a “un fenómeno transitorio y dependiente que emerge como resultado de causas y condiciones” y según este autor tendría más sentido hablar del complejo «cuerpo-mente» como una combinación de factores mentales que incluirían el contacto, la sensación, la percepción, la atención, la concentración, la fuerza vital y la volición cooperando en cada momento de consciencia. De hecho, Gunaratana (Ibíd.) hace mención a que “la mente quiere brillar por sí misma, pero sus contenidos mentales no se lo permitirían.” Por lo tanto, podríamos usar más apropiadamente las expresiones «contenidos mentales», «pensamientos», «formaciones mentales» o «sistema de pensamiento» basado en la idea de un «yo» separado, cuando se hace referencia a «mente» (en minúscula), mientras que el término «Mente» (en mayúscula) estaría señalando, según algunas escuelas budistas, al estado libre de «ego». En este sentido, la frase anterior citada por Gunaratana podría ser expresada de este modo: «La Mente siempre brilla por sí misma, y solo los contenidos mentales egoícos e ilusorios (superpuestos) parecen ocultar su verdadera naturaleza».

En este tercer soporte, tal como se describe en el *Satipatthana*, nos hacemos conscientes de estados o emociones como el deseo, odio, ofuscación, intolerancia, intranquilidad, ansiedad, distracción o concentración. La práctica, por tanto, consistiría en tomar consciencia del estado mental o emocional, puesto que solo podemos conocer la mente a través de sus contenidos. En este sentido, Nyanaponika (1962, pp. 69-70) afirma que la contemplación del estado de la mente es un instrumento de auto-conocimiento puesto que las emociones reflejan nuestro mundo interno, es decir, el sistema de pensamiento activo (sostenido) en la mente desde el que se estaría evaluando y juzgando la situación que se vive en cada instante. Se trataría, por tanto, de soltar todo juicio de separación y condena y permitir a los puros hechos observados que hablen ellos mismos, en lugar de realizar un análisis de la justificación o acusación de motivos ocultos. Esta indagación sería útil para fomentar la honestidad con el proceso, actitud indispensable para el progreso interior, ya que la tendencia del ser humano sería evitar

---

<sup>165</sup> Aunque no hay una definición precisa para el término «emoción» y diferentes autores ofrecen diversas definiciones, según Hockenbury (2017, cit. en Villalba, 2019, p. 120), una emoción sería un estado mental complejo que implica tres componentes distintos: una experiencia subjetiva, una respuesta fisiológica (palpitaciones, un nudo en el estómago, sudoración, etc.) y una respuesta conductual o expresiva.

examinar de cerca la propia mente por temor a la visión de sus aparentes faltas, culpas y carencias superpuestas, siendo, precisamente este miedo, el velo del falso ego que ocultaría la verdadera naturaleza.

Gunaratana (2012, p. 165) habla de limpiar o purificar la mente de los estados dañinos como el deseo, el odio o el engaño, a los que llama “venenos capaces de contaminar la mente debido a las tendencias o inclinaciones perjudiciales.” De hecho, cualquier pensamiento que se cultive con frecuencia se convierte en un hábito mental. Por tanto, la práctica invita a observar y reconocer primero (hacer consciente) el sistema de pensamiento (egoico) que se estaría alimentando mediante nuestro deseo y atención para dejar de sostenerlo y permitir así que se eliminen los obstáculos y superposiciones que impedirían reconocer la verdadera naturaleza. Esta des-identificación de lo falso, liberaría a la mente de su identificación con el ciclo de sufrimiento, al tiempo que se revelan pensamientos o cualidades que estarían alineadas con la verdadera naturaleza de la Mente como la generosidad, bondad, compasión, amor-amistad, alegría y ecuanimidad. Cultivando la atención *correcta* y la clara comprensión regularmente se desvela la verdadera naturaleza de la mente, puesto que, como se ha comentado anteriormente, la Mente siempre está clara, solo es necesario retirar el engaño y los obstáculos superpuestos. De hecho, según Gunaratana (2012, p. 169):

Cuando prestas atención, las nubes del engaño se disipan poco a poco y aparece de nuevo la mente azul, clara como el cielo. Ves también que la consciencia siempre está cambiando. Los pensamientos surgen y desaparecen. Son transitorios. Cuando surge el engaño, le prestas atención sabiendo que es un engaño y luego se desvanece poco a poco. Sabes entonces que la mente está clara, consciente y luminosa.

De hecho, enfocar la mente en los *cinco agregados* que constituyen la creencia en un «yo» individual, permitiría, según Gunaratana (Ibíd., p. 184), desidentificarnos del cuerpo, las sensaciones, las percepciones, los pensamientos y la consciencia o mente puesto que al reconocer su transitoriedad no se podría encontrar ningún «sí mismo», alma o «yo» en ninguno de los *agregados*.

En este mismo sentido, el maestro Thich Nhat Hanh (2006), considerado el primer monje budista en difundir *mindfulness* en Occidente y cuyo famoso libro *The Miracle of Mindfulness* tuvo para Jon Kabat-Zinn una influencia decisiva en su apreciación del *Dharma*, afirma:

Para hallar la felicidad y el despertar debemos remover las cosas que realmente no necesitamos. Basta con quitar el deseo y el odio para que aparezca una gran cantidad de bienestar. No pensemos que al deshacernos de ellos aparecerá un gran vacío, un agujero. El despertar y la liberación están disponibles, pero oscurecidos; si removemos lo que los oculta, entonces se manifiestan. Porque cuando nos desembarazamos de los obstáculos, algo aparece en su lugar.

Por lo tanto, identificar el estado emocional que aparece en el campo de consciencia, es decir, reconocer el deseo, odio o miedo, así como su origen en nuestra mente a través de la atención *correcta* y clara



comprensión no tendría otro propósito que el de revelar su naturaleza transitoria, vacía de sí misma e insatisfactoria. Sea cual sea la emoción, la práctica consistiría en reconocerla y aceptarla, evitando caer en la atracción, el rechazo o la indiferencia. Este es el método de la no violencia, que surge del principio de la no-dualidad, según Thich Nhat Hanh.

#### IV. Contemplación de los contenidos mentales

Esta cuarta y última contemplación ha sido traducida como atención a los contenidos mentales<sup>166</sup> o también llamados *dharmas*<sup>167</sup> (*dhammas* en pali) y se refieren a los contenidos del pensamiento<sup>168</sup> o actividad mental. Este cuarto *Fundamento de la Atención* contiene instrucciones prácticas para superar los obstáculos superpuestos a la Realidad que, según Nyanaponika (1962, p. 71), conducen progresivamente a la mente hacia el pensamiento inspirado por el *Dharma*, la enseñanza de *Buddha* sobre la liberación y la Realidad (*Nibbana*).

Según Thich Nhat Hanh (Hanh, 2006), aunque la enseñanza del *Satipatthana* distinga entre los cuatro *Fundamentos de la Atención* —cuerpo, sensaciones, estado mental y contenido mental— en realidad, cualquier objeto percibido es un *dharma*, esto es; un objeto de la mente:

El cuerpo es un objeto de la mente, los sentimientos son un objeto de la mente, y la propia mente y sus contenidos no son sino objetos de la mente. La distinción en estos cuatro fundamentos sirve para ayudarnos a desarrollar la práctica de la atención. Porque, bien mirado, todo es en realidad un objeto de la mente.

Así pues, el cuarto fundamento de la atención consistiría en observar todo como objetos de la mente, indagando en su naturaleza para reconocer las percepciones erróneas hasta llegar al pensamiento raíz «yo» o falsa identidad. Una vez se ha limpiado la percepción y removido los obstáculos, la mente contemplaría la verdadera naturaleza de las cosas y se revelaría que todo se encuentra ahora mismo en el Nirvana, tal y como nos dice Hanh (2006):

La verdadera naturaleza de todos los *dharmas* u objetos de la mente es el Nirvana. No necesitan entrar en el Nirvana. El Nirvana no es algo que está en algún lugar del espacio, a donde se puede llegar, o que se deba esperar. Todo se encuentra ahora mismo en el Nirvana. El Nirvana es la ausencia de ideas, especialmente de la noción de existencia y no existencia, de nacer y morir. La verdadera cuestión es el surgimiento y el no surgimiento, no el nacimiento y la muerte. Una vez se ha comprendido esto, se puede entender la interdependencia, y también el no-nacimiento y la no-muerte.

---

<sup>166</sup> También ha sido traducido como atención a los objetos mentales, a las representaciones mentales, a los acontecimientos mentales, a los fenómenos o a la experiencia fenomenológica, entre otros.

<sup>167</sup> *dharma* en minúscula frente a *Dharma* en mayúscula (Enseñanza de Buddha)

<sup>168</sup> En la medida en que los pensamientos son *dharmas*, son también formas, sonidos, etc. Cualquier objeto de los sentidos es a la vez un objeto de la mente, un pensamiento o un *dharma*.

La mente o consciencia que a través del pensamiento «yo» parece proyectarse hacia fuera de sí misma, tiene la capacidad de volverse sobre sí misma y, a través de la atención introvertida, descubrir cómo parece fabricarse la sensación de un «yo» o individuo separado de su naturaleza real apareciendo así la dualidad conocedor-conocido (sujeto-objeto), como afirma Rodríguez-Bornaetxea (2019, p. 190):

Este proceso que colapsa la conciencia en la materia comienza con el desarrollo de sistemas de recepción y emisión entre los dos aspectos de la conciencia, generando así la apariencia de dentro-fuera. La generación de un límite da lugar a la experiencia de separación entre uno y lo otro. A partir de aquí, el mantenimiento de uno se prioriza frente al todo y deviene el individuo.

Por lo tanto, este proceso de atención a la mente o auto-atención daría lugar a un proceso de auto-conocimiento, auto-transformación y auto-trascendencia que permitiría hacer consciente el sistema de pensamiento de separación (ego) capaz de sostener la experiencia de existir como un individuo separado (cfr. Rodríguez-Bornaetxea, 2019, p. 191). Precisamente, en palabras de Rodríguez-Bornaetxea (2019, p. 193), “la «escena meditativa» está diseñada para experimentar con más claridad cómo la mente construye la experiencia”, y esta experiencia siempre comienza en con el pensamiento «yo».

Esta cuarta sección del *Satipatthana* comprende cinco ejercicios que conducen a la mente hacia la meta de la liberación o Nirvana, esto es, a la extinción de los estados aflictivos e ilusorios revelándose así su estado natural de *Plena Consciencia*. Gunaratana (2012, p. 189) explica estos cinco ejercicios usando la analogía de la preparación de una parcela de tierra para cultivar un jardín. En primer lugar, se arranca la maleza y las malas hierbas que se correspondería con el ejercicio de *los cinco obstáculos* que trataría de eliminar los hábitos mentales que interfieren en el progreso del sendero del Buddha. Una vez limpio el suelo, al menos superficialmente, se puede empezar a trabajar en un nivel más profundo, adentrándose en los dos siguientes ejercicios: *los cinco agregados del apego* y *las seis esferas de los sentidos*; esto es, la idea de un «yo» individual. Una vez hecha consciente la causa raíz de la ilusión, *los siete factores del despertar* pueden empezar a revelarse hasta completar el sendero del *Dharma* con las *Cuatro Nobles Verdades* y el *Noble Sendero Óctuple*.

Así, el primer ejercicio de esta *Cuarta Contemplación*, **los cinco obstáculos mentales**, consistiría en prestar atención a los cinco errores que suelen obstaculizar la *visión correcta*. El primero es el deseo o apetito sensual; el segundo, el odio y la ira; el tercero, la pereza y la indolencia; el cuarto, el desasosiego y la ansiedad y el quinto, la duda<sup>169</sup>. Se comprende que dejarse llevar por estos impedimentos produce agitación, deseo y cadenas de pensamientos o representaciones mentales que convierten la experiencia en insatisfactoria. Una vez que los obstáculos han sido superados, la mente se tornaría tranquila, brillante y clara. Esta claridad, nos dice Gunaratana (Ibíd., p. 190), “resulta esencial para comprender la

---

<sup>169</sup> Se refiere al nivel de certeza o confianza que se tiene en el método del *Satipatthana* como sendero a la liberación.

naturaleza transitoria, insatisfactoria y carente de yo” de todo cuanto parece existir. Sin embargo, si la liberación de los obstáculos no conduce a la experiencia en la que el observador y lo observado colapsen en el estado de profunda unificación mental (*jhana*) se corre el riesgo de conducir a una impresión de logro que fortalezca al pretendido «yo» (Rodríguez-Bornaetxea, 2019, p. 208). Por lo tanto, comprender claramente las actividades mentales basadas en la creencia en un «yo», permitirá no seguir fortaleciendo esta creencia en un «sí mismo» individual y trascenderla. En este sentido, y en relación con la práctica meditativa, también F. Rodríguez-Bornaetxea (2019, p. 212) aclara:

El objetivo de la meditación, por tanto, no es crear un nuevo «yo meditador», sino ver a través de la ilusión del «yo». La llamada trampa del observador se trasciende si se da el paso de desenmascarar al testigo. Aunque el primer paso es convertirse en testigo de la experiencia, el segundo es darse cuenta de que «no soy el testigo».

Precisamente ese es el objetivo de los tres siguientes ejercicios —*los cinco agregados del apego, las seis esferas de los sentidos y los siete factores del despertar*— darse cuenta de que, en última instancia, «no soy el testigo» que fabrica y proyecta la experiencia de separación, sino que tanto el constructor o ego como su proyección son ilusorios y pensados.

*Los Cinco Agregados del Apego* estarían formados, como ya se ha expuesto previamente, por el cuerpo, la sensación, la percepción, el pensamiento y la consciencia o mente; es decir, la creencia en ser un «yo» separado e individual que se experimenta como «yo soy el cuerpo», «estas son mis sensaciones», «mis percepciones», «mis pensamientos» o «mi mente», constituyen los cinco agregados o identificaciones a través de las que el «sí mismo» o ego se aferraría a la existencia individual, tal y como expone Rodríguez-Bornaetxea (2019, p. 213):

Estos agregados son actividades condicionadas, impermanentes, impersonales e insatisfactorias, pero son el último reducto de la posibilidad de ser algo o de ser alguien, por eso se suelen llamar «agregados del apego», del apego a la existencia.

Según Gunaratana (2012, p. 205), en nuestro estado ordinario, todo lo que conocemos son *los cinco agregados* que, en algunas tradiciones se expresan genéricamente como la idea de «yo» o la creencia «yo soy el cuerpo», donde «cuerpo» usado genéricamente incluiría *los cinco agregados*. Este grillete que llamamos «yo, mí, mío», es decir, la creencia en un «yo» separado y personal, sería la trampa que nos aprisiona en el ciclo de sufrimiento y solo a través de la comprensión clara y profunda que acompaña a la atención correcta, conocida en el *Dhamma* como «*Sabiduría*», podemos reconocer que estos *cinco agregados* o superposiciones son transitorios, insatisfactorios y carentes de «yo». El problema, según Gunaratana (Ibíd., pp. 207-8), no serían los agregados en sí, que son neutros, sino el apego y la identificación de la mente con ellos que es lo que genera todo el sufrimiento. De hecho, en opinión de este autor, “toda la enseñanza de Buddha tendría el propósito de explicar *los cinco agregados* y el modo de liberarnos de ellos.” Rahula (2002, p. 56) apunta que se puede meditar sobre los cinco agregados a

través de preguntas como: “¿Qué es el ser? o ¿Qué es eso que llamo yo?”, preguntas estas en concordancia con la auto-indagación que enseñaba Ramana Maharshi y que se expone aquí más ampliamente a partir del Capítulo 4 (*infra*).

Por lo tanto, podemos resumir que la enseñanza original del Buddha estaría dirigida a hacer consciente la raíz de todo sufrimiento, el cual permanecería inconsciente en la mente, en forma de deseo y apego a una existencia individual y especial. Mientras este deseo y apego a la existencia individual no sea atendido y reconocido con el foco de la atención *correcta* y la clara comprensión, este regresará una y otra vez en forma de experiencia de sufrimiento (deseo y aversión). Al alcanzar el desapego y la ecuanimidad, se adquiere la *visión profunda* de la Realidad, la cual revela la liberación de toda ignorancia (ilusión de ser un «yo» separado) y, por tanto, de todo sufrimiento.

Las *Seis Esferas de los sentidos*, el tercer ejercicio en esta *cuarta Contemplación*, también llamadas ligaduras o grilletes, se refiere a la contemplación de los hábitos profundamente arraigados o tendencias latentes en la mente no iluminada, los cuales se activan mediante el contacto entre los seis sentidos y los seis objetos sensoriales: ojo y objetos visibles, oído y sonidos, nariz y olores, lengua y sabores, cuerpo y objetos tangibles, mente y objetos mentales (Gunaratana, 2012, p. 208), también llamadas conciencia visual, auditiva, olfativa, gustativa, táctil y mental. Estas tendencias arraigadas son el deseo, la aversión, la comparación, la visión errónea o creencia en la existencia de un «yo» que dirige el proceso, el deseo de existencia separada o individual, la incertidumbre y la ignorancia (Rodríguez-Bornaetxea, 2019, p. 217). Sin embargo, cuando la consciencia no toma ningún objeto sensorial y no hay consciencia de nada más, “se ha asistido al final de la ilusión” (Ibíd.) y lo que permanece es Consciencia infinita, también llamada *Vacuidad*.

En este sentido, podríamos añadir que tal y como aparenta haber un proceso en el que la creencia en un «yo» separado parece venir a la existencia, también aparenta existir un proceso inverso en el que la creencia en un «yo» separado se deshace o abandona y, por tanto, la Realidad o *Nibbana* se revela. Esta idea queda expuesta también en las palabras de Ajahn Chah<sup>170</sup>:

La verdad está siempre presente, como el agua debajo del suelo. Aquellos que dicen que el *Dharma* no puede ser realizado en este día, y era son como aquellos que nunca han tratado de cavar un pozo y aún así insisten en que no hay agua debajo.

La Contemplación de los *Siete Factores del Despertar* (o *Iluminación*, *bojjhangas*<sup>171</sup> en pali), cuarto ejercicio, son las cualidades naturales que emergen a medida que se profundiza en la práctica y se van aflojando las ligaduras o grilletes. Estos *siete factores del despertar*, con la atención *correcta* (*sati*) a la cabeza, seguida por investigación de los fenómenos o indagación (*dhamma-vicaya*), energía o

---

<sup>170</sup> Extraído de *Escrituras Eremitas*: <https://escrituras-eremitas.com/preguntas-frecuentes-sobre-budismo/>

<sup>171</sup> Este término procede de *bodhi* que significa «iluminación», y de *anga* que quiere decir extremidad. Por ello son los brazos y las piernas de la iluminación.

perseverancia (*viriyā*), alegría o júbilo (*pīti*), tranquilidad o serenidad (*passadhi*), concentración (*samadhi*) y ecuanimidad (*upekha*), ayudarían a vencer el auto-engaño y conducen a la liberación del sufrimiento; esto es, al *Nibbana*.

El primer y principal *factor del despertar* es, según Buddha (cit. en Gunaratana, 2012, p. 223), la atención *correcta*, de manera que cuando esta se establece como una actitud permanente y se está presente y alerta en cada momento de vigilia, el resto de factores surgen de manera natural. La atención correcta, según Gunaratana (Ibíd., p. 225), se convierte en un factor de iluminación cuando en cada instante se es consciente de la naturaleza transitoria e impermanente de todo lo que sucede, reconociendo que nada de ello puede proporcionar verdadera felicidad y, lo más importante, que no existe un «yo» permanente que experimente todo eso. Cuando la atención *correcta* está instalada plenamente, ocurre naturalmente el segundo *factor del despertar*, la *investigación de los fenómenos o dhammas*. Como acabamos de exponer, el foco principal de esta investigación son los *cinco agregados* aplicados a cada aspecto de la vida y actividades (Ibíd., p. 226). Cabe destacar en este punto, la similitud de esta indagación en lo que *no soy* y *creo ser* con la práctica Advaita del *neti-neti* (no soy esto, ni aquello), de manera que al reconocer la naturaleza transitoria y efímera de todo lo percibido, *los cinco agregados*, se revela su insustancialidad. Esta investigación en primera persona, o en términos budistas, «compruébalo tú mismo», es la base de la enseñanza de Buddha (cit. en Gunaratana, 2012, p. 229): “el *Dhamma* es directamente visible, inmediato, invita a ser comprobado, siendo experimentado personalmente por los sabios.” El tercer *factor del despertar* es la *energía* o también llamado esfuerzo hábil que se manifiesta como la motivación, el entusiasmo y la determinación o perseverancia de no rendirnos jamás y seguir adelante en el camino del *Dhamma*. Según Gunaratana (Ibíd., p. 230), “la atención correcta, la investigación y el esfuerzo hábil cooperan como un equipo bien entrenado para purificar la mente.” A medida que la atención *correcta* junto con la investigación y la energía iluminan las áreas oscuras de la mente y desaparecen los obstáculos que ocultan su verdadera naturaleza, se descubre en la mente un tipo de *alegría* especial, el cuarto *factor del despertar*, que nunca se debilita o desvanece y que da lugar a un sentimiento de serenidad y paz (cfr. Ibíd., p. 232). La *tranquilidad*, el quinto *factor del despertar*, es connatural a la alegría y es un estado mental en el que el cuerpo y la mente se encuentran en profunda paz y felicidad. El deseo, la aflicción y el engaño desaparecen. Cuando la mente se establece en el estado de alegría y tranquilidad, el sexto *factor del despertar*, la *concentración*, aumenta y se torna más enfocada y profunda, penetrando en los *cinco agregados* de la mente como un rayo láser (Ibíd., p. 234). Y, por último, el séptimo *factor del despertar*, la *ecuanimidad*, es el punto de equilibrio que permite afinar el cultivo de los otros *factores de la iluminación*. En este estado de perfecto equilibrio que surge naturalmente en conjunción con el resto de factores, el aferramiento cesaría por completo sin dejar residuos (cfr. Ibíd., p. 235). Aunque estos factores se describen como una relación lineal, en la práctica se desvelan de forma tridimensional e interdependiente. Cuando hay atención correcta, hay investigación profunda y la energía necesaria o

esfuerzo correcto es movilizado, dando lugar al goce, la calma y la tranquilidad de la mente. Cuando la tranquilidad se desarrolla, es posible progresar hacia un estado más profundo de concentración y este a su vez favorece la ecuanimidad de la mente.

Finalmente, el quinto ejercicio en esta *Cuarta Contemplación de los objetos mentales* está relacionado con la contemplación de las *Cuatro Nobles Verdades* que, aunque han sido expuestas previamente, recordamos que, en la *Primera Noble Verdad*, Buddha declara que el sufrimiento es inevitable en el estado no-despierto y que el deseo y apego a la existencia individual en la forma de los *cinco agregados* o pensamiento «yo» estaría en la raíz de todo aparente sufrimiento. Según Gunaratana (Ibíd., p. 242), una vez que se experimenta la mente equilibrada de la ecuanimidad en el último de *los siete factores del despertar*, se percibe y comprende claramente el sufrimiento y como consecuencia se deja de estar atrapados en la ignorancia y el engaño. En la *Cuarta Noble Verdad*, Buddha revela el *Noble Óctuple Sendero* para soltar el sufrimiento y permitir que se revele el *Nibbana*, la Realidad Absoluta.

En resumen, estos cinco ejercicios de la *cuarta Contemplación de los contenidos mentales o dhammas*, permitirían al practicante vivir sus experiencias cotidianas según la verdadera realidad del *Dhamma*, en la que no se encuentra una personalidad permanente o un «yo perdurable» y, por tanto, se habla de *Paramattha-Dhamma*<sup>172</sup> (Realidad absoluta, última y pura); esto es, el *Dhamma* o el Conocimiento, que nos permite extinguir el sufrimiento, la Verdad última que conduce a una existencia plena, llena de felicidad, belleza y clara comprensión. De hecho, para Nyanaponika (1962, p. 73), las *contemplaciones de la sensación, del estado de la mente y de los contenidos mentales*, convergerían con la contemplación del cuerpo en la concepción central del *Dhamma*: la *Doctrina de Anatta* o No-yo. En este sentido, este mismo autor afirma:

Se puede considerar todo el Discurso sobre los *Fundamentos de la Atención* como una instrucción teórica y práctica completa para la realización de esta verdad liberadora que es *anatta* con sus dos aspectos de «ausencia de yo» y «vacío de sustancia». La orientación que suministra el *Satipatthana* conducirá, no solamente a un conocimiento profundo y completo de esa verdad, sino también, al demostrarla visiblemente mediante los ejercicios, a su directa visualización que es la Única que transmite el poder de transformar y de trascender la vida.

Así mismo, Fernando Rodríguez-Bornaetxea (2019, pp. 218-220) expresa que una vez que se ha desvanecido la ilusión de un «yo», se habría desvanecido la separación entre el observador y lo observado y, por tanto, la experiencia se convierte en impersonal. Lo que *conoce* es el Conocimiento o la *Plena Consciencia* (Ibíd., p. 220):

---

<sup>172</sup> *Paramattha-Dhamma* es un término que significa el «*Dhamma* más alto» (equivalente a *lokattura-dhamma* en los *Suttas* del *Canon Pali*) y está relacionado con el no-yo (*anatta*), el vacío (*sunyata*) y el *Nibbana*.

Se ha deshecho la idea de que lo que conoce y lo conocido sean entidades separadas y, con ello, la idea de límite o separación entre dentro y fuera. Al ser irreductibles, las dualidades señalan a una única realidad que se vuelve sobre sí misma creando la ilusión de dualidad en la que el «yo» se coloca en un lado o en el otro dependiendo de causas y condiciones, y perdiendo así la visión global, la unidad.

En la última parte del *Maha Satipatthana* (DN 22, cit. en Hanh, 2006) se dice:

Quien practica los *cuatro fundamentos de la atención* durante siete años puede esperar uno de estos dos resultados: el Conocimiento Supremo en esta misma vida o, si aún le queda algún resto de apego, la liberación en el momento de la muerte. Aunque ni siquiera hace falta que sean siete años, basta con que sean seis, o cinco, o cuatro, o tres, o dos, o uno, o seis meses, o cinco, o cuatro, o tres, o dos, o uno, o medio mes, y obtendrá uno de esos dos resultados. Esta es la razón por la que proclamamos que esta vía es la más maravillosa que existe, porque purifica a los seres, ayuda a superar la pena y los lamentos, y destruye el dolor y la aflicción.

El *Satipatthana* o entrenamiento en los *Cuatro Fundamentos de la Atención* revelaría, por tanto, una visión profunda de la enseñanza básica del Buddha; esto es, que todos los fenómenos son *sunnata*<sup>173</sup> o «vacío de yo», es decir, vacíos de existencia real o de entidad real, tal y como se expresa en las tres *Características de la Existencia*: transitoriedad, insatisfacción y ausencia de «yo». Esta visión profunda permitiría trascender el sufrimiento y la insatisfacción inherente a la existencia individual y conduciría al *despertar espiritual*, esto es, al Conocimiento del Espíritu y al *Nibbana*. Este es el *Camino Medio* del Buddha, el camino directo a la Sabiduría.

### 3.2.3 La práctica de la meditación budista

La meditación o *bhavana* es la práctica budista por excelencia y significa ‘cultivo de la mente’ o ‘desarrollo mental’. En el siglo I d. C., un eminente erudito budista, llamado Upatissa, escribió el *Vimuttimaggā* (*El camino de la liberación*), que resume las enseñanzas del Buddha sobre la meditación y en el siglo V d. C., el gran erudito Buddhaghosa, tal y como se ha comentado anteriormente, abordó el mismo tema en una segunda e ilustrada tesis, el *Visudhimagga* (*El camino de la purificación*), que sigue utilizándose como manual básico de meditación (cfr. Gunaratana, 2012, p. 13). De hecho, para Henepola Gunaratana (Ibíd., p. 24), el objetivo de la meditación es el de “purificar la mente”, en el sentido de limpiar el proceso del pensamiento de lo que llama “irritantes psíquicos”, esto es, el deseo, la codicia, el odio, los celos, la culpa y el miedo, los cuales parecerían mantenernos en un estado de “esclavitud emocional.” En este sentido, la meditación aportaría a la mente un estado de calma, introspección, comprensión y plena consciencia que favorece, según Gunaratana, el perdón y la compasión:

---

<sup>173</sup> *Sunnata* en pali y *Sunyata* en sánscrito.

La meditación se denomina, en ocasiones, el Gran Maestro, porque es el crisol de una purificación que opera, de modo lento pero seguro, a través de la comprensión. Cuanto mayor es la comprensión, mayor la flexibilidad, la tolerancia y la compasión. Entonces te conviertes en el padre perfecto o en el maestro ideal que siempre está dispuesto a olvidar y perdonar. Sientes amor por los demás porque los entiendes, y los entiendes porque, mirando profundamente en tu interior y descubriendo tus fracasos y los mil modos en que te engañas, has aprendido a entenderte a ti mismo. Es el descubrimiento de tu propia humanidad el que te enseña a amar y perdonar. Por eso cuando aprendes a ser compasivo contigo mismo, también lo eres automáticamente con los demás.

La meditación está considerada una actividad viva, una actividad básicamente experiencial que no puede ser enseñada como una cuestión estrictamente teórica, sino que requiere por parte del practicante una investigación en primera persona (Ibíd., pp. 12-13):

El meditador aplica una observación participativa a la totalidad de su universo perceptual. Así es como aprende a observar los cambios que se dan en todas las experiencias físicas, emocionales y perceptuales y a estudiar su actividad mental y las fluctuaciones de la consciencia que ocurren de continuo e impregnan todos y cada uno de los momentos de nuestra experiencia.

La meditación, por tanto, según Henepola Gunaratana (2012, pp. 25-26), reduciría las tensiones, los miedos y las preocupaciones:

La vida deja de ser una lucha para empezar a convertirse en una danza. Y todo ello se debe a la comprensión clara o profunda. La meditación agudiza la concentración y el poder del pensamiento. Gradualmente se irán poniendo de relieve nuestros motivos y mecanismos subconscientes. Nuestra intuición se agudiza.

En el budismo, existen una amplia variedad de técnicas de meditación según la escuela o tradición, si bien, la mayoría se basan en mayor o menor medida en estas dos prácticas: *Samatha* (concentración, calma mental) y *Vipassana* (conocimiento directo, intuición), la cual parece haber evolucionado como una práctica auto-suficiente desde la comprensión clara que, como se ha expuesto previamente, va ligada a la atención correcta. Siguiendo a Henepola Gunaratana (2012, p. 11):

*Samatha* o *samadhi*, suele traducirse como concentración o tranquilidad y es un estado en el que la mente se focaliza en una sola cosa, sin permitir que vaya de un lado a otro. Cuando se logra, el cuerpo y la mente se impregnan de una calma profunda, un estado de tranquilidad que solo pueden entender quienes lo hayan experimentado.

*Vipassana* suele traducirse como «visión profunda» o «penetración» en la naturaleza de las cosas, es decir, la conciencia clara de lo que ocurre en el mismo momento en que está ocurriendo. Su objetivo es el de proporcionar al practicante una visión cabal del funcionamiento de las cosas y la correspondiente comprensión de la naturaleza de la realidad. La consciencia del meditador irá



profundizando en el funcionamiento interno de la realidad hasta que, un buen día, atraviesa el muro ilusorio que parecía separarle de la Realidad y tropieza con la presencia de la luz. La transformación así provocada conduce a la completa liberación, a la percepción directa de la Verdad última, al Nirvana.

El objetivo principal de la meditación budista consiste en desarrollar la *plena consciencia* o *sati*, utilizando la concentración como herramienta dirigida hacia ese objetivo. En este sentido el objeto de atención es la consciencia misma (Gunaratana, 2012, p. 42). De alguna manera el desarrollo de la atención consciente o *sati*, daría acceso a los procesos que construyen la subjetividad, y en opinión de Rodríguez-Bornaetxea (2019, p. 31), ese sería su valor terapéutico, mientras que el valor terapéutico de *samatha* es que fortalece el foco atencional.

Algunas escuelas budistas enseñan primero *samatha* (concentración) antes de practicar *vipassana* (visión profunda). Estos dos procesos, *samatha* o serenarse y *vipassana* o comprensión lúcida de la realidad, se suelen expresar como «*pararse*» y «*ver*» respectivamente. Sin embargo, para los seguidores del movimiento *vipassana* es necesario “desarrollar un tipo de concentración momento a momento (*khanika samadhi*)” que permitiría a *sati* o atención consciente estar presente en el surgir y cesar de los fenómenos (Rodríguez-Bornaetxea, 2019, p. 32). De hecho, este autor señala que, la gran comprensión de Buddha fue que la concentración o *samadhi*, por sí sola, no conduce a la liberación, ya que no permitiría hacer consciente el proceso de construcción de la percepción, siendo precisamente la percepción que tenemos de la realidad, la visión o percepción errada que está en el origen del sufrimiento. En este sentido, Rodríguez-Bornaetxea, (2019, p. 69) aclara que la atención debería ser entrenada para estar enfocada en el origen de la auto-consciencia, es decir, la consciencia de ser alguien, el cual es el fenómeno mental donde surge el proceso perceptual. Estas indicaciones tienen además gran similitud con la práctica de la auto-indagación como se expone en los capítulos siguientes:

En lugar de fijar la atención en un objeto, conviene entrenar una atención que pueda estar simplemente presente en el continuo cambio de fenómenos que se le presentan, es decir, una atención consciente (*sati*). Ahora bien, para que la atención sea armoniosa, debe tener un buen enfoque [...].

Según Gunaratana (2012, p. 42), cada escuela usa diferentes estilos de meditación. En el caso de la meditación *Zen*, se utilizan, dos caminos diferentes:

El primero de ellos consiste en zambullirse directamente en la conciencia mediante la fuerza de la voluntad [...]. El segundo enfoque *Zen*, utilizado por la escuela *Rinzai*, consiste en sacar la mente del pensamiento consciente y ubicarla en un estado de consciencia pura. Esto se lleva a cabo formulando un acertijo que, a pesar de ser irresoluble, el sujeto debe esforzarse en resolver, lo que acaba abocándole a una situación límite [...] que le conduciría a la experiencia pura del momento.

El budismo *Mahamudra* parte de que el pensamiento consciente sería una manifestación del ego, es decir, del «yo» que creemos ser, un concepto que, según Gunaratana (Ibíd.), no es más que “el conjunto de reacciones e imágenes mentales añadidas al flujo de la consciencia pura.” En la práctica del *Mahamudra* se trataría de re-conocer la Consciencia pura desmontando la falsa imagen del ego a través del proceso de visualización, en el que el sujeto puede observar el modo en que el ego se construye, reconociendo así su falsa naturaleza y desvelándose la *Plena Consciencia* de la Realidad.

Para Edel Maex (2011, p. 168), la meditación budista consistiría en una interacción entre *samatha* y *vipassana*. *Samatha* consistiría en parar y calmar, es decir, parar nuestras actividades habituales y llevar nuestra atención a algo simple. El siguiente paso sería *vipassana*: examinar, ver claramente (clara comprensión) y recalca que la meditación es un laboratorio donde vemos nuestra mente en funcionamiento con plena atención.

Profundizaremos un poco más en la técnica de meditación *vipassana*, ya que se considera una derivación directa del *Satipatthana Sutta* y, concretamente, de la comprensión clara, la cual contiene muchas similitudes con el proceso de auto-indagación y auto-investigación en la enseñanza de Ramana Maharshi, objeto de este trabajo de investigación.

### **Meditación *Vipassana*: la actualización del *Satipatthana***

Aunque hoy en día creemos que el budismo y la meditación van de la mano, sin embargo, tal y como señala Rodríguez-Bornaetxea (2019, p. 27), el budismo fue poco a poco desplazando la práctica meditativa y reduciéndose a “una ideología moral, a la repetición de las enseñanzas y a una forma de adquirir «buen karma» mediante la generosidad”, hasta el punto de que, en las sociedades budistas, la meditación no está considerada una práctica habitual. Fue, a partir de 1950, cuando el método birmano conocido como meditación *vipassana*, basado en el *Satipatthana Sutta*, se hizo más popular entre los laicos, recuperando así la práctica de la meditación y adaptándola a los nuevos tiempos. Parece ser que fue un maestro birmano, conocido como Mingum (U Narada) quién, a principios del siglo XX, buscando un método de meditación que se adaptara a la vida de las ciudades, encontró a un monje realizado que le recomendaría la vía directa del Buddha; esto es, el *Satipatthana*. Mahasi Sayadaw (U Sobhana), alumno de Mingum, se convertiría en el principal impulsor del movimiento *vipassana* junto a uno de sus principales alumnos, el monje alemán Nyanaponika Thera. Muchos de los primeros maestros occidentales de *vipassana* como Joseph Goldstein, Sharon Salzberg, Jack Kornfield o Daniel Goleman, entre otros, estudiaron con Mahasi o con sus alumnos Anagarika Munindra, U Pandita, Ajahn Chah o S. N. Goenka y han convertido el movimiento *vipassana* en Occidente, en un movimiento laico consagrado al conocimiento y trascendencia de uno mismo como estrategia para *despertar*, más allá de los rituales monásticos propios del budismo *Theravada* del que surgió (cfr. Rodríguez-Bornaetxea, 2019, pp. 25-30).

Aunque han sido muchos los maestros y autores que han profundizado y enseñado esta técnica de meditación, uno de los más reconocidos actualmente es el monje budista Bhante Henepola Gunaratana (2012, 2018), a quien seguiremos en esta exposición, principalmente por sus textos escritos y por su relación con la atención plena correcta.

*Vipassana*, es una expresión derivada del vocablo «*passana*», que significa «ver» o «percibir», y el prefijo «*vi*» el cual posee una serie compleja de connotaciones y que puede traducirse como «en una forma especial» o «a través de un camino especial». El significado de la palabra *vipassana* es, según Gunaratana (2012, p. 45), “ver algo con claridad y precisión, discernir los diferentes componentes de la existencia y penetrar a fondo hasta llegar a percibir la realidad fundamental de lo que estamos viendo.” *Vipassana Bhavana* se refiere al “cultivo de la mente con el objetivo de *ver* de un modo especial que conduce a la intuición y la comprensión profundas” (Ibíd.). Para Rahula (2002, p. 52), esta meditación consiste en “un método analítico basado en la atención, la toma de conciencia, la vigilancia y la observación” y cuyo desarrollo mental se encuentra en el *Satipatthana Sutta*. De hecho, para Henepola Gunaratana (2012, pp. 43-44), *vipassana* derivaría directamente del *Satipatthana Sutta* y consistiría en el “cultivo directo y gradual de la atención plena o de la consciencia pura”:

La atención del meditador se ocupa de examinar cuidadosamente los diferentes aspectos de su propia existencia y se entrena en la toma de conciencia de su experiencia vital. Es una técnica muy pausada, pero también muy minuciosa, un sistema antiguo y codificado de entrenamiento mental, un conjunto de ejercicios destinados a cobrar una conciencia, cada vez mayor de nuestra experiencia vital. Es una escucha atenta, una mirada atenta y una observación atenta que nos enseña a oler y tocar plenamente y a prestar una atención verdadera a los cambios que se producen en todas nuestras experiencias. De esta forma aprenderíamos a escuchar nuestros pensamientos sin quedarnos atrapados en ellos.

Por lo tanto, el objetivo central de la práctica de *vipassana*, al igual que la práctica del *Satipatthana*, consistiría en aprender a reconocer y constatar *las tres Características de la Existencia*: la impermanencia (*anicca*), la insatisfacción existencial (*dukkha*) y la impersonalidad (*anatta*).

Con respecto al entrenamiento mental que supone la práctica de *vipassana*, B. H. Gunaratana (2012, p. 44), hace hincapié en la actitud de *mente de principiante*, es decir la mente que sabe que “no sabe” y mira todo como si fuera la primera vez, con curiosidad e investigación:

Este entrenamiento mental te enseña a experimentar el mundo de un modo completamente nuevo. Entonces te das cuenta por vez primera de lo que realmente está sucediendo en ti, a tu alrededor y en tu interior. Es un proceso de autodescubrimiento en el que observas tu experiencia sin dejar de participar en ella. La práctica debe ser acometida con la actitud de dejar a un lado todo lo que has aprendido. Olvida todas las teorías, prejuicios y estereotipos con la intención de entender la naturaleza misma de la vida, saber qué es la experiencia de estar vivo y aprehender

la vida y sus cualidades más profundas. Y no te contentes, para ello, con la explicación que te den otras personas. Apréstate, por el contrario, a ver las cosas por ti mismo.

Con esta actitud ante la práctica, el meditador comenzaría a ver todo «*tal cual es*», en continuo cambio e impermanencia y, según Gunaratana (Ibíd., p. 45), “la vida asumiría una riqueza extraordinaria que no puede ser descrita, sino tan solo experimentada.” De hecho, la meditación *vipassana* sería básicamente “una práctica de investigación y descubrimiento personal” (Ibíd., p. 47), es decir, una práctica de auto-investigación a través de la atención *correcta* y la clara comprensión. Esta afirmación de Henepola Gunaratana estaría en plena correlación con la práctica de la auto-indagación y la auto-atención que enseñó Ramana Maharshi y que detallamos más ampliamente a partir del Capítulo 4 (*infra*).

En este sentido, tanto la práctica de la meditación *vipassana* como la práctica de la atención plena *correcta* promueven una observación atenta y ecuánime y, por tanto, un distanciamiento de la naturaleza obsesiva del pensamiento y de todo tipo de preocupaciones asociadas, lo que proporcionaría una nueva visión de la realidad. La base, por tanto, de la meditación *vipassana* estaría enraizada en, lo que los textos budistas denominan, «*ver las cosas como realmente son*» y, por consiguiente, esta práctica abriría a una nueva visión de la realidad «*tal como es*» y no tal como creemos que la percibimos a través de los filtros de pensamientos que superponemos y que erróneamente tomamos por la realidad. Este hecho estaría originado, según B. H. Gunaratana (2012, p. 50), en el constructo mental basado en la idea del «yo» como algo diferente y separado de todo lo demás y de donde se derivaría todo el sufrimiento que se experimenta:

Una inspección o indagación más detenida revela que hemos hecho con el «yo», lo mismo que con todas las demás percepciones, tomar un vórtice continuo de pensamientos, sentimientos y sensaciones y consolidarlo como un constructo mental. Después le hemos añadido una etiqueta que dice «yo» y, separándolo de todo lo demás, lo hemos tratado como una entidad estática y duradera. Y es así como ignoramos nuestra conexión inherente con todo, nos lamentamos de lo aislados que estamos y decidimos que «yo» tengo que conseguir más cosas para «mi». Luego nos quejamos del egoísmo y la insensibilidad del ser humano.

El concepto del «yo», según el budismo, es un proceso, algo que crearíamos de continuo y la meditación *vipassana* enseñaría a darse cuenta de cómo lo fabricamos y, por tanto, desde esa toma de consciencia, podemos darnos cuenta de que “tenemos la posibilidad de elegir” (Ibíd., p. 51). La meditación *vipassana* sería, por tanto, un proceso que permitiría, poco a poco, ir diluyendo y disolviendo este constructo mental en la medida que es observado y atendido, tal y como enseña la sabiduría no-dual. La recompensa, según B. Henepola Gunaratana (Ibíd., p. 50), sería la completa transformación de nuestra vida, “una salud mental perfecta, un amor puro hacia todo lo que vive y la cesación completa del sufrimiento.” La percepción del mundo y de la vida entera cambiaría cuando se disipa la ilusión del

constructo «yo» como una identidad separada. De ahí la famosa frase: «si cambias la forma de ver el mundo, el mundo cambia de forma», es decir, si cambiamos nuestra mirada o percepción errónea basada en el falso «yo» o ego, la Realidad se revela tal cual *Es*. Este mismo principio es claramente expresado por el maestro Thich Nhat Hanh (2018, p. 88) usando la analogía del océano y la ola:

Cuando observamos el océano vemos que cada ola tiene un principio y un final. Una ola puede compararse con otras olas, y podemos calificarla de más o menos bella, más alta o más baja, o más o menos duradera. Pero si observamos más a fondo descubrimos que la ola está hecha de agua. Aunque lleve la existencia de una ola, vive también la vida del agua. Sería triste que la ola no supiera que es agua. Pensaría: «Algún día tendré que morir. Este período de tiempo es la duración de mi vida y cuando llegue a la orilla regresaré al no-ser». Estas ideas pueden provocar en la ola miedo y ansiedad. Si queremos que la ola sea libre y feliz debemos ayudarla a desprenderse de los conceptos del yo, la persona, el ser vivo y la duración de la vida.

### 3.2.4 No-dualidad en el budismo y el modelo innatista

La doctrina de la no-dualidad, como se ha expuesto en el Capítulo 2 (apartado 2.3, *supra*), es el núcleo central de algunas de las grandes tradiciones espirituales y metafísico-gnósticas y ha sido descrito como el estado en el cual quien conoce no se diferencia de lo que conoce, lo que observa no se ve diferente de lo observado. Esto significaría, desde la visión no-dual, que la distinción sujeto-objeto (dualidad) —la característica más sobresaliente de lo que se percibe como la realidad— sería ficticia, no existiría realmente, aunque lo parezca. Desde la no-dualidad, la Consciencia es considerada un continuo en el que no habría un «yo-ego» separado, sino que solo existiría Consciencia Pura en el presente. Para el budismo, este es un hecho muy importante sobre la existencia, porque es la distinción entre sujeto y objeto, es decir, la creencia en la separación entre *yo* y *no-yo*, la que sería responsable del sufrimiento existencial tal como Buddha investigó, constató y recogió en las *Cuatro Nobles Verdades*. De hecho, la famosa frase del Buddha «*estoy despierto*», no se referiría a estar más despierto en el sueño sino a que habría despertado del sueño de dualidad. Buddha se dio cuenta de que él no era (una) parte del sueño, sino el soñador. En realidad, no estaba en el sueño, sino que el sueño provenía de él y, por lo tanto, no era un efecto de ello, sino su causa.

La noción de la no-dualidad (*advaya* en sánscrito) la encontramos en el budismo indio temprano. Por su parte, en el budismo *Mahayana* (siglo I d. C) abundan las referencias a la no diferenciación entre el sujeto y el objeto (no-dualidad) y está plagado de advertencias contra las tendencias dicotomizadoras de la mente. Por ejemplo, en los *Catuhstava* (*Los cuatro Himnos de alabanza a Buddha*) de Nagarjuna (cit. en Tola y Dragonetti, 1980, p. 167) leemos: “De acuerdo con la Verdad Suprema no existe en este mundo ni el conocedor ni lo cognoscible.” Seng-Tsan, en el *Hsin HSsin Ming*, dice (cit. en Suzuki, 1961, p. 69): “Ver las cosas como son, es decir en este estado de Talidad, significa volver al estado mental

anterior a la división en el que conoce y lo conocido.” Igualmente, en el budismo Zen advertimos la doctrina de la no-dualidad (Blofeld, 1976, p. 111):

Abandonad esos erróneos pensamientos que conducen a falsas distinciones. No hay ni yo ni el otro. No hay ni malos deseos, ni cólera, ni odio, ni cariño, ni triunfo, ni fracaso. Con que solo renunciéis al error del pensamiento intelectual o conceptual, vuestra naturaleza exhibirá su prístina pureza, pues solo esta es la manera de obtener la iluminación.

John Dunne, considerado uno de los mayores expertos en budismo, en su propuesta *Hacia una comprensión no-dual del mindfulness* (2011) explora algunas de las características de la atención plena en el contexto de los estilos no-duales de la práctica budista. Una de estas prácticas no duales es el *Mahamudra* (S III d. C., y se desarrolla en el S. VII d. C.). Esta forma de no-dualidad se interesa específicamente por la aparente dualidad entre el sujeto cognoscente y el objeto conocido. El practicante es instruido en la observación de aquello que está buscando la naturaleza de la mente: observar al observador. Este tipo de práctica emergió históricamente en la India a finales del primer milenio influenciada por la filosofía no-dual del *Yogachara*<sup>174</sup> (cfr., apartado 2.2.3.2, *supra*) o filosofía de «solo Mente». Esta escuela postula que solo la Consciencia es real y se refiere a la percepción errónea de separatividad o ignorancia (*avidya*) como la falsa distinción entre sujeto y objeto en la experiencia, es decir, el sentido de que hay una subjetividad que se posiciona como distinta y separada del objeto que aprehende (Siderits, 2007, p. 147): “la realidad percibida no existe, sino que solo parece real en virtud de la capacidad de la mente para percibir patrones de continuidad y regularidad.” De hecho, *vijñapti-matra* es un concepto central de la filosofía *Yogachara* y se suele traducir como «solo apariencias» o «solo impresiones», en el sentido de que todo lo que percibimos como objetos externos serían proyecciones de nuestras propias imágenes mentales superpuestas a la Realidad. Esto queda reflejado en el comienzo del *Vijnaptimatratasiddhi* (*La prueba de que solo hay impresiones*) de Vasubandhu<sup>175</sup> (Ibíd., p. 149): “Este mundo no es más que impresiones, ya que se manifiesta como un objeto irreal, como en el caso de aquellos con cataratas que ven pelos irreales en la luna.” La clave de esta filosofía es que al tomar consciencia del mundo externo como irreal, también se deshace el sentido del «yo» como observador separado de un mundo externo. En otras palabras, “disolver el dualismo de lo interno y lo externo también es disolver el sentido del yo y del otro” (Ibíd., p. 176). Vasubandhu utiliza el ejemplo de los sueños oníricos para argumentar que “las impresiones mentales no requieren que los objetos externos parezcan localizados espacio-temporalmente, ni parezcan tener una cualidad intersubjetiva, ni operar por leyes causales” (Ibíd., p. 149).

---

<sup>174</sup> La esencia del *Yogachara*, según Wilber (1990, p. 95), podría sintetizarse como sigue: “Toda objetivación es una ilusión, o simplemente todos los objetos son ilusorios; asimismo, todos los objetos son objetos mentales”.

<sup>175</sup> Vasubandhu fue un monje y filósofo escolástico del siglo IV que fundó, junto a su hermano Asanga, la escuela filosófica *Yogachara*. Extraído de: <https://es.wikipedia.org/wiki/Yogachara>

J. Dunne (2011) defiende en su trabajo que debería haber algún tipo de conocimiento o experiencia no estructurada por la dualidad sujeto-objeto para que los practicantes experimenten un estado no-dual. Esta forma de conocimiento es una consciencia reflexiva (*svasamvitti* en sánscrito) que no recibiría un tratamiento teórico sólido hasta la obra de Dharmakīrti<sup>176</sup> y sus comentaristas principales (siglo VII y IX d. C.). Con esta descripción de la consciencia reflexiva a su disposición, los autores budistas dispusieron de las herramientas para hablar de estas prácticas verdaderamente no-duales, es decir, las prácticas en las cuales el meditador experimentaría la consciencia en su forma pura, completamente vacía de la estructuración sujeto-objeto.

Andrew Olendzki (2011) señala también que la visión y la experiencia de la no-dualidad en la que el sentido de *mismidad* se pierde, ha sido parte integrante del mensaje budista desde sus orígenes. De hecho, en la visión budista, tal y como se ha expuesto anteriormente, se diferencia entre la apariencia, caracterizada como percepción errónea o incluso engaño (ignorancia, ilusión, *maya*) y la Realidad, que es llamada *Sabiduría*. Olendzki (2011, pp. 56-57) lo expresa de la siguiente forma:

Por ejemplo, puede ser relativamente fácil demostrar experiencial y neurológicamente, que lo que aparece como un flujo ininterrumpido continuo y una experiencia coherente es, en realidad, una serie de eventos sensoriales y mentales discretos que surgen y desaparecen en rápida sucesión, mientras que el sentido de continuidad y coherencia narrativa es algo suministrado por las capacidades imaginativas de un nivel superior. En el corazón de la visión de Buddha hay un discernimiento entre lo que parece ser el caso, que es caracterizado como aprehensión errónea o engaño, y lo que es el caso en realidad, que se llama sabiduría.

Una característica central de este modelo y que raramente se ha tenido en cuenta por las psicologías empíricas de Occidente, es la evaluación de los *dharmas* (descomposición de la experiencia en sus bytes fenomenológicos) como sanos o malsanos (*kusala/akusala* en pali), aunque una mejor traducción sería como habilidad o torpeza, en la medida en que no se refiere a un criterio moral de lo correcto o incorrecto, sino a una descripción de los factores que contribuyen u obstaculizan la capacidad de comprensión, la reducción del sufrimiento y por tanto el conocimiento de la Realidad o *Sabiduría*. En este sentido, según Olendzki (2011), la más atroz de las conductas no sería prueba de una naturaleza maligna, sino que sería considerada como una falta de comprensión o, como se ha identificado anteriormente, ignorancia de la Realidad que se experimenta como miedo, ataque y defensa.

Según el *Abhidharmakosa* de Vasubandhu,<sup>177</sup> (cit. en Olendzki, 2011), los factores mentales de la *Sabiduría* están presumiblemente eclipsados por los factores malsanos o engañosos, aunque subyacen a estos. Este modelo estaría, por tanto, en línea con la visión budista posterior de la Mente que la concibe

---

<sup>176</sup> Dharmakīrti, filósofo y lógico budista indio (siglo VI o VII d. C.). Su obra más grande e importante, el *Pramāṇavarttika* fue muy influyente en India y el Tíbet como texto central sobre *pramana* (instrumentos de conocimiento válidos).

<sup>177</sup> Textos que sistematiza la doctrina *Sarvastivada* del *Mahayana*.

como ya despierta, inherentemente sabia, pero con su *Sabiduría* habitualmente ocluida por la codicia, el odio y el engaño (ignorancia). La práctica se concibe más bien como un des-ocultamiento de la pureza original, en vez de como la construcción de la *Sabiduría*. Este modelo es conocido como modelo innatista de la tradición budista posterior, en contraste con el modelo constructivista de la tradición temprana del budismo (Dunne, 2011).

Para A. Olendzki (2011, pp. 59-60), desde esta perspectiva constructivista temprana que se encuentra en los *Nikayas* y el *Abhidhamma*, toda cuestión de la experiencia dual y no-dual aparecería de algún modo como un enigma. Desde el principio, el Buddha habría estado dirigiendo a sus estudiantes hacia la experiencia no-dual, la cual no tendría nada que ver con la relación entre la consciencia y el objeto conocido por esta; sino que sería solo acerca del objeto y el sentido ilusorio de ser una persona posicionada frente a él (*aham-kara* o identidad-ego):

Si la experiencia no-dual tiene que ver con la disolución de la relación sujeto-objeto, entonces, de acuerdo con el análisis del *Abhidhamma*, debe referirse a la eliminación de la errónea visión de la mismidad (*sakkayaditthi*)<sup>178</sup>. Esto elimina una dicotomía entre los fenómenos, tal como estos son realmente y el sentido ilusorio de que existe una persona separada a quien la experiencia de estos fenómenos pertenece.

Parecería, según señala Olendzki (Ibíd.), como si en algún punto hubiera ocurrido una fusión entre la consciencia y la visión de sí mismo, en la medida en que la consciencia es identificada como sujeto en una relación sujeto-objeto.

Por lo tanto, según Dunne (2011), nos podemos encontrar dos visiones según las diferentes corrientes dentro el budismo:

1. *Aproximación innatista o repentina*: Todas las cualidades del *despertar* están ya presentes en la mente de una persona corriente, es decir son innatas, y por tanto todos somos Buddha. Sin embargo, el problema aparenta ser, que, aunque en un sentido ya estaríamos esencialmente despiertos, nuestras mentes estarían cegadas por otras características que velarían que la Budeidad natural se manifieste espontáneamente.
2. *Aproximación constructivista o gradual*: Las cualidades del estado de Buddha deben ser adquiridas o construidas. El problema consiste en explicar de qué modo comenzar a hacerlo si estamos cautivos y desorientados por nuestra ignorancia sujeto-objeto. En este modelo, la respuesta aludiría a que dadas las cualidades cognitivas que tenemos, la instrucción y el entrenamiento apropiados podrían conducirnos más allá del estado de ignorancia si aplicamos suficiente esfuerzo.

---

<sup>178</sup> *Majjhima Nikaya* 48: “Este es el camino que lleva al origen de la personalidad (...)”.



Para los innatistas, según señala Dunne (2011), el progreso a lo largo del camino implicaría en su mayor parte la eliminación de los obstáculos y ocultaciones que impiden que nuestra Budeidad innata se revele. Para los constructivistas, el camino implicaría eliminar obstrucciones, pero este requiere también la cuidadosa adquisición o construcción de cualidades que al final resultarán en la Budeidad.

En el amplio espectro de las tradiciones budistas, se podría decir que las propuestas no-duales siempre tienden más hacia la aproximación innatista, mientras que las del *Abhidharma* clásico tienden más hacia el constructivismo<sup>179</sup>.

Según los expertos del *Mahamudra*, todas las estructuras de la percepción ordinarias como el tiempo, el espacio y en última instancia, la identidad o ego que las incluye a todas, serían las obstrucciones que enmascarían nuestra Budeidad innata. Estas estructuras incluidas bajo el término sánscrito *prapañca*<sup>180</sup>, serían las manifestaciones sutiles de la ignorancia, y la meta, tanto en la filosofía como en la práctica meditativa, consistiría en eliminarlas (Dunne, 2011).

Para los constructivistas, el problema sería más bien el contenido específico de esas estructuras y no las estructuras en sí. Por ejemplo, sería la creencia automática en la propia identidad fija la que debería ser eliminada, al tiempo que otras cualidades como la compasión, deberían ser cultivadas. Este proceso de eliminación y cultivo (construcción) conduciría, según los constructivistas a la Budeidad.

En el manual de meditación de la tradición del *Mahamudra* llamado el *Océano del sentido definitivo* de Karma Wangchug Dorjé, señala Dunne (2011), se evitó dar una explicación sistemática de su práctica y se reconocía la importancia de la individualización según las inclinaciones y capacidades. Se trataría de ir más allá de la dualidad sujeto-objeto pasando rápidamente del foco en la respiración a un estado sin foco explícito. Las instrucciones generales iniciales eran simples: “No persigas el pasado. No anticipes el futuro. Descansa de manera ecuánime en la consciencia presente, clara y no conceptual” (Océano, 78). Se trataría, por tanto, según Dunne (2011), de tomar consciencia de que los pensamientos acerca del pasado y el futuro no pueden ser acerca de cosas reales, porque ni el futuro ni el pasado existirían de verdad, excepto como pensamientos. Esto permitiría soltar el llamado «*viaje-mental*» de los pensamientos, de modo que se pudiera descansar en la «*consciencia presente*».

### 3.3 Atención plena en Occidente

En los últimos 50 años, estamos siendo testigos del progresivo interés por parte de diferentes disciplinas como la medicina, la neurobiología o la neuropsicología, entre otras, en abordar el estudio de la consciencia y la meditación, a través de una metodología científica (Ricard & Singer, 2018).

---

<sup>179</sup> Para un debate más extenso véase Ruegg, D. (1989).

<sup>180</sup> Aunque no existe una traducción exacta para este término sánscrito, se ha vertido como reificación e hipostatización. Se refiere a atribuir una identidad o entidad ontológica real a un concepto.

De hecho, actualmente, *mindfulness*<sup>181</sup> o atención plena representa una verdadera revolución<sup>182</sup> en el ámbito científico. La atención que las neurociencias prestan a *mindfulness* está aumentando de manera exponencial, tal como lo atestigua el creciente número de publicaciones existentes sobre el tema (cfr. Sánchez & Vicente, 2016), que, a día de hoy, se cuentan ya por millares, dando a conocer estudios científicos que avalan la eficacia de la práctica de *mindfulness*.

Además, en un momento en que nuestra cultura occidental está sedienta de una sabiduría que tiene que ver más con la necesidad de encontrar un sentido profundo a nuestra existencia, esta filosofía de vida y esta práctica milenaria está siendo acogida e integrada en los más variados ámbitos, como el clínico, el educativo, el familiar, el deportivo, el empresarial o el penitenciario, entre otros muchos. En particular, uno de los contextos donde más se está extendiendo su uso es en el ámbito educativo, tanto con el profesorado, para reducir el estrés docente y mejorar el bienestar y la satisfacción personal y profesional, como con el alumnado, para aumentar su nivel de atención en la era de las distracciones, y reducir la agresividad y la violencia, así como generar actitudes hacia la inclusión, la cooperación, la tolerancia, la empatía la amabilidad y la compasión (Mañas, Franco, Gil-Montoya et al., 2014).

En este sentido, parece indudable el éxito que el *mindfulness* o atención plena está teniendo en la sociedad occidental, el cual, según Dokushô Villalba obedecería a dos causas fundamentalmente (2019, p. 42):

- a) Por un lado, los individuos de las sociedades modernas sufren un estado de alienación y estrés muy grave, por lo que necesitan urgentemente conectar con la verdadera realidad del Ser que somos.
- b) Por otro, el movimiento *mindfulness* ha puesto a disposición de las personas un conjunto de técnicas para desarrollar la atención, tomadas principalmente de la tradición budista, desligadas de cualquier contexto ético y religioso, secularizando y acomodando la antigua práctica de la atención plena a la demanda occidental.

Además, el entusiasmo que la atención plena ha despertado en la sociedad en general, y en la ciencia en particular, ha tenido como consecuencia la proliferación de definiciones, aproximaciones operacionales e investigaciones que tienen el propósito de medir *mindfulness* como rasgo. Sin embargo, según señalan autores y expertos como George Dreyfus (2011), Bhikkhu Bodhi, (2011) o Paul Grossman y Nicholas Van Dam (Grossman, 2011) entre otros, los actuales intentos por caracterizar *mindfulness*, medirlo y conceptualizarlo, parecen poner de manifiesto ciertas vulnerabilidades que pueden conducir a desnaturalizar, distorsionar o diluir el constructo budista relacionado con la atención plena correcta, especialmente en escenarios clínicos y en laboratorios, a menos que ellos mismos hayan experimentado

---

<sup>181</sup> Usamos la expresión *mindfulness* para referirnos al uso contemporáneo en su versión más comercial y alejada de la verdadera esencia de la atención plena correcta tal como fue expresada en el *Satipatthana Sutta*

<sup>182</sup> De hecho, en febrero de 2014, la prestigiosa revista americana *TIME*, dedicaba su portada a la «Revolución *Mindfulness*» (En línea: <http://time.com/1536/the-mindful-revolution/>)

el *Dharma* profundamente, en primera persona, a través de su propia práctica personal (Grossman & Van Dam, 2011). De hecho, esta importante expansión del *mindfulness* ha provocado una respuesta ambivalente dentro del budismo. Mientras unos aplauden su aplicación en diferentes campos, otros reaccionan con escepticismo o con sonadas denuncias, especialmente cuando es usado y reducido a una mera terapia (Bodhi, 2011), o simplemente a una técnica de bienestar que ayude a reducir ciertos síntomas buscando un contentamiento superficial, pero sin profundizar en las verdaderas causas profundas (Villalba, 2019, p. 53).

De hecho, esta preocupación porque muchos científicos estén explicando la eficacia de las prácticas contemplativas orientales guiados principalmente por premisas materialistas o bien sobre una base exclusivamente neurofisiológica (Bodhi, 2011, p. 35), está incentivando en la actualidad, mediante la puesta en marcha de diferentes foros de encuentro, un diálogo cada vez más directo entre disciplinas que normalmente no se comunicaban. Se pretende así promover una investigación introspectiva entre, por un lado, aquellos implicados en lo que se ha denominado «la experiencia en primera persona» y, por otro, «la perspectiva de tercera persona», adoptada por los científicos que estudian aspectos de la experiencia humana desde un punto de vista más tradicional (Varela & Shear, 1999).

Por otro lado, según B. Bodhi (2011, p. 35), hay un peligro real de que los desafíos contemplativos sean reducidos a una cuestión de obtener habilidad en ciertas técnicas y convertirlo simplemente en un producto del marketing (el llamado *Mc-Mindfulness*<sup>183</sup>), prescindiendo de cualidades como la bondad amorosa, la compasión, la *confianza* o el *altruismo*, entre otras, que forman parte sustancial e inseparable de la atención plena correcta. En esta misma línea, son también muchos los expertos que han planteado el problema de separar la atención plena (*mindfulness*) de la compasión (*karuna*) y la bondad amorosa (*metta*). Maestros budistas como Ajahn Brahm (2015) señalan que estas actitudes trabajan mucho mejor juntas. También Thupten Jinpa (2015), monje budista y traductor principal del Dalai Lama, señala que "*mindfulness* en sí mismo no es suficiente" y que el cultivo de la compasión sería "el siguiente paso después de cultivar *mindfulness*." Y en este mismo sentido se expresa en su libro *En defensa del altruismo*, uno de los más destacados representantes del *diálogo Oriente-Occidente*, además de asesor personal del Dalai Lama, Matthieu Ricard<sup>184</sup> (2016, p. 28).

En la sección siguiente tratamos de introducirnos en el origen del *mindfulness* en Occidente, así como en algunas de sus variadas definiciones y perspectivas.

---

<sup>183</sup> R. Purser y D. Loy critican cómo la famosa *Revolución Mindfulness* parece ofrecer una panacea universal para resolver casi todas las áreas de preocupación diaria.

Fuente: [https://www.huffingtonpost.com/ron-purser/beyond-mcMindfulness\\_b\\_3519289.html](https://www.huffingtonpost.com/ron-purser/beyond-mcMindfulness_b_3519289.html)

<sup>184</sup> Matthieu Ricard, doctor en biología por el Instituto Pasteur de París, se convirtió en monje budista y lleva más de 40 años de abad en un monasterio de Nepal, también es asesor y traductor al francés del Dalai Lama.

### 3.3.1 Origen del *mindfulness* en Occidente y del programa *MBSR*

¿Cómo llega, entonces, esta milenaria práctica filosófica de Oriente a ser tan bien acogida y adoptada por Occidente? Haciendo un poco de historia, se sabe con certeza que estudiosos griegos ya mantuvieron contactos con pensadores indios con ocasión de la campaña del emperador macedonio Alejandro Magno (356-323 a. C.) en Indostán. De hecho, algunos investigadores han llegado a concretar un sinfín de analogías y líneas de convergencia entre las concepciones de Tales, Pitágoras, Anaxágoras, Anaximandro, Anaxímenes, Heráclito, Parménides, Empédocles, Demócrito, Platón o Plotino, entre otros, y algunas concepciones de los sabios del subcontinente indio (Román, 2008, pp. 241-244). Sin embargo, será a finales del siglo XVIII, con la traducción de los grandes textos orientales al inglés, cuando comience a despertarse un vivo interés por los tesoros literarios, religiosos y filosóficos de India.

En 1875 un grupo de aristócratas europeos y norteamericanos forma en Madrás la Sociedad Teosófica con el propósito de explorar y divulgar esos antiguos conocimientos. Jiddu Krishnamurti, figura destacada de ese movimiento, que él posteriormente abandona por no sentirse identificado con sus principios, describió en detalle la práctica de la atención pura en varios de sus libros<sup>185</sup>. Por otro lado, una figura tan relevante en Occidente como el psiquiatra suizo Carl G. Jung, consiguió integrar en su obra tanto la psicología profunda como la espiritualidad, nutriéndose de las prácticas contemplativas del continente asiático, en especial tras su visita a Ramana Maharshi, al cual consideró uno de los grandes sabios del s. XX. Pero quizás, uno de los hechos más decisivos en la expansión del budismo, fue la invasión china del Tíbet en 1951, que provocó el exilio de miles de monjes budistas tibetanos, que extenderán así las prácticas meditativas en Occidente (cfr. Badino, 2015, pp. 9-10).

En la década de 1960, muchos jóvenes, inspirados por la lectura de obras como *Siddhartha*, de Herman Hesse (1922), por los viajes a India de Los Beatles y por otros buscadores espirituales que habían conocido a maestros y sabios indios, como el mencionado Ramana Maharshi, Nisargadatta o Krishnamurti, entre otros, se “volcaron ávidamente en la búsqueda de experiencias místicas y conocimientos en el budismo, el hinduismo, el Tantra y el Tao” (Badino, 2015, p. 10). La meditación, el yoga, el *Tai-Chi*, el *Chi-Kung* y otras disciplinas hicieron su desembarco en Occidente por esos años.

En 1979, el biólogo molecular Jon Kabat-Zinn (2011, pp. 286-287), practicante de yoga y meditación *Zen*, se propuso investigar los posibles beneficios de las prácticas meditativas como herramienta para el conocimiento profundo de la naturaleza de la mente y como consecuencia, su incidencia en la reducción del estrés y la ansiedad. Como resultado, desarrolló un programa de *reducción de estrés basado en la atención plena* (*Mindfulness Based Stress Reduction* o *MBSR*) de ocho semanas de duración, basado en prácticas contemplativas orientales, principalmente budistas, pero despojado de todo tipo de dogmas y creencias religiosas o culturales. Este programa dio origen a la Clínica de Reducción de Estrés, fundada

---

<sup>185</sup> *The First and Last Freedom* (1954); *The flame of Attention* (1985).

en 1979, dentro del Centro Médico de la Universidad de Massachusetts y se extendió paulatinamente a más de 200 centros médicos de EE.UU. y Europa, así como a otros muchos contextos. De hecho, Jon Kabat-Zinn enseñó *MBSR* a miembros del Congreso de Estados Unidos, presidentes de empresas, atletas olímpicos, clérigos o jueces entre otros (Badino, 2015, p. 11).

En 1984 se inician una serie de encuentros entre el neurocientífico Francisco Varela y el decimocuarto Dalai Lama, Tenzin Gyatso, a los que se unió el empresario Adam Engle y que dieron lugar en 1990, al nacimiento del Instituto *Mind & Life*<sup>186</sup>, una organización dedicada a investigar la confluencia entre las neurociencias y las tradiciones contemplativas donde se han ido abarcando diferentes temáticas tales como: la mente y las emociones, la compasión y el altruismo, la neuroplasticidad y la naturaleza última de la Consciencia y la Realidad entre otros (Ibíd.).

Como signo de esta meteórica ascensión de *mindfulness* cabe señalar el hecho de que prestigiosas revistas como *National Geographic* (“*Beyond the Brain*”, 2005), *The New York Times* (“*Mindfulness: Getting Its Share of Attention*”, 2013), *Scientific American* (“*Neuroscience Reveals the Secrets of Meditation’s Benefits*”, 2014) o la revista *TIME* (“*The Mindful Revolution*”, 2014), entre otras, dedicaban sus portadas a dar cuenta de los estudios experimentales que se estaban llevando a cabo para conocer los posibles beneficios de la práctica de la meditación budista en la salud y analizaban cómo mantener la atención en nuestro actual mundo multitarea, altamente estresante y con múltiples distracciones.

Para muchos expertos, Jon Kabat-Zinn, considerado el padre de *mindfulness* en Occidente, tuvo la habilidad y sabiduría de traducir los conceptos budistas tradicionales, así como otras prácticas orientales a un lenguaje moderno y cotidiano, de modo que resultasen accesibles en Occidente (Maex, 2011). De hecho, Kabat-Zinn (2011, p. 283), consiguió transmitir, tanto a audiencias médicas como al público en general, los orígenes y esencia de esta enseñanza de una manera sencilla y adaptada a la vida occidental, llegando a sugerir una sorprendente independencia respecto del budismo en sentido estricto, a fin de destacar su carácter transcultural y universal, lo que conecta con la *sabiduría perenne* o *Sanatana-Dharma* de todos los tiempos, cuya esencia, tal como se ha expuesto en el Capítulo 2 (*supra*), trasciende cualquier dogma, credo o ritual, no estando circunscrita a ningún pensador, sistema, doctrina, época o lugar, sino que apuntaría precisamente hacia una experiencia universal:

Buddha mismo no era un budista; la palabra Buddha hace referencia a alguien que ha despertado y el *mindfulness* tiene muy poca relación con el budismo per se, y todo que ver

---

<sup>186</sup> Además del propio J. Kabat-Zinn, este centro cuenta actualmente entre sus miembros con miles de científicos, educadores, psicólogos, filósofos, antropólogos, lingüistas, y meditadores, que se reúnen anualmente en multitudinarias conferencias, y llevan a cabo proyectos juntos por todo el mundo. Entre ellos se puede citar a R. J. Davidson, D. Goleman, M. Ricard, B. M. Shapiro, B. A. Wallace, T. Jinpa, J. D. Dunne, entre muchos otros.

con el *despertar*, la compasión y la *sabiduría*. Estas son cualidades universales del ser humano, señaladas por la palabra *Dharma*.

Aunque desde algunas voces de la comunidad budista, se ha puesto de manifiesto el riesgo que puede existir de cerrar la puerta que conduciría a la vasta riqueza de la doctrina budista llena de valiosas perspectivas y prácticas, también existen otras voces que aplauden que se haya abierto la puerta del *Dharma*, lo que reflejaría que las enseñanzas de Buddha se encuentra en un proceso de continua reformulación según las necesidades presentes. De hecho, en el prólogo del libro de Jon Kabat-Zinn, *Vivir con plenitud las crisis*, el maestro Thich Nhat Hanh, considerado el primer monje budista en difundir *mindfulness* en Occidente y uno de los principales maestros, describe el libro como una puerta del *Dharma* hacia el mundo y también como una puerta del mundo hacia el *Dharma*.

En este sentido, Kabat-Zinn (2011, p. 284) señala que la atención plena o *mindfulness* no es una técnica cognitiva-conductual más, que pueda ser reducida a un cambio de paradigma comportamental, sino una manera de *ser* y una manera de *ver* que tiene profundas implicaciones a la hora de entender la naturaleza de nuestras mentes para vivir una vida con sentido:

Es básicamente, como Francisco Varela denominó, una experiencia en primera persona. Solo a través de la experiencia, se reconocen nuevas maneras potencialmente sanadoras, transformadoras, compasivas y sabias. Por supuesto, en última instancia no hay un adentro y no hay un afuera, solo un mundo sin costuras, despierto y consciente.

Kabat-Zinn (1999) defiende esta universalidad de la enseñanza o *Dharma* en consonancia con la *filosofía perenne* e invita a verlo como un camino valioso para el despertar y la liberación del sufrimiento. De hecho, denomina *sangha*<sup>187</sup> *global distributiva* a todos los que están implicados en la integridad del *Dharma*, describiendo esta interconectividad como una *Red de Indra*<sup>188</sup> en funcionamiento y señala que podría ser una metáfora apropiada de la interconectividad del universo.

### Los orígenes del Programa MBSR

Jon Kabat-Zinn (2011, p. 287) empezó a practicar meditación y yoga en sus años de estudiante en la universidad y poco a poco surgió en él el impulso de unir la práctica del *Dharma* con la tarea a desempeñar en su vida, preguntándose de continuo cómo proceder para que este fuese su trabajo. Esta pregunta constante, según relató posteriormente, fue para él como un *koan*<sup>189</sup> que se mantuvo vivo hasta que en un retiro de *vipassana* tuvo una visión que duró apenas diez segundos, y que describió como una

---

<sup>187</sup> El término *sangha* (pali y sánscrito) se usa comúnmente para referirse a grupos o comunidades budistas y puede traducirse también como «asociación» o «asamblea». En el budismo, el Buddha, el *dharma* y la *sangha* son conocidos como los *Tres Tesoros* del budismo.

<sup>188</sup> *Red de Indra* es una metáfora usada para ilustrar la idea de interconexión del universo a través de los conceptos budistas de *Sunnata* (vacuidad) y la *ley del Origen Interdependiente*, la cual sostiene que todos los fenómenos están íntimamente interconectados.

<sup>189</sup> Término japonés utilizado en el budismo *Zen* en el que el maestro formula un problema o pregunta a sus discípulos con el objetivo de romper las pautas normales de pensamiento e introducirse en una súbita conciencia de iluminación.

vívida instantánea, muy diferente a cualquier otro pensamiento o ensueño, y que no podía explicar ni tampoco sintió que fuese necesario explicarlo:

Vi en un destello no solo un modelo que podía ponerse en práctica, sino también las implicaciones a largo plazo de lo que ocurriría si esta idea básica era correcta y podía implementarse en un ambiente probado; es decir, podría encender nuevos campos de investigación científica y clínica, y extenderse en hospitales, centros médicos y clínicas de todo el país y alrededor del mundo, proveyendo maneras correctas de ganarse el sustento a miles de practicantes. Debido a que era tan increíble, no le mencioné esta experiencia a nadie. Pero después del retiro tenía un sentido más claro de cuál podía ser mi misión *kármica*. Era tan convincente que decidí seguirla sin reservas, lo mejor que pudiera.

Poco tiempo después, el programa *MBSR* comenzó a impartirse en el sótano de la Universidad de Massachusetts, donde Jon Kabat-Zinn recibía a pacientes derivados del hospital que no parecían mejorar con los tratamientos convencionales y, sin embargo, la aplicación de este programa práctico comenzó a ofrecer resultados satisfactorios para un amplio abanico de síntomas como ansiedad, fobia, adicción, depresión o dolor crónico, entre otras (Badino, 2015, p. 7). En sus numerosas conferencias posteriores a audiencias médicas y con el objetivo de crear un puente entre estas dos epistemologías, la ciencia y el *Dharma*, Kabat-Zinn (2011, p. 288) solía señalar, para una mayor motivación de sus oyentes, la conexión etimológica y la raíz común de las palabras medicina y meditación. Señalaba también algo que era constatable para la mayoría de quienes le escuchaban:

La mayor parte del tiempo apenas estamos presentes en nuestros cuerpos y en nuestras vidas tal como estas se despliegan y no hemos cultivado los recursos interiores que tenemos a nuestra disposición y que podrían resultar en un beneficio profundo, como son la sabiduría, el discernimiento, la encarnación y los aspectos no autocentrados de la consciencia misma.

Jon Kabat-Zinn (2011) siempre estuvo más interesado en citar los diversos y variados orígenes del programa *MBSR* situados en diferentes tradiciones contemplativas, que en proponer una definición concisa y definitiva de *mindfulness* y, cuando lo hacía, ofrecía definiciones funcionales y operativas, cuyo objetivo no consistía en afirmar un acuerdo con el *Abhidharma* o cualquier otra enseñanza clásica, que lo limitara al estado mental del que *conoce* o *recuerda*. Su entrenamiento en budismo *Zen* le llevaba a enfatizar sistemáticamente la consciencia no-dual que trasciende la división sujeto-objeto, relacionada con la perspectiva innatista a la que hace referencia John Dunne (2011, pp. 71-88), tal como se ha expuesto anteriormente. Este enfoque en la consciencia no-dual aparece también en la obra de Nyanaponika Thera, que junto al famoso libro *The Miracle of Mindfulness* del maestro Thich Nhat Hanh (Hanh, 2006), tuvieron para Jon Kabat-Zinn (2011, p. 291) una influencia decisiva en su apreciación del *Dharma*.

De hecho, los primeros artículos sobre *MBSR*, no solamente citaban las raíces *Theravada* de *mindfulness*, sino también las raíces en el *Mahayana*, en la tradición *Soto Zen* y en la tradición *Rinzai Zen*, además de en los linajes de las primeras corrientes china y coreana, así como en ciertas corrientes de la tradición yóguica, incluido el *Vedanta Advaita*, y en particular las enseñanzas de Nisargadatta Maharaj, Ramana Maharshi y Jiddu Krishnamurti (Ibíd., p. 289). Esta variedad de fuentes da testimonio del origen de *mindfulness* en diferentes manifestaciones de la *sabiduría perenne*, cuya intuición central es la no-dualidad. De hecho, la no-dualidad es una pieza clave en la organización del pensamiento de la escuela *Vedanta Advaita*, del budismo *Madhyamaka* y *Yogachara* y de ciertas corrientes del taoísmo (Román, 2016b, p. 36).

El programa *MBSR* se convirtió, por tanto, en una invitación a comprometerse con el propio Conocimiento de sí mismo, profundizando para ello en la atención plena *correcta* y movidos por un sincero y honesto anhelo de crecer y sanarse. En este sentido, Kabat-Zinn (2011, p. 292), aclara que esta práctica no está basada en un enfoque reparador, sino sanador:

Es menos acerca de curar y más acerca de sanar, que yo defino como un *llegar a un acuerdo con las cosas tal y como estas son en plena consciencia*. A menudo observaba que la sanación sucedía por sí misma a lo largo del tiempo, cuando nos alineamos con lo que es más profundo y mejor en nosotros mismos y con el resto, conscientes momento a momento, sin apego por el resultado.

En la actualidad, sin embargo, los programas basados en *mindfulness* se han multiplicado y cada autor o escuela desarrolla el suyo propio, en una carrera por tratar de ser los primeros, los más originales, incluso por convertirlos en oficiales y determinar, desde ciertas asociaciones o, incluso, organismos de carácter más internacional, lo que se considera válido y permitido dentro de la práctica de *mindfulness* o quién, según dichas asociaciones y colectivos, estaría capacitado para enseñarlo, todo ello, generalmente, distorsionado por un enfoque psicoterapéutico. De hecho, Dokushô Villalba (2019, p. 53) nos recuerda que “la atención plena no fue enseñada por el Buddha como un sistema terapéutico para aliviar el dolor físico, emocional o psicológico sino como una herramienta de *despertar* y liberación existencial.” Es decir, tal y como enseña el budismo, no basta con meditar y prestar atención plena, sino que la liberación del sufrimiento y la ignorancia está asociada al desarrollo de una comprensión clara y profunda relativa a la naturaleza de todos los fenómenos y a su insustancialidad (*Las Tres Características de la Existencia*) y al Conocimiento de la Realidad Última.

### **3.3.2 Aproximaciones a *mindfulness*: la dificultad para acotarlo y definirlo**

Tanto en el entorno de los expertos budistas como de los instructores y científicos occidentales existe una manifiesta falta de acuerdo, no solo acerca de una definición específica de *mindfulness* sino sobre la propia traducción del término (Dreyfus 2011; Gethin 1998; Grossman 2008, Dunne 2011). Sin embargo, aunque las interpretaciones y descripciones varían incluso en una misma corriente del budismo, parece existir una base común de comprensión entre los eruditos budistas. Tal y como se ha



comentado anteriormente, parece ser Rhys Davids el primero en traducir el término «*sati*» (*Satipatthana*) como «*mindfulness*» (en inglés) y traducida al castellano principalmente como «atención plena», «consciencia plena» o, más recientemente, como «atención consciente». Sin embargo, antes de que *mindfulness* se popularizase en Occidente, el término *sati* o *samma-sati* se venía vertiendo al castellano, conforme a su sentido original, como «atención correcta» o «recta atención», i.e., la manera *correcta* de prestar atención, como recuerda Santiago Segovia (2018, p. 4); de ahí que en los contextos budistas se mantenga como traducción apropiada la de «atención plena correcta» (Villalba, 2019).

Por otro lado, Gethin (2011) sugiere incluir en la traducción *ausencia de olvido*, en consonancia con el significado de *sati* como «recordar», no tanto en relación a tener una buena memoria de los hechos o la información, sino a recordar, a cada instante, traer nuestra atención al momento presente<sup>190</sup>, y este recordar, en última instancia, parecería ser parte de la experiencia no-dual de «recordar» la Verdad Última, más allá de la ignorancia y la ilusión del «yo» en relación con la *Doctrina de Anatta*. De hecho, Kabat-Zinn (2003/1990, p. 54) insiste en el hecho de recordar *estar presentes*: “Practicamos la atención plena al recordar estar presentes en todos nuestros momentos de vigilia.” Es decir, practicamos cuando estamos auto-atentos, auto-conscientes.

Podría decirse que una de las primeras aproximaciones a la práctica de la atención plena en Occidente fue a través de la meditación *vipassana* o *visión profunda*, considerada una derivación particular del *Satipatthana Sutta*, como se ha comentado anteriormente. Esta meditación budista fue divulgada y desarrollada en Occidente por varios maestros y autores, entre los que podemos destacar a Jack Kornfield (1977) y Joseph Goldstein (1976). En los años 70, Jack Kornfield (1977, p. 13) introduce *mindfulness* como una clase de observación directa de la mente y el cuerpo en el momento presente, no enjuiciadora, y particularmente eficaz para el desarrollo de la *Sabiduría*:

La manera más directa de entender nuestra situación vital, quiénes somos y cómo operamos, consiste en observar con una mente que simplemente nota todos los sucesos del mismo modo. Esta actitud no enjuiciadora, de observación directa, permite que todos los sucesos ocurran de manera natural. Manteniendo la atención en el momento presente, podemos ver cada vez con mayor claridad las verdaderas características de nuestra mente y nuestro proceso corporal.

Sin embargo, como hemos visto en el apartado anterior, la práctica de *mindfulness* más extendida en Occidente emergió en la década de los años 80 y 90, gracias al trabajo de Jon Kabat-Zinn y su conocido *Programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness (MBSR)* (siglas en inglés). Como el propio Kabat-Zinn (2011) reconoce, la influencia budista, así como de otras prácticas no-duales y contemplativas, sobre el enfoque *MBSR* es clara. De hecho, Jon Kabat-Zinn reconoce haber sido enormemente influenciado por la comprensión que Nyanaponika Thera ofrece de *mindfulness* como

---

<sup>190</sup> Expresiones como *momento presente* o *aquí y ahora*, no se estarían refiriendo a un punto temporal, sino que son distintas formas de referirse a la *Consciencia de Ser* o *Plena Consciencia* siempre presente.

atención correcta<sup>191</sup>, usando incluso su propia descripción de *mindfulness* como la visión, el camino y el fruto, todo en uno, para orientar su programa práctico *MBSR* (cit. en Kabat-Zinn 2011, p. 291):

El indefectible maestro para conocer la mente, y por ello el punto de partida; la perfecta herramienta para moldear la mente y por ello su punto de enfoque; la noble manifestación de logro de la libertad de la mente, y por ello su punto culminante.

Cabe destacar, en este sentido, el comentario de Rupert Gethin (2011) sobre cómo ha sido, a menudo, minimizado o no mencionado abiertamente el origen budista y no-dual de *mindfulness*, sobre todo cuando se dirige hacia un uso clínico. Desde una cierta perspectiva budista, la abstracción del *mindfulness* de su contexto original puede verse como una apropiación, e incluso una distorsión, del budismo tradicional que podría perder de vista la meta budista, que consiste en erradicar el sufrimiento y la ignorancia.

A pesar de la dificultad para definir y delimitar *mindfulness*, Jon Kabat-Zinn señala que, para aproximarse a *mindfulness*, lo que se requiere realmente es un énfasis instrumental y funcional respecto a lo que está involucrado en el gesto de la atención. Por tanto, la mayor parte del tiempo ha elegido describirlo insistiendo en su aspecto práctico y vivencial como: “el arte de vivir conscientemente” (2010, p. 20). De hecho, no aparece ninguna definición de *mindfulness* en su primer libro más popular, *Full catastrophe living*<sup>192</sup> (1990) sino que todo el libro es en sí una aproximación a *mindfulness*. En este sentido, cabe destacar aquí la limitación del lenguaje para definir y delimitar, propio de la concepción dualista, una experiencia en primera persona que está más allá de lo que las palabras permiten expresar, una intuición no-dual. Precisamente, Jon Kabat-Zinn, insistiendo en este aspecto práctico y operativo del *mindfulness*, en una entrevista publicada en el periódico ABC con motivo de su visita a España en 2016, y preguntado sobre cómo definiría *mindfulness* desde un punto de vista científico, respondió (Kabat-Zinn, 2016):

No estoy muy seguro de que lo defina desde un punto de vista científico, sino operativo. Sería pura y simplemente ser conscientes de nosotros mismos y de la forma de relacionarnos con todo lo que nos rodea y cómo lo observamos y trabajamos. Es una consciencia que surge de la atención plena, momento a momento y observando cómo la mente hace juicios desde fuera, siendo conscientes de ello. Si somos capaces de hacer esto entramos en una dimensión que nos da una libertad nueva. Tiene que ver con preguntas importantes: ¿Quién soy? ¿Hasta qué punto puedo vivir mi vida con plenitud? ¿Cómo puedo tener una vida más feliz?

En este sentido, la atención plena *correcta* consiste básicamente, según Kabat-Zinn, en una forma determinada de prestar atención, una mirada hacia dentro, una auto-atención o auto-investigación con el

---

<sup>191</sup> Tal y como ha sido descrita previamente en el sentido de atención correcta y comprensión clara.

<sup>192</sup> Publicado en castellano como *Vivir con plenitud las crisis: Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Ed. Kairós, 2007.

objetivo de saber qué somos realmente: “Se trata de mirar profundamente en el interior de uno mismo con la intención de hacerse preguntas y auto-comprenderse” (Kabat-Zinn, 2003/1990, p. 35). A pesar del poco interés en dar una definición precisa sobre *mindfulness*, quizá la definición más frecuentemente citada, caracterizada por su operatividad, sea la del propio Jon Kabat-Zinn, presente en su famoso libro *Wherever you go there you are*<sup>193</sup> (1994, p. 4): “*Mindfulness* significa prestar atención de un modo particular: intencionalmente, en el momento presente y de modo no enjuiciador.” Aclara el autor que ese marcado énfasis en la «consciencia no enjuiciadora», no se refiere tanto a un estado libre de juicios, sino a ser conscientes de todos los juicios que surgen momento a momento y las sensaciones que producen, asumiendo una postura de testigos imparciales de la propia experiencia. Este *reconocimiento* o *darse cuenta* abriría una brecha en la des-identificación de dichos juicios y, por tanto, sería el principio de la liberación de la reacción automática (Kabat-Zinn, 2011, p. 291).

Sin embargo, si este énfasis en «no-juzgar» se separa y desconecta de otros aspectos esenciales de la enseñanza original de la atención plena correcta, lo cual parece haber ocurrido en las conceptualizaciones occidentales vinculadas a la psicoterapia y en general, al ámbito clínico, la pérdida del sentido integro da lugar a la distorsión de la enseñanza original y, por tanto, a sonadas críticas por parte de los expertos budistas. En este mismo sentido, una definición elaborada por el denominado grupo Bishop (Bishop et al., 2004) y a menudo citada en ámbitos más psicológicos donde parece existir una relevante necesidad de definir, delimitar y fragmentar el conocimiento e incluso la experiencia, apunta hacia “una clase de consciencia, no elaborada, no enjuiciadora, centrada en el presente, en la cual cada pensamiento, sentimiento o sensación que surge en el campo de atención es reconocido y aceptado por lo que es.” Por su parte, Baer (2003, p. 125) se refiere también a la “observación no condenatoria del fluir de toda la estimulación externa e interna tal como ella aparece.” Cardaciotto (2008) también resalta en su definición la actitud de “aceptación y no enjuiciamiento hacia esas experiencias.” Sin embargo, Gethin (2011) sugiere que la *observación no enjuiciadora* debería ser interpretada como la consecuencia de un estado mental en calma y pacífico.

Para el maestro Thich Naht Hanh (1975, p. 11), la atención plena consistiría en “mantener viva la consciencia en la realidad del *presente*.” Entendiendo *Presente* como la Consciencia de Ser.

Una de las aproximaciones más sencillas a la práctica de *mindfulness* es la ofrecida por Guy Armstrong<sup>194</sup> (cit. en Simón, 2011, p. 27), quien señala que *mindfulness* es “saber lo que estás experimentando mientras lo estás experimentando.” Usando un enfoque más universal y menos en la línea de los enfoques psicoterapéuticos, Vicente Simón (2007, pp. 7-8) señala que *mindfulness* es, en sí mismo, algo muy simple y familiar, algo que todos nosotros hemos experimentado en

<sup>193</sup> Publicado en castellano como *Mindfulness en la vida cotidiana: Cómo descubrir las claves de la atención plena/Donde quiera que vayas, ahí estás*, Ed. Paidós Ibérica, 2009.

<sup>194</sup> Armstrong, G. (2008), Talk at the Mind and Life Institute Scientist’s Retreat, Insight Meditation Society, Barre, MA.

numerosas ocasiones de nuestra vida cotidiana cuando somos conscientes de lo que estamos haciendo, pensando o sintiendo, entonces estaríamos practicando *mindfulness*. Lo que sucede, explica V. Simón (2007), es que habitualmente nuestra mente se encuentra vagando sin orientación alguna, saltando de unas imágenes a otras, de unos pensamientos a otros. Así que, según este autor, el primer efecto de la práctica de *mindfulness* es el desarrollo de la capacidad de concentración de la mente. Esta, a su vez, trae consigo serenidad y calma mental (*samatha*). Y el cultivo de la serenidad conduce a un aumento de la comprensión de la realidad tanto externa como interna (clara comprensión o *sampajañña*), la cual nos aproxima a percibir la realidad tal como es (*vipassana* o *visión profunda*). En este sentido, Simón (2007, p. 7) define la atención plena como “la capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento.” Sería, por tanto, la práctica de la auto-consciencia o la auto-atención.

Por su parte y dentro de esta línea, Santiago Segovia (2018, p. 5) define la atención plena como “una forma intencional de prestar atención que permite observar todos los fenómenos que aparecen en el campo de la consciencia con una atención pura (no contaminada conceptualmente), sostenida, ecuánime (sin juicios de valor y sin reactividad) y recordando volver diligentemente a este tipo de atención y al soporte de la misma cada vez que nos distraemos.” Según Segovia, esta forma de prestar atención “genera una consciencia serena, lúcida y ecuánime, la cual no sería distinta de lo que en el *Vedanta Advaita* se describe como «Consciencia Testigo», en el *Chan* o el *Zen* como «*Gran Mente* o *Mente Original*» o en el *Dzogchen* como «*Rigpa*» (Estado natural). Precisamente Dunne (2011) hace referencia a una clase de supervisión en las fases iniciales conocida en el *Mahamudra* como «*espía de la mente*» (equivalente al Observador, Testigo o Presencia), donde se comienza llevando el foco de la atención a la respiración siguiendo el principio de que dependiendo de un objeto focal inicial (dualista), la práctica sin objeto emergerá (no dualista).

En última instancia, y según apuntan diferentes autores, entre los que destaca Henepola Gunaratana (2012), tal y como ocurre en las enseñanzas no duales (cfr. *supra*, apartado 2.3.6), las palabras no alcanzan para expresar el significado de *mindfulness*, sino que sería necesario experienciarlo, vivenciarlo; en tanto que, como se decía anteriormente, estaríamos hablando de la “consciencia de la experiencia presente” (Germer, 2005, p. 7), algo que se aprehende sintiéndolo, siéndolo. En este mismo sentido, Shapiro y Carlson<sup>195</sup> (cit. en Sánchez & Vicente, 2016, p. 42), siguiendo la misma visión expresada anteriormente por Jon Kabat-Zinn, entienden *mindfulness* como un proceso experiencial, de manera que consideran que “cualquier intento de escribir sobre la atención plena desde un enfoque académico y conceptual, distaría mucho de su propia naturaleza.” Las palabras solo servirían como indicadores o rótulos que apuntan en una dirección determinada, tal y como se

---

<sup>195</sup> Shapiro, Shauna L. & Carlson, Linda E. (2009). The art and science of mindfulness: Integrating mindfulness into psychology and the helping professions. American Psychological Association.

propone exponer a lo largo de sus páginas este trabajo de investigación. Lo importante, como señala Simón (cfr. 2011, p. 54), no serían los conceptos, sino la experiencia de aquello hacia lo que apuntan los conceptos. Las palabras serían solo un medio que nos facilita el acceso a la experiencia, pero esta tendría que ser vivida por cada uno en la intimidad de su propia mente.

### 3.3.3 Actitudes básicas y elementos clave en la práctica de la atención plena

Diferentes autores han señalado una serie de actitudes y elementos clave en la práctica de *mindfulness*. Kabat-Zinn (cfr. 2004, pp. 67-75) señala como componentes básicos de la práctica el compromiso y la actitud. Este compromiso con la práctica implica responsabilidad personal, autodisciplina, honestidad, humildad e intencionalidad durante la práctica. Así mismo, este autor señala las siguientes actitudes básicas<sup>196</sup> que se despliegan con la práctica de la atención plena, las cuales están completamente interrelacionadas entre sí: la confianza, el no-juicio, la paciencia, la mente de principiante, el no-esfuerzo, la aceptación, el soltar o dejar ir, así como la bondad amorosa y la compasión.

**No juzgar.** Al atender, observar y comprender claramente el estado mental, se toma consciencia del constante flujo de juicios y de reacciones a experiencias tanto internas como externas lo que gradualmente favorece la permanencia en la postura de testigos imparciales de la propia experiencia. El primer paso en la práctica sería darse cuenta de esta actitud enjuiciadora continua que sostiene la creencia en un «yo» y limitarse a observar el ir y venir de pensamientos y juicios sin bloquearlos, ni reprimirlos, ni aferrarse a ellos, simplemente se observan y se *dejan ir*.

**Paciencia.** A medida que se comprende cada vez más claramente y se acepta el hecho de que las cosas se despliegan y suceden a su debido tiempo, la paciencia se revela por sí misma. Este ejercitarse en ser paciente consiste sencillamente en estar totalmente abierto a cada momento, aceptándolo como tal.

**Mente de principiante.** Es la actitud mental de estar dispuesto a ver las cosas como si fuera la primera vez y mantenerse abierto a nuevas potencialidades que permiten ver la riqueza del momento presente.

**Confianza.** El desarrollo de una confianza básica en uno mismo y en el proceso de la práctica es clave y se favorece cuando hay intención, voluntad y certeza en el camino y en el *Dharma*.

**No esfuerzo.** Esta actitud requiere, en primer lugar, la comprensión clara del esfuerzo que supone el mantenimiento de un sistema de pensamiento basado en la ilusión de un «yo» auto-fabricado y anti-natural, que cubre y mantiene velada nuestra naturaleza real a través del pensamiento superpuesto. Este reconocimiento lleva consigo soltar gradualmente, todo tipo de pensamientos en forma de deseo o aversión que sostengan dicho constructo mental. *Soltar*, por tanto, no requiere esfuerzo, sino decisión. De ahí la simplicidad de la práctica.

---

<sup>196</sup> (cfr. Gil-Montoya, 2012, para un mayor detalle).

**La aceptación.** Aceptar lo que sucede en el momento presente desde una actitud de verdadero aprendizaje supone comprender la naturaleza impermanente de todo y permitir que, desde esa comprensión clara, la verdad se revele por sí misma y surja la acción correcta.

**Ceder / Dejar ir / Soltar.** Implica no apegarse, es decir, soltar los pensamientos y juicios basados en el sistema de pensamiento egoico y, por tanto, la tendencia a desear determinados aspectos de la experiencia y a rechazar otros, reconociendo que no se tiene la visión completa y, por tanto, no se sabe.

Según Chris K. Germer (2005), serían tres los elementos claves del *mindfulness*: consciencia, momento presente y aceptación. Estos tres elementos serían interdependientes. Y distingue diferentes cualidades de lo que denomina «*momentos mindfulness*»: No-conceptual y no-verbal, centrado en el presente, no condenatorio, intencional, observación participante e indagadora y liberadora. Para Miguel Angel Vallejo (2006) estos elementos esenciales del *mindfulness* serían: Centrarse en el momento presente; apertura a la experiencia y a los hechos; aceptación radical; elección de las experiencias; y renunciar al control de los pensamientos, sentimientos y emociones. Por su parte, Ronald D. Siegel (2007) señala cuatro actitudes para la práctica de la atención plena: curiosidad, apertura, aceptación y amor. Las características de curiosidad y apertura equivalen a la *mente de principiante* propuesta por Jon Kabat-Zinn así como a las ideas de inocencia, aceptación de la incertidumbre, mente no expectante o un *no-saber*. Siguiendo el Sutra de los *Fundamentos de la Atención*, Santiago Segovia (2018, p. 7) menciona cuatro características básicas: atención intencional y sostenida, consciencia o lucidez no conceptual, meta-atención y ecuanimidad (no reactividad cognitivo-emocional).

Por su parte, Dokushô Villalba (2019, pp. 172-173) apunta a cuatro dimensiones de la atención plena: enfocada, abierta, empática y compasiva, las cuales conducen al estado de *conciencia clara* (*sampajañña*) o consciencia plena. Precisamente este autor, hace hincapié en que el movimiento *mindfulness* moderno no parece dar mucha importancia a la atención plena *abierta*, la cual, sería la base para la liberación de toda forma de sufrimiento en su comprensión no-dual de la atención plena. De hecho, Jon Kabat-Zinn (2005, p. 115) sí señala hacia esta misma aproximación de la atención plena *abierta*: “Bien podríamos decir que la atención plena es una consciencia sin juicios que se cultiva instante tras instante mediante un tipo especial de atención abierta, no reactiva y sin prejuicios en el momento presente.”

### **3.3.4 Recobrando la comprensión clara y no-dual en la atención plena**

Autores especializados en budismo como John Dunne (2011), manifiestan que, aunque el enfoque no dualista de la práctica de *mindfulness* parece haber sido omitido en ciertos contextos terapéuticos y clínicos occidentales, también parece claro, sin embargo, que el programa *MBSR*, al menos en sus orígenes, adopta globalmente una aproximación no dual. Así lo ha manifestado el propio Jon Kabat-Zinn (2003), quien señala que, gracias a su afinidad personal con varias corrientes del *Chan* y del *Zen* (budismo), así como con maestros del *Advaita Vedanta*, hubo desde el comienzo en el *MBSR* un énfasis

en la no dualidad y en la dimensión no instrumental de la práctica y, por ello, también en el *no hacer*, *no esforzarse*, *no saber*, *no aferrarse* a los resultados, incluso a los resultados positivos desde el punto de vista de la salud. También hubo un énfasis en investigar por debajo del *nombre y la forma*<sup>197</sup> en el mundo de las apariencias en consonancia con las enseñanzas del *Sutra del Corazón*<sup>198</sup>, las cuales destacan la naturaleza intrínsecamente vacía, al tiempo que supera la tentación nihilista o positiva, en favor de un camino medio (Kabat-Zinn, 2003; Wallace y Hodel, 2008).

Como se ha expuesto aquí anteriormente, la *aproximación repentina* o *inatista* más próxima al estilo no-dual puro, señala que lo que realmente somos ya está *despierto* y solo *lo que creemos ser* oscurecería esta realidad, mientras que la *aproximación gradual* o *constructivista* señalaría que las cualidades del *despierto* deben ser adquiridas o construidas en un proceso gradual de práctica (cfr. Dunne, 2011, pp. 71-88). Sin embargo, estos estilos pretenden conducir a la misma meta; esto es, el estado *despierto*, la Realidad última o el Nirvana, a través de aproximaciones diferentes.

También para la *aproximación innatista* no-dual, parece haber un camino gradual, pero este no implicaría la construcción de algo que no existiera ya, sino más bien la eliminación de lo que se ha sobreimpuesto sobre lo real, es decir, la ignorancia. En este sentido, a veces se habla de un camino de deshacimiento o reducción de *lo que no es*, para que, *lo que es*, la budeidad innata, se revele. Por lo tanto, este camino implicaría un aparente proceso gradual de eliminación de los obstáculos interpuestos que enmascaran la budeidad innata, puesto que la práctica y la enseñanza hábil debería partir del estado de consciencia (creencias, valores, deseos, juicios y en definitiva los contenidos mentales) en el que cree encontrarse el practicante.

Tal y como se ha expuesto más arriba, en el *Mahamudra* se afirma que el obstáculo raíz que impediría el conocimiento o consciencia no-dual de la propia budeidad innata sería el constructo mental «yo» o ego, origen de toda la estructura dual sujeto-objeto. Según Dunne (2011, p. 77), si se cultiva la atención plena enfocada en un objeto<sup>199</sup>, entonces, desde una perspectiva no-dual, se estarían fortaleciendo la estructura sujeto-objeto (dualista) de la consciencia y, por tanto, la ignorancia misma. Sin embargo, no resulta sencillo pretender disipar desde el principio estas estructuras sutiles y lo habitual es, como decíamos anteriormente, que la práctica comience en el punto donde el principiante cree encontrarse, en un proceso inverso de deshacimiento. De hecho, el entrenamiento del *Satipatthana* parece ir desvelando a través de la atención *correcta* en cada uno de los objetos de contemplación y la clara comprensión de las *Características de la Existencia*, que no somos ninguno de los cinco agregados, en un proceso similar al *neti-neti* del *Advaita Vedanta*, deshaciendo así todas las identificaciones mentales hasta llegar a la

---

<sup>197</sup> Nombre y forma se expresa en la terminología oriental como *nama-rupa* (o cinco agregados).

<sup>198</sup> El Sutra del Corazón (Prajñāparamit Hṛdaya Sutra) o Sutra de la Esencia de la Sabiduría es uno de los textos que conforman la literatura Prajñāparamita (o de Perfección de la sabiduría) dentro del budismo Mahayana. Junto con el Sutra del Diamante, se consideran lo más representativo de su género.

<sup>199</sup> En las explicaciones clásica del *Abhidharma*, estas dos facetas de la consciencia (sujeto observador y objeto observado) deben ser presentadas para que un objeto pueda ser mantenido con estabilidad en un estado meditativo.

consciencia misma sin objeto, vuelta sobre sí misma y reconociéndose a sí misma. De ahí que, tal y como sugieren diferentes autores y maestros, la práctica de la atención enfocada en un objeto es solo un entrenamiento previo, “un requisito necesario para que la conciencia acceda y se instale en un estado de atención abierta”, sin objeto (Villalba, 2019, p. 173). En este sentido, para ayudar al practicante a reconocer las estructuras dualistas que permiten que los juicios y pensamientos discursivos surjan, y que tienen su origen en el constructo «yo», Dunne (2011, pp. 77-78), hace referencia a la teoría de Dharmakirti (S. VII d.C.) y sus comentaristas, que profundiza en tres características de los pensamientos y los juicios que son especialmente relevantes para este propósito y que exponemos de forma resumida:

1. El viaje en el tiempo. Los juicios implican la proyección de uno mismo como un sujeto pensante fabricando tiempo<sup>200</sup>, proyectados al pasado o al futuro. Por tanto, cultivar la conciencia centrada en el presente continuo (aquí y ahora como estado de no-tiempo) evitaría quedar atrapados en estas estructuras de pensamiento.
2. Fusión cognitiva. El sujeto pensante interpreta y cree que sus pensamientos son reales en lugar de meras representaciones. La práctica consiste en romper esa fusión o «aferramiento cognitivo» para no quedarse atrapados e identificados en la cadena de pensamientos (juicios, evaluaciones, esperanzas y temores), la cual, en última instancia, estaría reflejando nuestros deseos, creencias y aversiones más profundas.
3. Esfuerzo cognitivo. Los pensamientos y juicios basados en el constructo «yo» tratan de superponer una aparente realidad velando nuestra naturaleza real. Esta fabricación implica necesariamente un esfuerzo cognitivo anti-natural. Si la práctica no-dual conlleva un proceso de retirar los obstáculos que velan nuestra naturaleza búdica natural, mantener esos obstáculos (pensamientos y juicios) contra nuestra naturaleza innata tiene que conllevar necesariamente un esfuerzo y sacrificio por tratar de sostener este tipo de creencia en la separación alimentada por el deseo y el miedo.

Precisamente, este esfuerzo para sostener un falso ser o constructo mental, justificaría el énfasis puesto en la actitud «ausencia de esfuerzo» o «no-esfuerzo» incluida por Jon Kabat-Zinn en la práctica de la atención plena y explicaría también por qué una de las prácticas principales del *Mahamudra* es la práctica de «dejar ir» o «soltar» el pensamiento mismo (precisamente otra de las actitudes incluidas por Kabat-Zinn). De hecho, en el *Mahamudra* se dice: “Sí soltamos la propia mente, atada por sus propios nudos, no hay duda; será libre” (Saraha<sup>201</sup>, cit. en Dunne, 2011, p. 82).

---

<sup>200</sup> Tomar conciencia de que los pensamientos acerca del pasado, el presente y el futuro no pueden ser acerca de cosas reales y, por tanto, soltar el viaje mental de los pensamientos liberaría a la mente a su estado natural de *consciencia clara* y no conceptual: “Simplemente deja a la mente en su estado natural” (Océano, 83, cit. en Dunne, 2011, p. 81).

<sup>201</sup> Saraha (975 d. C.) fue uno de los grandes autores inatistas de la India defensores de la aproximación no-dual del *Mahamudra*, que se posicionó en contra de la corriente principal del budismo.



Desde un enfoque no-dual, Dokushô Villalba (2019, p. 174), ha desarrollado un programa práctico de atención plena correcta<sup>202</sup> que ha denominado *MBTB* (Mindfulness basado en la tradición budista), y cuyo enfoque es no-dual. En él, detalla el proceso de polarización dualista (asimiento cognitivo) de la consciencia ordinaria adaptado del budismo *Dgzochen-Mahamudra* y *Yogachara*<sup>203</sup>, como un proceso cognitivo representacional en el que se produce una polarización sujeto-objeto:

El asimiento cognitivo proyecta la experiencia de un objeto exterior y, al mismo tiempo, introyecta la experiencia de un sujeto interior, dando lugar a la dualidad sujeto/objeto. Ambas formaciones mentales son asimientos cognitivos y ninguno de los dos tiene más realidad que el otro.

Además, señala Villalba que esta aprehensión cognitiva y la consciencia sujeto-objeto se cocrean y emergen simultáneamente. En este proceso de fabricación, las representaciones proyectadas aparecen como objetos externos de manera que el proyector, la consciencia «yo» o ego, se identifica con uno de sus objetos proyectados y pasa a percibirse como sujeto o «yo» individual (Ibíd., p. 175):

Sujeto observador y objeto observado surgen en relación el uno con el otro, determinándose recíprocamente. Ambos son relativos e interdependientes [...]. La aprehensión cognitiva engendra simultáneamente objeto y sujeto, observador y observado, quien concibe y lo concebido.

En la tradición budista, la forma básica de la ignorancia y la causa principal del dolor y el sufrimiento es precisamente la fijación de la consciencia en la dualidad sujeto-objeto. Por lo tanto, para liberarse de dicha ignorancia, la práctica opera siguiendo la dirección contraria en un proceso de despolarización o desasimiento que va desde la consciencia ordinaria (el estado del que parte el practicante) al estado de conciencia primigenia, es decir, un viaje sin distancia que va “de lo que *creemos ser* hasta *lo que realmente somos*, del yo ilusorio al Ser real” (Villalba, 2019, p. 178). Este estado que surge gradualmente con la práctica de la atención plena *abierta* es llamado en las distintas escuelas budistas «estado natural», «presencia inmediata», «clara luz del ser», «rostro original» o «naturaleza de Buddha» y es, en palabras de este autor (Ibíd.), “un proceso de desvelamiento del estado natural que se resume en una despolarización, un desasimiento, o una disolución de la aprehensión dual.” Por lo tanto, partiendo del estado de consciencia egoico identificado con un «yo» individual y sus experiencias de deseo y aversión basadas en la carencia y el miedo, la práctica de la atención plena *abierta* despolariza paulatinamente las percepciones duales basadas en la separación sujeto-objeto, corrigiendo dicha percepción fragmentada y desarrollando ecuanimidad, compasión, alegría, bondad amorosa hasta el completo *despertar* a nuestra verdadera naturaleza, la naturaleza de Buddha, la cual, según Dokushô,

---

<sup>202</sup> Usa el nombre atención plena correcta o *abierta* integrando el uso contemporáneo y tradicional de *mindfulness* y *sati*.

<sup>203</sup> Enfoque adaptado de las enseñanzas del Lama Denys Tendrep Rimpoché basado en la perspectiva del budismo *Dgzochen-Mahamudra* y *Yogachara* (Villalba, 2019, pp. 174-182).

sería universal. Esta experiencia de *Plena Consciencia* o *Plena Presencia* sería el estado natural en el sentido, como nos dice la *perspectiva innatista no-dual*, que no consiste en construir algo nuevo sino en permitir que se revele lo Real, tal y como apunta D. Villalba (2019, p. 180):

Permitir que se disuelvan los velos contruidos artificialmente por los diferentes niveles de la aprehensión cognitiva dual. A medida que se va produciendo este desvelamiento, va emergiendo el estado natural innato. Este estado natural innato es no dual, naturalmente abierto, claro y bueno, naturalmente empático y compasivo, altruista y sin artificio.

Por lo tanto, la práctica de la atención plena *abierta* no-dual sería un proceso de desvelamiento que disuelve los falsos obstáculos superpuestos y permite que emerjan las cualidades de la *Plena Consciencia* no-dual, la cuales estaban veladas por la consciencia ordinaria dual o egoica. Esta práctica, según el mismo Dokushô Villalba, incluiría dos aspectos (Ibíd., p. 182): la expansión del campo de consciencia hasta abarcar la totalidad del campo de la experiencia y la disolución de toda aprehensión cognitiva o percepción de separación y dualidad. La práctica de la atención plena *abierta* presupone, según Villalba (2019, p. 182), que el practicante se ha entrenado previamente en la meditación de atención enfocada, usando los soportes del *Satipatthana*; esto es, el cuerpo-respiración, sensaciones, estados emocionales o mentales y formaciones mentales. El desarrollo de la capacidad de enfoque y concentración, antidotos para la distracción y la dispersión, es una condición para la práctica de la atención plena *abierta*, tal y como sugiere Villalba (Ibíd., p. 183):

Desarrollando la atención enfocada, el practicante va adquiriendo la capacidad de enfocar y concentrarse en cada uno de los contenidos de su campo de conciencia, alcanzando una conciencia clara de los contenidos de cada soporte [...]. Una vez adquirida esta habilidad, la práctica de la atención plena *abierta* desarrolla la apertura y la expansión del campo atencional a la totalidad de su campo de experiencia.

Precisamente Dunne (2011, pp. 83-84), como hemos visto anteriormente, hace referencia a un tipo de función de *monitoreo* o *consciencia vigilante (espía de la mente)* donde se comienza llevando el foco de la atención a un objeto (práctica dualista) de manera que este entrenamiento inicial favorecería una estabilidad de calma mental y serenidad (*samatha*) necesaria para la práctica de la comprensión profunda (*vipassana*) sin foco explícito (no dualista). Para establecer el llamado *espía del mindfulness* o *mindfulness de la mera no distracción*, examina continuamente el propio estado mental a través de preguntarse: *¿está mi mente estable? ¿Está agitada o embotada?* En el *Mahamudra*, el estado de *Plena Consciencia (dran pa* en tibetano), se refiere a un tipo de consciencia continua e ininterrumpida que, sin esfuerzo, es completamente consciente, sin ningún tipo de ajuste o artimaña, y que está siempre presente cuando liberamos la mente en su estado natural y no conceptual. Por lo tanto, la práctica del *mindfulness libre de esfuerzo de la mera no distracción* se encuentra tanto en el corazón de la práctica no-dual del *Mahamudra*, como en la mayoría de tradiciones no-duales (Ibíd., p. 84):

El practicante no está cultivando una capacidad que no esté ya presente en la consciencia, sino que, incluso cuando invoca al *espía*, el practicante está recurriendo a la capacidad innata de la consciencia fundamental de conocerse a sí misma, que se manifiesta de manera espontánea a partir de la mera *no distracción*.

A través de la práctica de la mera *no distracción*<sup>204</sup>, el practicante finalmente aprende a soltar la percepción errónea, limitada y parcial y a disolver cualquier forma de percepción dual tanto en la práctica formal como en su vida cotidiana. Podríamos concluir, por tanto, que las aproximaciones contemporáneas de *mindfulness* que encontramos en el *MBSR* (Jon Kabat-Zinn) o el *MBTB* (Dokushô Villalba), se encuadrarían en el enfoque no-dual en consonancia con la esencia del *Satipatthana* y el *Mahamudra* y con el corazón de la enseñanza de Buddha que encontramos en las *Cuatro Nobles Verdades* y en las *Tres Características de la Existencia*.

### 3.3.5 Encarnando la práctica por maestros e instructores: más allá de los mapas

Los primeros maestros e instructores de *mindfulness* se entrenaron con maestros budistas y de otras tradiciones que valoraban la sabiduría tanto del Budismo como del Sufismo, el Yoga, el Vedanta Advaita o el Taoísmo, entre otros. En este entrenamiento se recomendaba hacer retiros de entre siete y diez días, aunque el mayor desafío estaba puesto en la práctica en la vida cotidiana, pues es ahí donde surgen las mayores dificultades. Ambos son aspectos que se refuerzan y complementan mutuamente y, por tanto, no hay separación entre la práctica formal y la informal puesto que la vida misma es una totalidad sin costuras. En este sentido, Jon Kabat-Zinn (2011, p. 295) abogaba por un total compromiso, responsabilidad y honestidad con nosotros y los otros (reflejando el voto del *bodhisattva*) para vivir una vida encarnando las actitudes de la atención plena *correcta* en la vida cotidiana, y especialmente la bondad y la amabilidad con uno mismo y con los demás:

Desde una perspectiva no dual, los innumerables seres y uno mismo, no están separados y nunca lo estuvieron. Esta perspectiva puede y necesita ser tomada en serio y debe ser amablemente apoyada por las intenciones explícitas respecto al modo en que nos comportamos en relación con nosotros mismos, interna y externamente.

Por otro lado, Teasdale y Chaskalson (Teasdale, 2011) remarcan que sin una comprensión profunda de la naturaleza de la mente y el sufrimiento y del modo en que la práctica de la atención plena correcta podría liberarnos del sufrimiento y la ignorancia, haciendo alusión al conocimiento profundo de la enseñanza de las *Cuatro Nobles Verdades*, ni los estudiantes ni los instructores serán capaces de centrarse en la aplicación de la atención plena *correcta* de una manera efectiva con el objetivo de transformar los procesos que crean y sostienen el sufrimiento. Como se ha comentado anteriormente, el

---

<sup>204</sup> La práctica de la *no distracción* como ha sido llamada en el *Mahamudra*, estaría en total consonancia con lo que Ramana Maharshi ha llamado auto-atención mantenida y que desarrollamos ampliamente a partir del Capítulo 4 (*infra*). Incluso el *espía* al que se hace referencia se correspondería con la Consciencia «Yo Soy», o la Gracia en la terminología de Ramana.

análisis que se ofrece en las *Cuatro Nobles Verdades* está pensado para ser igualmente aplicado a todo tipo de sufrimientos (Ibíd., p. 105):

En el análisis de Buddha, las configuraciones que nos mantienen atascados en el sufrimiento están arraigadas en nuestra ignorancia fundamental, la errónea percepción que nos hace aprehender lo transitorio como permanente, lo inestable como fiable, lo que no es la esencia de la persona como si lo fuera y que nos impide comprender con claridad la naturaleza y origen de *dukkha* y el modo en que podemos erradicarlo. Si pudiéramos ver con claridad las cosas como son, si pudiéramos dejar ir nuestra tendencia a identificarnos personalmente con la experiencia, entonces eliminaríamos la condición básica de *dukkha*.

Otro aspecto clave en la enseñanza de la no-dualidad señalado por Dokushô (Villalba, 2019, p. 159) es que nuestros pensamientos son representaciones de la realidad, es decir imágenes o ideas superpuestas a la realidad y, por tanto, no son la realidad: “Nuestras formaciones mentales (percepción) siempre se interponen entre la realidad y nosotros” (Ibíd., p. 160) y, por lo tanto, darnos cuenta como construimos y percibimos una realidad auto-fabricada (ignorancia) y como nos identificamos con ella, es clave para la des-identificación de este sistema de pensamiento basado en el constructo «yo» (ego o creencia en la separación). En este sentido, se advierte que «el mapa no es el territorio»<sup>205</sup>, es decir, la narración mental que construimos nunca es la realidad misma, y todo lo que se pueda decir o hablar con respecto a ella es siempre relativo y metafórico, no es la pura verdad sino un mito útil para acelerar el *despertar* pues, desde la visión no-dual, solo la *Verdad Es* (ver Capítulo 4 para una mayor explicación, *infra*).

### **El problema de los mapas para los instructores en *mindfulness***

Jon Kabat-Zinn (2011, p. 297) plantea el problema de los mapas, reconociendo que pueden resultar útiles en determinados momentos, pero, insiste, no son el territorio:

Los mapas pueden ocultar seriamente nuestra habilidad como instructores basados en *mindfulness* para ver y comunicarnos con el territorio de manera original y directa, fuera de toda enseñanza formal o transmisión directa, y por ello una encarnación del currículo real [...]. Nuestra tarea es cuidar del territorio de la experiencia directa en el momento presente y el aprendizaje que surge. Esto sugiere que el instructor está continuamente comprometido en la tarea de trazar el territorio internamente, a través de un contacto y un discernimiento íntimo momento a momento, de primera persona, al mismo tiempo que mantiene en su mente los mapas formales del *Dharma* del territorio en la medida que siente que es valiosa, pero sin apoyarse en ellos de manera explícita para el marco de referencia, el vocabulario o el vehículo destinado a trabajar con lo que es más notable e importante en la clase en cualquier momento. Una parte de

---

<sup>205</sup> Expresión acuñada por el científico y filósofo de origen polaco-estadounidense Alfred Korzybski, en el sentido de que la abstracción derivada de un objeto o la reacción hacia él no es la cosa en sí misma.

ello estará basada en pensamientos, pero otra buena parte estará basada en la intuición, más encarnada, como si saliera del espacio del no-saber en vez de salir exclusivamente del conocimiento conceptual.

La invitación, según Kabat-Zinn (Ibíd.) es a mirar directamente la experiencia de dolor y tomar consciencia de las sensaciones del cuerpo, sean las que sean, dirigiéndose a la mente de principiante. Para ello solo es necesaria la decisión de auto-observación de manera muy honesta:

Ningún mapa es necesario. Solo la invitación a mirar, cultivando de ese modo una exquisita intimidad con la experiencia tal y como esta se despliega [...], asumiendo una postura de bienvenida a todo lo que surge en su campo de consciencia (foco abierto de atención), lo que se denomina «consciencia sin elección» en *MBSR*. Esto es un acto radical, de honestidad y valentía.

Kabat-Zinn (Ibíd., p. 298) además, insiste en que la mejor manera de enseñar es a través de la propia práctica. Con la práctica se descubre que la mente puede ser arrastrada lejos de la atención pura de las sensaciones del cuerpo, pero también dispone de la habilidad de descansar en la consciencia, independientemente de lo que ocurra:

Una vez estabilizamos la atención en el cuerpo, incluso brevemente, a menudo el resultado es la aprehensión de la transitoriedad, la naturaleza constantemente cambiante de las sensaciones. Además, da lugar al surgimiento de la experiencia directa de «el dolor no soy yo», y por ello, a la opción de la no identificación, no solo en relación con las sensaciones, sino también con las emociones virulentas que la acompañan y los pensamientos que pueden surgir al atender y juzgar la experiencia. Por lo tanto, nos volvemos íntimos con la naturaleza de los pensamientos y las emociones, y con los estados mentales, como la aversión, la frustración, la inquietud, la codicia, la duda, la pereza, el sopor y el aburrimiento, por nombrar solo unos pocos, sin tener que mencionar el mapa clásico de los *Cuatro Fundamentos de la Atención*, ni los *Cinco Obstáculos*, ni los *Siete Factores del Despertar* [...]. Podemos sumergirnos directamente en la experiencia de *dukkha*, sin tener que mencionar *dukkha*, y sin embargo ser capaces de investigar el ansia, el aferramiento de primera mano, proponer la investigación acerca de la posibilidad de aliviar y extinguir la aflicción o el sufrimiento (cesación) y explorar un posible camino empíricamente para lograrlo, sin tener que mencionar las *Cuatro Nobles Verdades*, el *Óctuple Sendero* o *sila*, *samadhi* o *prajña* (la sabiduría). En este sentido, el *Dharma* puede ser auto-revelado a través del cultivo de la habilidad y la práctica formal e informal en un contexto de apoyo basado en el diálogo, la indagación, y las instrucciones hábiles, que es todo ello una pieza, una totalidad. Podemos hablar y reforzar la atención a la experiencia del cambio y la transitoriedad porque son autoevidentes, y desarrollar una apreciación colectiva de su alcance a través del diálogo.

En el caso de la noción de *anatta*, Kabat-Zinn, sugiere que es algo más delicado y sería mejor permitir que emerja a partir de la propia experiencia, la cual, a menudo, comienza con el darse cuenta de que «no

soy el dolor», «no soy la ansiedad», etc. Para facilitar la comprensión de *anatta*, nos invita a practicar la auto-indagación, a través de preguntarnos: “Muy bien, entonces, ¿quién soy yo?” (Ibíd., p. 299). Esta es la práctica central del *Chan* chino, del *Zen* coreano, el *Zen* japonés y también es la enseñanza básica de Ramana Maharshi. Kabat-Zinn señala la importancia de esta práctica sencilla y precisa que “no se necesita nada más..., simplemente preguntar y cuestionar..., la indagación y la investigación en la naturaleza de la existencia propia no solo a través del pensamiento, sino también a través de la consciencia misma” (Ibíd.). Kabat-Zinn, hace referencia también a ser amorosos y compasivos con nosotros mismos e introducir el cultivo de la alegría y la ecuanimidad, la generosidad y la gratitud sin necesidad de recurrir a los modos clásicos en que estas son cultivadas (*Las Cuatro Inmensurables*). En este sentido, concluye, que en realidad no es posible seguir un enfoque estrictamente *Theravada*, ni un enfoque estrictamente *Mahayana*, ni un enfoque estrictamente *Vajrayana*, o de cualquier otra enseñanza apelando a la autoridad o a la tradición, sino a la riqueza del momento presente, encarnando la práctica y manteniendo la atención diligentemente en la consciencia. De hecho, como se ha comentado, Kabat-Zinn integró diferentes elementos en su práctica de *mindfulness* proveniente del *Chan* como el «no hacer» y el «no esforzarse», llamados «el método del no-método» o elementos de la auto-indagación y de la investigación paradójica del «combate del Dharma» entre otros (Kabat-Zinn, 2010; Sheng-Yeng, 2001). En relación con esto, encontramos gran similitud con la enseñanza *perenne* de los grandes sabios y, en especial, con la enseñanza de Ramana Maharshi, el cual no se sentía limitado a ninguna tradición particular, sino que invitaba a la vía directa, la auto-atención.

En suma, Kabat-Zinn recomienda dejar todos los mapas a un lado como un acto de amor y sabiduría (2011, pp. 299-300):

No tenemos ya ningún apego a lo que retratan, y por ello somos capaces de ejemplificar y encarnar la esencia del territorio del ser humano en todas sus dimensiones, al tiempo que transmitimos a otros a través de nuestra visión directa y el respeto a su intrínseca naturaleza búdica que no hay en realidad ningún lugar donde ir, nada que hacer y nada que lograr [...], el portal de cualquier logro auténtico.

Para Kabat-Zinn, esto es clave y es intrínseco a la práctica de la atención plena *correcta* y a cualquier intervención basada en *mindfulness*. De hecho, suele hacer referencia a una cita de Nisargadatta Maharaj (1973) que figura en la última página de su famoso manual *MBSR* como concreción y colofón para encarnar el camino de la consciencia (cit. en Kabat-Zinn, 2011, p. 300):

[...] observándote a ti mismo en tu vida cotidiana, con vigilancia e interés, con la intención de entender en vez de juzgar, con plena aceptación de lo que pueda emerger, porque está aquí, animas a lo profundo a que surja a la superficie y enriquezca tu vida y tu consciencia con sus energías cautivas. Este es el gran trabajo de la consciencia; elimina los obstáculos y pone en libertad las

energías para entender la naturaleza de la vida y de la mente. La inteligencia es la puerta de la libertad, y la atención vigilante es la madre de la inteligencia.

Podemos concluir, por tanto, como ya se ha expuesto extensamente en el Capítulo 2 (*supra*), que el modelo de esta sabiduría impersonal y *perenne*, representada en la persona capaz de encarnarlo —el *sabio*— no se refiere a un sistema teórico sino a un modelo experiencial que nos habla de una unanimidad esencial y una universalidad experiencial relativa a la intuición no-dual de la Realidad Última, que no es propiedad de ningún pensador o tradición espiritual sino patrimonio de la humanidad (cfr. Cavallé, 2001, p. 31).

### 3.4 La Cultura del Corazón: atención plena, compasión y bondad

El fenómeno de popularización de *mindfulness* está siendo visto con recelo desde algunos ámbitos de la tradición budista debido a diferentes motivos. Uno de ellos sería el haber dejado la compasión y la bondad amorosa en un segundo plano, relegadas a algo opcional, quizá implícito en el instructor o visto como algo accesorio dentro de las diferentes propuestas o programas prácticos. Otro motivo ha sido, y sigue siendo, el de plantear *mindfulness* desde una perspectiva meramente instrumental, dejando los aspectos humanos y relacionales en un tercer plano, para simplemente hablar de mejora de la concentración y, por ende, de la productividad. La mirada contemplativa, sin embargo, parece alertar de que el cultivo de la atención plena, tal como se está popularizando en Occidente, no garantizaría por sí misma una calidez emocional y esto nos podría llevar a perder de vista el objetivo principal que se alienta con estas prácticas: una *vida plena y despierta*.

Para Bikkhu Bodhi (2011, p. 35), existiría un peligro real de que los desafíos contemplativos sean reducidos a una cuestión de obtener habilidad en ciertas técnicas prescindiendo de cualidades como la bondad amorosa, la compasión, la confianza o el altruismo, entre otras, que forman parte sustancial e inseparable de la atención plena. En esta misma línea, son también muchos los expertos que plantean el problema de separar la atención plena (*mindfulness*) de la compasión (*karuna*) y la bondad amorosa (*metta*). Entre ellos, maestros budistas como Ajahn Brahm<sup>206</sup> (2016), han recalcado que “estas actitudes trabajan mucho mejor juntas.” Por su parte, Matthieu Ricard, uno de los pensadores más influyentes de nuestro tiempo y máximo representante de este diálogo Oriente-Occidente, no tiene dudas y lo expresa así en su último libro “*En defensa del altruismo*” (Ricard, 2016, p. 28):

Por encima de todo, el amor altruista y la compasión constituían las virtudes cardinales de toda vida humana y se encontraban en el corazón del camino espiritual. Fui inspirado, y aún lo sigo siendo, por la idea budista según la cual cada ser humano posee en sí un potencial inalterable de

---

<sup>206</sup> Ajahn Brahm, abad de uno de los monasterios pertenecientes a la línea de Ajahn Chan y autor de numerosos libros relacionados con *mindfulness*, entre ellos, *No te preocupes, ¡énfadate si quieres!*

bondad y alegría [...]. Solo cultivando esta empatía innata seremos capaces de superar un modelo basado en el narcisismo que nos ha abocado al fracaso personal y global.

Kabat-Zinn (2011), como ya se ha mencionado anteriormente, hace referencias continuas a la importancia de ser amorosos y compasivos con nosotros mismos e introducir el cultivo de la bondad amorosa, especialmente en tiempos de contracción y convulsión mental.

En este sentido, nos proponemos en este apartado examinar la relación intrínseca entre la filosofía y práctica de *mindfulness* o atención plena *correcta* y la verdadera compasión y bondad amorosa, desde una comprensión clara y no-dual del *Satipatthana Sutta*.

### 3.4.1 Atención plena y compasión

El término *mindfulness* está de moda y lo prueba el hecho de que se está mencionando en todas partes; desde la citada portada de la revista *TIME* hasta los discursos de las Naciones Unidas. Sin embargo, como acabamos de exponer, son cada vez más las voces que reclaman que hay un sentido profundo de la enseñanza que parece haberse dejado fuera en el actual concepto de atención plena en Occidente.

La palabra «compasión» (*Karuna* en sánscrito) parece haber despertado ciertas suspicacias en Occidente por su connotación tradicionalmente negativa relacionada con la lástima o la pena. De hecho, algunos expertos sugieren que esta podría ser una de las razones por las que, desde el movimiento *mindfulness*, se ha postergado su presentación a la sociedad occidental de forma que se evitaran estas reticencias.

Precisamente, Javier García-Campayo y Marcelo Demarzo (2015) en su libro *Mindfulness y Compasión: la nueva revolución*, hacen referencia al origen de la palabra compasión en español, la cual proviene de la palabra latina *compati* ‘sufrir con’. El Diccionario de la Lengua Española define la compasión como el «sentimiento de conmiseración y lástima que se tiene hacia quienes sufren penalidades o desgracias». Estos autores añaden que, en esta definición, fuertemente enraizada con la tradición judeocristiana, predomina el sentimiento de lástima, lo que implica una sensación de superioridad hacia la persona que sufre.

También la tradición de la filosofía occidental se ha aproximado a la compasión<sup>207</sup>, con frecuencia vinculada a la reflexión sobre la experiencia del dolor o el sufrimiento y en algunos casos conectando con las sabidurías de Oriente<sup>208</sup>. Es destacable el lugar que ocupa en Arthur Schopenhauer<sup>209</sup>, quien precisamente conecta con el budismo, o en Martha C. Nussbaum, que actualiza temas de la filosofía práctica de la Antigüedad griega.

---

<sup>207</sup> Ver la publicación colectiva *Pensar la compasión*, coordinada por Miguel García Baró y Alicia Villar Ezcurra, Universidad Pontificia de Comillas, Madrid, 2008.

<sup>208</sup> Ver, por ejemplo, en la publicación anterior: Suances Marcos, A. M. (2008). *Sufrimiento, compasión y sentido en la enseñanza de Krishnamurti*, en García-Baró López, M. y Villar Ezcurra, A. (coords.) *Pensar la compasión*, pp. 73-114

<sup>209</sup> Ávila, R. (2019). *Schopenhauer y la tragedia: el valor de la compasión. Pensamiento*. Revista De Investigación E Información Filosófica, 75(284), 683-699. <https://doi.org/10.14422/pen.v75.i284.y2019.006>



Precisamente y gracias al más reciente diálogo entre Oriente-Occidente, se han explorado los matices de la compasión, muy alejada del sentido de lástima desde la perspectiva budista y del Advaita Vedanta.

Matthieu Ricard (2016) señala que la compasión no es lo mismo que “sufrir con” o que la empatía, y si no somos capaces de gestionar el malestar emocional, es más probable que “*salgamos corriendo*” al presenciar el malestar ajeno. O, en palabras más modernas, que suframos *burn-out*, o que nos quememos. Por tanto, entender el origen del sufrimiento y trascenderlo, tal y como se expone en la doctrina budista, es esencial para el desarrollo de la verdadera compasión y esto, por tanto, estaría ligado con el verdadero auto-conocimiento. En este sentido, si alguien da pena, se le estaría situando por debajo de uno mismo y, en realidad, simplemente se estaría reforzando la idea de separación. Compasión no sería tampoco simpatía, de hecho, se podría sentir compasión por alguien y no estar de acuerdo con su manera de ver el mundo. Compasión tampoco sería sentir lo mismo que siente el otro, si eso fuera compasión, dos personas enfadadas una con la otra estarían en actitud compasiva.

Por otro lado, y puesto que, a veces, se confunde empatía y compasión, conviene aclarar que la empatía, por sí misma, no garantizaría un comportamiento altruista hacia el otro, sino que podría ser utilizada para conocer el estado del otro, sus necesidades, miedos o deseos, y usarlos egoístamente en beneficio propio. Este es el caso de una clase de psicopatía que necesita la empatía para poder llevar a cabo su instrumentalización de las demás personas y, sin embargo, carece de compasión o preocupación por el bienestar del otro.

Frente a ello, Ricard (2016) plantea una nueva mirada sobre la compasión propia de la sabiduría oriental que va de la mano del *amor altruista*. Este es un amor que al encontrarse con el sufrimiento desea que este sea aliviado, y si es posible actúa para que así sea.

En este mismo sentido, Thupten Jinpa (2015), monje budista y traductor principal del Dalai Lama al inglés durante los últimos 30 años, señala en la Revista *Resurgence & Ecologist*, que “*mindfulness en sí mismo no es suficiente*” y que el cultivo de la compasión sería “*el siguiente paso después de cultivar mindfulness.*” De hecho, habla del entrenamiento del “músculo” de la compasión que es innato en todos nosotros y que nos conecta unos con otros: “*mindfulness abre la puerta a una mayor conciencia y comprensión. Pero la compasión trae esta conciencia al mundo; se trata de cómo nos relacionamos unos con otros*” (Ibíd.).

### **3.4.1.1 Comprendiendo claramente la compasión**

Una de las aproximaciones más usadas para describir la compasión es la de Paul Gilbert (2015): “La profunda conciencia del sufrimiento de uno mismo y del de otros seres, junto con el deseo de ayudar a evitarlo.” Y en este mismo sentido, Simón (2015) señala que los dos elementos clave de la compasión son, por un lado, la sensibilidad al sufrimiento de los otros y de uno mismo y, por otro lado, el compromiso de aliviar ese sufrimiento.

Uno de los modelos más utilizados en compasión es el de Kristin Neff (2012) en el que ha estructurado su aproximación a la compasión en base a tres pilares.

1. *Mindfulness* (atención plena): Consiste en hacerse consciente del sufrimiento propio y del de los otros, sin juicios ni críticas. No se niega el sufrimiento ni se huye de él, ni tampoco se queda uno atrapado en él (lo que Neff llama sobreidentificación). Esta fase es clave, porque no se podría sentir compasión si no se reconoce el sufrimiento.
2. Humanidad compartida: comprender que el sufrimiento es algo compartido que experimenta todo ser humano y que no solo le afecta a uno mismo, sino que, como apunta la enseñanza budista, es consustancial con la naturaleza humana.
3. Auto-compasión: Implica afecto, amabilidad y comprensión hacia uno mismo cuando se experimenta sufrimiento. Consiste en tratarse a uno mismo como se trataría a un niño indefenso o a un amigo muy querido. Lo contrario sería la autocrítica destructiva y culpabilizante o negar el propio dolor.

Por lo tanto, parece haber coincidencia en que la compasión empezaría por uno mismo, y desde ahí se extendería hacia los demás. De hecho, para sentir compasión por otro sería necesario primero, estar dispuesto a ser compasivo y amable con uno mismo. En este sentido, la auto-compasión estaría íntimamente relacionada con la capacidad de perdonar(se) a sí mismo (auto-perdón), es decir, la capacidad de ser amable y compasivo con uno mismo y, como consecuencia, con los demás. Tanto la auto-compasión como el *auto-perdón* requieren una comprensión clara y profunda de lo que somos realmente. Por tanto, la experiencia de la *Plena Consciencia*, es decir, la práctica de la atención plena *correcta* y la clara comprensión de lo que somos realmente conduciría a *ver* de otro modo, a *percibir* correctamente, tanto a nosotros mismos como a todo lo demás y, como consecuencia, la verdadera compasión amanece. La compasión *verdadera*, por tanto, estaría relacionada con *percibir* correctamente la situación como consecuencia del conocimiento y la comprensión profunda del origen del sufrimiento y sus aparentes causas. Cuando se reconoce y comprende claramente, desde la perspectiva no-dual, que no somos lo que *creemos ser* y empieza a revelarse la verdadera naturaleza innata, es posible percibir el sufrimiento del otro tal como es, sin proyectar el propio miedo y sufrimiento, y ahí es cuando realmente se puede ser de ayuda. En este sentido, se dice que la comprensión y la compasión van de la mano. El que comprende claramente no juzga ni condena. Cuando hay comprensión profunda, hay compasión, y viceversa. De hecho, en el budismo *Zen* se dice que la comprensión y la compasión están relacionadas la una con la otra como la llama y el calor. La compasión fluye naturalmente de la comprensión clara y del Conocimiento de nuestra naturaleza esencial. Sin auto-conocimiento, por tanto, no es posible la compasión, sino que esta es la consecuencia de la *Plena Consciencia* de lo que somos en realidad. Por lo tanto, la práctica se dirige a enfocar la atención hacia dentro e indagar sobre nuestra naturaleza real. Y este conocimiento profundo de nuestra naturaleza real, permitiría reconocer la libertad y la plenitud real de todo ser humano para elegir sus experiencias y, por tanto, respetar sus decisiones.

### 3.4.1.2 No hay *mindfulness* sin compasión

En la tradición budista, *mindfulness* y compasión se consideran las dos alas del pájaro de la sabiduría, de hecho, en sánscrito encontramos la palabra *prajna-karuna* (sabiduría-compasión), y se indica que ambas son imprescindibles para poder volar, por lo que se practican de forma conjunta. En este mismo sentido, Edel Maex (2011) señala que para tener compasión uno debería tener *Sabiduría*. Si se tiene *Sabiduría* o *Plena Consciencia*, no se generan aflicciones emocionales cuando se encuentran situaciones difíciles o problemáticas en la vida. Sin *Sabiduría* es difícil practicar la compasión. Para practicar la compasión es necesario atención plena correcta, en el sentido que es descrito en el *Satipatthana*, como atención *correcta* y comprensión clara (cfr. Gil-Montoya, 2020b), ya que es necesario primero tomar consciencia del sufrimiento propio y del de los otros, sin juicio, apego o rechazo, comprendiendo claramente el origen del sufrimiento, comprendiendo claramente la ignorancia de la mente y, como consecuencia, la compasión hacia nosotros y hacia la persona que sufre emerge naturalmente.

Jon Kabat-Zinn (2013), relaciona *mindfulness* y compasión desde el punto de vista de la práctica como una experiencia que no puede ser conceptualizada ni expresada en palabras, sino que se trataría de *vivir* lo que ya *somos*:

Desde la perspectiva del no-dualismo, ya somos compasivos, somos suficientemente buenos como somos, por tanto, se trata más de descubrir nuestra compasión, en lugar de tratar de crearla o algo parecido. Por lo tanto, la forma en que yo lo veo es que *mindfulness*, es decir, el cultivo de la cualidad de Presencia simplifica las cosas enormemente porque nos permite realmente encarnar lo que ya somos en lugar de crear una identidad alternativa para nosotros, y quién realmente somos es compasión.

Así pues, la compasión se expresa naturalmente como consecuencia del conocimiento de lo que somos. Kabat-Zinn señala que la compasión es la *emoción universal y fundamental*, y para apoyar esta tesis, suele hacer referencia en casi todos sus libros a estas palabras de Albert Einstein (New York Times, 29 de marzo de 1972, cit. en Kabat-Zinn, 2011, p. 284):

Un ser humano es parte de la totalidad, llamada por nosotros «el universo», una parte limitada en el tiempo y el espacio. Se experimenta a sí mismo, sus pensamientos y sentimientos como algo separado del resto; una clase de engaño o ilusión óptica de su conciencia. Este engaño es para nosotros como una prisión, que nos limita a nuestros deseos personales y al afecto hacia unas pocas personas que están cerca de nosotros. Nuestra tarea debe ser liberarnos a nosotros mismos de esta prisión y ampliar nuestro círculo de compasión para abarcar a todas las criaturas vivientes y la totalidad de la naturaleza en su conjunto. Nadie es capaz de lograr esto completamente, pero el esfuerzo en pos de ese logro es en sí mismo una parte de la liberación y la base de la seguridad interna.

Para Kabat-Zinn (2013), se trataría, por tanto, de recordar que ya está presente, que ya lo somos y solo habría que descender el velo que nos impide reconocerlo a través de la práctica de estar plenamente atentos, plenamente presentes, tal y como expresa la enseñanza no-dual:

No hay nada que lograr, ningún lugar al que ir, nada que hacer, y nada especial que lograr porque lo que es especial ya está aquí, ya lo tenemos, y lo que significa lograrlo es... hacerlo real. Y ¿cómo lo hacemos real? Estando presentes. Entonces confiamos que el conocimiento en sí, es inherentemente compasivo. Y si estudias las enseñanzas *Dzogchen* y tibetanas del *Mahamudra*, esa es la forma en que se expresan. Que lo real, lo espacioso de la Consciencia, la Consciencia pura, es compasión.

En este mismo sentido, Dokushó Villalba (2019, pp. 191-192), incluye en su programa práctico de atención plena, la empatía y la compasión, las cuales conducen gradualmente al estado no-dual en el que ya no aparece la dualidad observador-observado (Ibíd., p. 191):

En el estado de máxima apertura y de disolución de las aprehensiones cognitivas, el mundo de ahí fuera es idéntico al mundo de aquí dentro: una totalidad sin centro ni periferia. De este estado surge naturalmente la empatía y la compasión.

En la misma línea expuesta por Kabat-Zinn, Dokushô incide en que la *empatía* y la compasión, así como el *altruismo* no son una nueva construcción mental o un imperativo ético que debamos alcanzar sino la consecuencia directa del estado de *Plena Consciencia*, “el fondo de nuestro ser que emerge cuando las formaciones mentales ilusorias son disueltas” (Ibíd., p. 192). El estado no-dual de *Plena Presencia* conduce a una experiencia de re-conocimiento en todo y, por tanto, de “comunidad con los demás y el mundo” (Ibíd.), en la que la separación *yo-tú* (sujeto-objeto) se desvanece y se revelaría el estado natural de Buddha.

Por lo tanto, el sufrimiento sería connatural a la experiencia humana, mientras no se haya verificado quién uno es realmente. Y la verdadera compasión, solo podría surgir de este autoconocimiento verdadero, la cual operaría solo desde el conocimiento profundo y la fortaleza de lo que somos y no desde la debilidad de *lo que creemos ser* (falsa compasión). En este sentido es que la práctica de *mindfulness* y compasión van de la mano, puesto que podríamos decir que, si una práctica no nos conduce al reconocimiento de nuestra verdadera naturaleza compasiva, libre del sufrimiento, entonces esta práctica se estaría quedando en la superficie y solo parecería estar fomentando los aspectos relacionados con una mejora del «yo individual», más productivo y más especial, pero que no conducen sino a más sufrimiento.

En suma, si la práctica de la atención plena deja fuera la comprensión clara, como parece haber sucedido en ciertos ámbitos del conocido *Mc-mindfulness*, y, especialmente en el ámbito psico-terapéutico, la verdadera compasión también quedaría fuera, puesto que sin atención plena *correcta* y sin comprensión clara no hay *sabiduría* ni compasión.

### 3.4.2 Atención plena y bondad amorosa

En el contexto budista, el término *metta* o bondad consiste en desear lo mejor para el otro. Se traduce como bondad amorosa, amor incondicional, amor benevolente o bondad *plena*, entre otros y se aclara que, sin bondad, no puede haber verdadera felicidad. En este sentido, muchos expertos insisten que *sin* bondad *tampoco* hay atención plena (*mindfulness*).

Ajahn Brahm en su libro *Kindfulness* (Brahm, 2016), ha acuñado el término «bondad plena» (*kindfulness*) e insiste en la necesidad de practicar *mindfulness* y bondad plena conjuntamente (Brahm, 2015): “atención plena y bondad plena son las dos cosas que nos ayudan a elevarnos a las vertiginosas alturas de la sabiduría reveladora, la alegría incondicional y la paz profunda.” Para Brahm, la atención plena sin bondad se vuelve seca, aburrida y fría y la bondad sin atención plena sería difícil de imaginar.

Para Sharon Salzberg (2011), la bondad es una cualidad del corazón que reconocería de qué modo estamos todos conectados con todos revelando nuestra verdadera naturaleza. Ante cualquier situación conflictiva habría siempre muchas respuestas posibles, que irían desde el enojo a la compasión y la bondad amorosa.

Por su parte, el Lama Jampa Monlam (2016) contaba en una entrevista que, tras 30 años de silencio meditativo, descubrió que el sufrimiento siempre proviene del interior y no depende del afuera: “Comprender que el sufrimiento surge de ti mismo es algo radicalmente transformador que cambia tu mirada hacia el mundo y, por tanto, cambia el mundo. Es poderosísimo.” Jampa Monlam invita a ir hacia una mente clara, desenmascarando los engaños mentales o condicionamientos, el apego, el enfado y otras mentes dañinas que serían adventicias, es decir, que no formarían parte intrínseca de nuestra mente real y, por lo tanto, se podría eliminar o deshacer el engaño o ignorancia. Recomienda ejercicios cotidianos de escucha a uno mismo y de conexión, lo que conduciría a una *mente clara y receptiva, que es la única capaz de* bondad. Añade que la desconexión de uno mismo es enfermedad, confusión, locura. Por lo tanto, advierte, nuestra responsabilidad sería mantener nuestra mente pura y encontrar ahí la felicidad, la cual se irradia a todo lo demás desde ahí.

### 3.4.3 Satipatthana: atención correcta, comprensión clara, compasión y bondad

*Satipatthana*, el cultivo de la atención *correcta* y la clara comprensión tal y como se la ha descrito aquí anteriormente, es el cultivo de la mente en su sentido más amplio y elevado. Por tanto, la práctica de la atención plena *correcta* permite desvelar su naturaleza bondadosa y compasiva, tal y como se pone de manifiesto en el clásico *Mettá Sutta*, el *Canto del Amor* (cit. en Nyanaponika, 1962, p. 74): “¡Conservad esta atención!”, en referencia a la bondad amorosa y compasiva.

En la enseñanza del Buddha, esta «cultura del corazón», como la denomina Nyanaponika Thera (1962), ocupa un importantísimo lugar, como se refleja en *Los Cuatro Brahma Viharas* o los *Cuatro*

*Incommensurables*<sup>210</sup>: bondad amorosa o *amor benevolente* (*metta*), compasión (*karuna*), *alegría compartida* (*mudita*) y *ecuanimidad* (*upekkha*). Estas *Cuatro Divinas Moradas de la Mente* reflejarían las cualidades naturales de la mente *despierta* y son en realidad una y la misma, el estado de Nirvana. Esta relación entre el *Satipatthana* y los *Cuatro Incommensurables* queda expresado en las siguientes palabras del Buddha (*Samyutta-Nikaya*, 47,19, cit. en Nyanaponika, 1962, pp. 74-75):

Se deben cultivar los Fundamentos de la Atención con la idea: *Así me protegeré a mí mismo*. Se deben cultivar los Fundamentos de la Atención con la idea: *Así protegeré a los demás*. Al protegerse a uno mismo se protege a los demás; al proteger a los demás, se protege uno a sí mismo. Y ¿cómo se protege a los demás protegiéndose uno a sí mismo? Mediante la práctica repetida (de la atención), por su desarrollo meditativo y por su frecuente aplicación. Y ¿cómo se protege uno a sí mismo protegiendo a los demás? Por la paciencia, por una vida sin violencia, por el *amor benigno* y la compasión.

Además, según Nyanaponika (1962, p. 75), Buddha proclamaba una y otra vez que todos disponen de los recursos necesarios para ayudarse a sí mismos puesto que la *ayuda interna* es la única eficaz, tal y como se expresa en el siguiente pasaje del *Dhammapada* (V, 265, 276):

Uno mismo hace el mal, uno mismo se mancilla; uno mismo deja el mal, uno mismo se purifica. Pureza o impureza dependen solo de uno mismo. Nadie puede purificar a otro. El esfuerzo debes hacerlo tú mismo, el Perfecto señala el camino.

De hecho, el método del *Satipatthana* sería, en realidad, un mensaje de plena confianza en la *ayuda interna*, cuya esencia, tal y como fue expuesto anteriormente, puede resumirse en dos palabras: “*¡Estad atentos!*”, lo que, en palabras de Nyanaponika (Ibíd., p. 76), quiere decir:

Estad atentos a vuestra propia mente, porque la mente lo abarca todo: el mundo del sufrimiento y su origen (ignorancia), pero también la cesación de este y el sendero que conduce a la mente a su liberación del sufrimiento y la ignorancia (ayuda interna).

Este sería el camino del *bodhisattva*, el cual reconoce que el mundo solo reflejaría el estado interno de la mente, por tanto, las aparentes condiciones externas no cambiarán hasta que se hayan transformado esas mismas condiciones en uno mismo. Y esta enseñanza representa una clave fundamental para la toma de responsabilidad por la propia liberación, abandonando el engaño auto-fabricado y permitiendo que la Perfección se revele como nuestra verdadera naturaleza, tal y como describía Buddha en el pasaje anterior: «el esfuerzo debes hacerlo tú mismo, el Perfecto o la ayuda interna señala el camino».

Por consiguiente, podemos concluir que el cultivo de la atención plena *correcta* conduce a la comprensión clara, lúcida y despierta de *lo que somos* realmente y, por tanto, de quién es el otro y, desde

---

<sup>210</sup> También conocidos como los Estados Sublimes o Divinas Moradas de la Mente.

ese estado no-dual de *Plena Consciencia*, brotará la verdadera compasión y bondad, que es el estado natural de la Mente. Desde ese estado, la acción se vuelve infinitamente compasiva y benevolente y *todo* se vuelve *ahora* una expresión de la *comprensión no-dual*. La compasión del *despierto*, lo que en sánscrito se llama *bodhi* o la Gran Mente, es impersonal, es decir, la verdadera compasión del *bodhistsatva* es una compasión basada en la comprensión clara y profunda de la libertad y la fortaleza del otro al re-conocer primero la libertad y la fortaleza en él y, desde ese auto-conocimiento, tanto la palabra como la acción que brotan serán la palabra y la acción justa y útil porque es impersonal, bondadosa y compasiva.

### 3.5 Mindfulness y Ciencia

La convergencia de dos epistemologías y culturas diferentes, por un lado, las ciencias empíricas y, por otro, las disciplinas contemplativas es un fenómeno en continua expansión. De hecho, en los últimos 50 años, estamos siendo testigos de un interés cada vez mayor, por parte, principalmente, de la medicina, la neurobiología y la neuropsicología, en abordar el estudio de la consciencia y la meditación, a través de una metodología científica (cfr. Ricard & Singer, 2018). Se puede decir que actualmente *mindfulness* o atención plena está representando una auténtica revolución en el ámbito científico. El interés de las neurociencias por el *mindfulness* está aumentando de manera exponencial, tal como lo atestiguan el creciente número de publicaciones existentes sobre el tema (cfr. Sánchez & Vicente, 2016), que, a día de hoy, se cuentan ya por millares, muchas de ellas dando a conocer estudios científicos que avalarían la efectividad de la práctica de la atención plena en diferentes contextos. De hecho, en la actualidad y aunque no exenta de polémica como se expone en el siguiente apartado, esta práctica milenaria, está siendo acogida e integrada en los más distintos ámbitos (cfr. Gil-Montoya et al., 2019).

Sobrepasaría los objetivos de la presente investigación hacer un exhaustivo recorrido por los numerosos trabajos publicados sobre el tema, sin embargo, como muestra de una de las facetas más novedosas del *mindfulness* en Occidente, se esboza aquí, para ir concluyendo este capítulo, una aproximación a algunas de las investigaciones más relevantes en el campo de la neurociencia, que parecen poner de manifiesto una amplia variedad de efectos medibles sobre la salud, para reflexionar posteriormente sobre algunas de las críticas y perspectivas que expertos budistas han planteado sobre cómo dichos trabajos se llevan a cabo.

#### 3.5.1 Investigaciones en neurociencia contemplativa

La creciente popularidad del *mindfulness*, así como la constatación de los efectos saludables que las prácticas contemplativas parecen provocar en la salud y el bienestar de los practicantes, habría llevado a la neurociencia a interesarse por los mecanismos biológicos que subyacen a estos efectos en el cerebro, surgiendo así una nueva rama denominada *neurociencia contemplativa*. De hecho, en los últimos años se ha extendido progresivamente el estudio de la atención plena en diferentes campos científicos, con el

consiguiente aumento de publicaciones e investigaciones relacionadas con las prácticas contemplativas (cfr. Ricard, 2009; Simón, 2007; Jha et al, 2010; Sánchez, 2016, Ricard & Singer, 2018), que tal y como se muestra en la Figura 2 (*infra*), ha tenido un crecimiento exponencial desde el año 1980 hasta 2019.

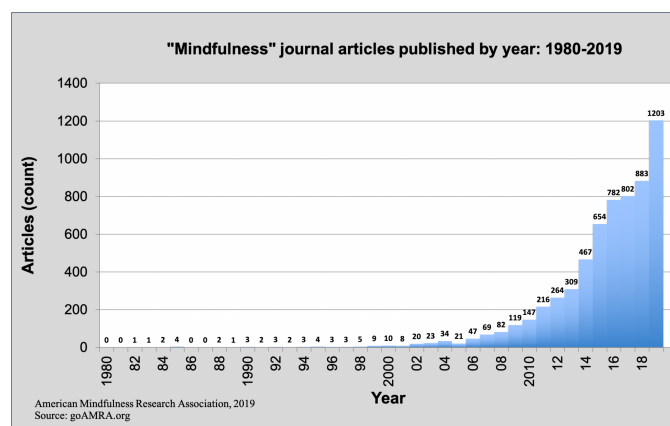


Figura 2: Artículos publicados sobre mindfulness en los últimos años.<sup>211</sup>

Quizás una de las publicaciones más referenciadas en los últimos años en español sea la realizada por Vicente Simón, titulada *Mindfulness y Neurobiología*, donde revisa algunos de los efectos de la atención plena sobre los procesos perceptivos (apertura a la novedad), el estilo afectivo (afecto positivo y aproximación), la inmunidad (incremento) y la empatía (facilitación). En dicho trabajo (Simón, 2007, p. 28) se concluye que:

Los hallazgos neurobiológicos sugieren que la práctica de *mindfulness* activa y fortalece diversas regiones cerebrales (especialmente la corteza prefrontal) encargadas de los procesos integradores más específicamente humanos, provocando cambios morfológicos duraderos de la corteza cerebral y en los hábitos mentales.

Disponer de las tecnologías de neuroimagen ha permitido estudiar lo que ocurre en el cerebro durante la práctica del *mindfulness* y en cierta medida, este tipo de validación científica ha contribuido a su enorme expansión. Una de las tecnologías más usadas durante las investigaciones de las prácticas contemplativas ha sido la resonancia magnética funcional (IRMf), que evalúa las diferencias que están teniendo lugar en el campo magnético de las distintas áreas del cerebro humano. Gracias a estas variaciones en el campo magnético se pueden rastrear las áreas del cerebro que están más activas durante ciertas prácticas y esto ha permitido descubrir cambios importantes y reveladores que estaban teniendo lugar en distintas áreas y circuitos del cerebro. Otra tecnología usada en estas investigaciones ha sido el electroencefalograma (EEG), el cual permite observar el ritmo eléctrico del cerebro durante el estado meditativo (cfr. Puig, 2017).

<sup>211</sup> Fuente: American Mindfulness Research Association, 2019. En línea: [goAMRA.org](http://goAMRA.org)



### 3.5.1.1 Estudios sobre la red neuronal por defecto y la red ejecutiva central

El doctor Judson Brewer, director del Centro de Investigación de *mindfulness* adscrito a la Universidad de Massachusetts lleva años trabajando en la aplicación de la atención plena en cualquier clase de adicciones con resultados más que sobresalientes. Sus estudios se han enfocado especialmente en la denominada red neuronal por defecto (DMN), la cual se encuentra formada por distintas estructuras cerebrales que se conectan entre sí (Brewer et al, 2011). Este estado está asociado con una reducción en el nivel de alerta, de vigilancia y de rapidez en la reacción. Es el estado denominado *mente errante* (o *mente de mono* en el budismo) o el famoso *piloto automático*. La mente se encuentra tan perdida en sus propios pensamientos que está muy poco atenta a lo que está ocurriendo a su alrededor. A través de técnicas de EEG y IRMf, Brewer ha observado la especial activación de esta área, la cual, no solo es responsable de nuestro «ruido mental», sino que parece ser esencial en el mantenimiento de nuestro sentido de identidad, nuestro sentido del «yo» o mente egoíca, dualista o condicionada, tal y como es nombrada por Puig (2017). La DMN es un circuito que está activo cuando la persona está despierta, pero su mente está divagando, sin enfocarse en nada. Este sería el circuito responsable de esa especie de «ronroneo mental» o «voz interior» que produce el fenómeno conocido como rumiación, es decir, darle vueltas y más vueltas a lo mismo. Esta sería la razón, según estos estudios, por la que el exceso de actividad de este circuito se asocia a cuadros de ansiedad, depresión y estrés postraumático.

Durante la práctica de la atención plena, la DMN empezaría a desactivarse y esto coincidiría con una percepción muy diferente de las cosas, además, parece activarse con mayor intensidad otra red denominada red ejecutiva central (CEN), la cual tiene una extraordinaria relevancia en varias funciones: inhibición y control de hábitos, tendencias e impulsos nocivos, control de la atención, memoria de trabajo, resolución de problemas y flexibilidad mental para elegir nuevas alternativas, entre otras. El control de la atención y la memoria de trabajo permitirían estar plenamente atentos a lo que está ocurriendo en el presente. A través de la IRMf, según Puig (2017), se habría comprobado que la práctica de la atención plena aumenta el grosor de las dos áreas cerebrales pertenecientes al circuito CEN (cíngulo anterior y corteza prefrontal dorsolateral).

### 3.5.1.2 Neurociencia y estrés

La neurociencia es una disciplina que se encarga de estudiar la estructura, organización y función del Sistema Nervioso, principalmente el cerebro. Por su parte, el estrés, la llamada «enfermedad de nuestra época», es una sensación en la que la mente se ve involucrada en un periodo de tensión, fatiga y angustia; cuando éste emerge, tiene un potente impacto en nuestro sistema nervioso, modificando su funcionamiento.

**Las investigaciones de Richard Davidson.** Uno de los investigadores que ha tenido una extraordinaria relevancia en los estudios de neurociencia contemplativa es el doctor Richard Davidson, catedrático de Psicología y Psiquiatría de la Universidad de Wisconsin-Madison y director del Centro Weisman de

Neurociencias. Este neurocientífico fundó en el año 2009, el Centro para Investigar las Mentes Saludables (*Healthy Minds*). De hecho, los primeros artículos que ayudaron a contextualizar el programa *MBSR*, desarrollado por Kabat-Zinn, dentro de un nuevo marco de investigación científica de la meditación y sus aplicaciones, fueron los artículos de Richard Davidson y Daniel Goleman (Davidson, Schwartz, et al., 1976; Davidson, Goleman, et al., 1976). Richard Davidson, ha pasado las últimas cuatro décadas estudiando la plasticidad del cerebro (neuroplasticidad), es decir, su capacidad de cambiar y modificarse, y para ello se centró principalmente en los monjes budistas tibetanos. Su objetivo era comprender, a través de neuroimagen cerebral, cómo estas prácticas contemplativas cambian el cerebro humano, funcional y estructuralmente (Lutz, Dunne & Davidson, 2007). Según cuenta, en 1992 conoció al XIV Dalai Lama junto con un pequeño grupo de investigadores en Dharamsala. En dichas conversaciones constataron que hasta ese momento se había utilizado la ciencia solo para estudiar estados mentales negativos (ansiedad, miedo, depresión), por lo que el Dalai Lama hizo la propuesta de utilizar esa misma ciencia, pero en este caso, para estudiar el amor, la amabilidad y la compasión. Esa propuesta llevó a Davidson a investigar desde el paradigma de la neurociencia, la compasión, la bondad, la paciencia y la ecuanimidad, algo que, al parecer, no había sido investigado en ningún estudio científico previo. A partir de ese momento, sus estudios se han centrado sobre todo en la observación de lo que pasa en el cerebro en el entrenamiento de la denominada meditación *metta* (bondad amorosa) o *loving kindness meditation* (Lutz Brefczynski-Lewi, Johnstone & Davidson, 2008). Matthieu Ricard, a quien une una estrecha amistad con Richard Davidson, ha sido quizás, la persona que más ha contribuido en el desarrollo de estas investigaciones. Tras analizar la actividad de su cerebro en el marco de un estudio sobre meditación y compasión que duró doce años, se llegó a la sorprendente conclusión de que Matthieu Ricard, budista y meditador experimentado, era *el hombre más feliz del mundo*<sup>212</sup>. Lo que de hecho se observa en dichos estudios<sup>213</sup>, es que durante la práctica de este tipo de meditación se activa fundamentalmente la región orbito-frontal izquierda y se desactiva la amígdala, órgano que se estimula cuando una persona se siente amenazada. La estimulación de la amígdala pone en marcha el sistema nervioso simpático, lo que provoca que se libere cortisol en la sangre, considerada la hormona del estrés, y favoreciendo, según estas investigaciones (véase Puig, 2017), la aparición de hipertensión arterial, cuadros de asma, obesidad, diabetes tipo II, síndrome metabólico, trastornos autoinmunes, infecciones, cuadros inflamatorios, entre otras muchas patologías. Estos estudios también mostraron que, como consecuencia de la práctica de la meditación *metta* (bondad amorosa) y compasión (*karuna*), la corteza

---

<sup>212</sup> El estudio del cerebro de Mattieu Ricard, (con sensores detectaron su nivel de estrés, irritabilidad, placer y satisfacción, entre otros), arrojó un nivel de felicidad hasta entonces nunca visto. En una escala que también se aplicó a voluntarios, donde 0,3 era muy infeliz y -0,3 muy feliz, Ricard registró -0,45. Al meditar, además, produjo un nivel de ondas gamma (vinculadas a la consciencia, la atención y el aprendizaje), “nunca antes reportado en la literatura de la neurociencia”, (ver el estudio de R. Davidson).

<sup>213</sup> Además de monjes budistas, se prestaron también para estos experimentos un grupo de monjas franciscanas de Filadelfia en USA.

del área orbitofrontal izquierda aumenta de espesor. Este incremento de grosor estaría asociado a una mayor intensidad de las emociones positivas, como pueden ser la alegría y el entusiasmo.

*El Reporte Mundial de la Felicidad* (2015)<sup>214</sup>, dado a conocer como una iniciativa de la Naciones Unidas, incluye entre sus publicaciones, según Davidson (2017), los cuatro principales descubrimientos científicos que han propulsado el estudio de todo este campo tan novedoso, que de forma resumida exponemos a continuación: El primero es la Neuroplasticidad, es decir, la capacidad del cerebro de cambiar en función de lo que experimentamos de manera consciente o inconsciente. Además, el fenómeno de la Neurogénesis nos da a conocer que se pueden crear nuevas neuronas en el cerebro y nuevas conexiones neuronales. Esto indicaría que por medio del entrenamiento podemos ser capaces de moldear nuestro cerebro para fomentar la salud física y mental. Davidson apunta que este descubrimiento es una invitación a tomar responsabilidad sobre nuestro bienestar físico y mental. El segundo punto es la epigenética, lo equivalente a la neuroplasticidad en el mundo de la genómica. La epigenética se refiere a cómo se regulan y expresan los genes. Lo que plantea esta nueva ciencia es que, a pesar de que nacemos con una dotación genética, la expresión y regulación de esta es un proceso dinámico y cambiante momento a momento y en relación con nuestro entorno. En un estudio, Davidson y sus colegas observaron cambios genéticos en las personas después de un periodo intensivo de meditación de ocho horas al día. Es decir, podríamos alterar nuestra expresión genética por medio del entrenamiento mental y emocional. Esto cobra especial importancia, si pensamos que hace dos décadas se creía que los únicos cambios que podrían manifestarse en el cerebro y los genes eran por degeneración o descomposición. Según Davidson, nuestros genes y nuestras neuronas pueden cambiar a nuestro favor por medio del entrenamiento de nuestra mente. En tercer lugar, están las vías bidireccionales que se han encontrado entre el cerebro y el cuerpo. Se refiere a cómo nuestro cerebro puede tener un impacto sobre funciones de nuestro cuerpo y cómo nuestro cuerpo retroalimenta y afecta a nuestro cerebro. En este sentido, Davidson señala que ahora se puede afirmar con claridad y gracias a estudios muy bien elaborados que nuestra salud física se ve afectada por nuestro estado emocional y viceversa. Para Davidson, esto hace pensar a los científicos que mediante el entrenamiento mental nuestro cerebro puede modificarse repercutiendo en nuestra salud física de manera positiva. Dichos estudios también sugieren que alteraciones en el cuerpo pueden afectar a la salud cerebral, dando cabida a los programas, prácticas o ejercicios que integran la relación mente-cuerpo. En cuarto lugar, comparte la idea de que los seres humanos tenemos una bondad básica innata y para ello señala diferentes estudios de la Universidad de Yale y del Instituto Max Planck, los cuales, afirman que infantes de tan solo seis meses estarían *equipados biológicamente* para ayudar y elegir conductas altruistas. Para este profesor de Wisconsin-Madison, las ciencias contemplativas y todas las tecnologías que ofrecen herramientas para

---

<sup>214</sup> Recuperado de <http://worldhappiness.report/>

cultivar el amor y la compasión nos invitan a reconocer, actualizar y fortalecer algo que ha estado ahí desde siempre.

Precisamente, esta afirmación final es justo la idea que se viene sosteniendo en este trabajo y la que sostiene el enfoque no-dual de la atención plena correcta, tal como se ha expuesto aquí más arriba.

Richard Davidson realizó, junto a Jon Kabat-Zinn, estudios para ver la eficacia del programa *MBSR* en diferentes contextos. Una de las investigaciones más citadas e importantes de la literatura científica sobre *mindfulness*, fue llevada a cabo en 2003 por Davidson, Kabat-Zinn y sus colaboradores (Davidson et al., 2003). Estudiaron la actividad cerebral de 25 sujetos experimentales durante la aplicación del programa *MBSR* durante un periodo de ocho semanas. El objetivo de la investigación era obtener una medida de la activación cerebral de cada hemisferio, derecho e izquierdo, y utilizarla para calcular el grado de asimetría existente entre ambos lados. Para ello se midió el EEG (ElectroEncefaloGramma) de los sujetos en tres ocasiones: antes, durante y 4 meses después del programa de *MBSR*. Lo que Davidson y sus colaboradores encontraron fue que los sujetos experimentaron un mayor incremento de la activación cerebral izquierda en las zonas cerebrales anteriores y medias (cit. en Simón, 2007, p. 15):

Una mayor activación del lado izquierdo se asocia, no solo a un estado de ánimo más positivo, sino también a una reactividad aumentada a los estímulos emocionales positivos, a una mayor habilidad para afrontar estados de ánimo negativos y para suprimir voluntariamente el afecto negativo.

Dicho en palabras de Donald J. Siegel (2007), el programa *MBSR*, provocó una desviación hacia la izquierda de la actividad cerebral de los sujetos, en la línea basal (es decir, no solo durante la meditación, sino establemente) y esta desviación sería proporcional a la respuesta inmunitaria.

En este sentido, cada vez más investigaciones demuestran que el estrés crónico ejerce efectos potencialmente perjudiciales para la salud del cerebro, el comportamiento y las habilidades cognitivas a lo largo de toda la vida, con instancias particulares de aguda vulnerabilidad (Lupien et al., 2009). De hecho, Elizabeth Blackburn, premio Nobel de Medicina en 2009 y descubridora de la telomerasa, ha demostrado que el estrés crónico incrementa el ritmo de degradación y acortamiento de los telómeros<sup>215</sup>, situados al final de los cromosomas, y de este modo acelera el envejecimiento biológico a nivel celular y sub-celular, lo que provocaría una disminución significativa en la esperanza de vida (Epel et al., 2004).

Precisamente, Kabat-Zinn (2011) comenta que le pareció adecuado poner el nombre de *Reducción de Estrés* a su programa *MBSR*, puesto que, en general, todo el mundo podía relacionarse con el estrés de manera instintiva y, además, de alguna manera, tenía incluido el término *dukkha* dentro de él (de hecho, algunos budistas traducen el término *dukkha* como estrés, véase Tanissaro, 2010).

---

<sup>215</sup> Los telómeros son los extremos de los cromosomas de las células eucariotas, necesarias tanto para la división celular como para mantener la integridad y la estabilidad de los cromosomas.

**Las investigaciones de Sarah Lazar y Britta Hölzel.** La doctora Sarah Lazar, del Hospital General de Massachusetts, perteneciente a la Universidad de Harvard, es otra de las investigadoras más relevantes actualmente en el campo de la neurociencia contemplativa. Lazar, se ha enfocado en el estudio de los efectos del *mindfulness* en la corteza cerebral (Hölzel, et al., 2011), responsable de muchos de los procesos que nos permiten ver, oír, oler, gustar, sentir, pensar, imaginar o crear. En el estudio los participantes asistieron durante ocho semanas a reuniones semanales que incluían la práctica de meditación guiada en grupo y se les entregó material para poder realizarlas también en sus casas. A los participantes se les realizaron Resonancias Magnéticas (IRMf) del cerebro dos semanas antes del estudio, durante el mismo y dos semanas después. Las mismas pruebas fueron realizadas en un grupo control de no meditadores en el mismo periodo de tiempo. Los participantes del programa indicaron mejoras significativas en comparación con las respuestas antes de comenzar a meditar y los resultados por IRMf lo corroboraron (Hölzel et al., 2011):

El análisis de las imágenes de IRMf, que se centró en las áreas donde se observaron diferencias en los cerebros de personas que realizaban meditación en estudios anteriores, se encontró un aumento de la densidad de materia gris en el hipocampo, reconocido por ser importante para el aprendizaje, la memoria, control del estrés y en estructuras asociadas a la auto-conciencia, la compasión y la introspección. Los participantes también dijeron experimentar una reducción del estrés, encontrándose en los análisis con IRMf una menor densidad de materia gris en la amígdala.

Por lo tanto, esta disminución de la amígdala, como se ha comentado anteriormente, jugaría un papel relevante no solo en la reducción del estrés sino de la ansiedad y del miedo. Por el contrario, ninguno de estos cambios se constató en el grupo de control, lo que parece indicar, según el estudio, que estos cambios no serían meramente el resultado del paso del tiempo. La primera autora de esta publicación, la Dra. Britta Hölzel (de la Universidad de Giessen en Alemania) relata lo prometedores que resultan los resultados de dicha investigación en un artículo publicado en el periódico *ABC* (Hölzel, 2011b):

Es fascinante ver la plasticidad del cerebro y como, mediante la práctica de la meditación, podemos jugar un papel activo en el cambio del cerebro, aumentando nuestro bienestar y calidad de vida. Otros estudios realizados en diferentes poblaciones de pacientes han demostrado que la meditación puede hacer mejoras significativas en una variedad de síntomas, y ahora estamos investigando los mecanismos subyacentes en el cerebro que facilitan este cambio.

**Los estudios de Amishi Jha y Daniel Kaufer.** El doctor Amishi Jha, de la Universidad de Miami, es otro de los neurocientíficos que investiga los efectos del estrés en los niveles de atención, y sobre estos resultados ha revelado (Jha et al., 2010):

Estos resultados arrojan luz sobre los mecanismos de acción de la meditación. Demuestran que la experiencia del estrés en primera persona no solo puede reducirse con un programa de

entrenamiento de la mente de ocho semanas, sino que este cambio experiencial se corresponde con los cambios estructurales en la amígdala, un hallazgo que abre las puertas a muchas posibilidades para futuras investigaciones sobre el potencial de la meditación para proteger contra trastornos relacionados con el estrés, como el trastorno de estrés post-traumático.

De hecho, los neurocientíficos están empezando a entender cómo el estrés crónico crea cambios duraderos en la estructura del cerebro y afecta a su funcionamiento. En la Universidad de Berkeley, Daniela Kaufer (Chetty et al., 2014), profesora asociada de biología integrativa y sus colegas, descubrieron que el estrés crónico y los niveles elevados de cortisol pueden generar una sobreproducción de células generadoras de mielina<sup>216</sup> y menos neuronas de lo normal. El cortisol (la hormona del estrés) parece crear un efecto dominó en la conexión entre el hipocampo y la amígdala, de manera que forma un círculo vicioso y un patrón neuronal dañino que predispone al cerebro a un estado constante de alarma, dispuesto a la lucha o a la huida casi permanente. Parece que el estrés crónico tiene la capacidad de accionar un interruptor en las células madre, de tal forma que las convierte en un tipo de célula capaz de inhibir las conexiones con el córtex prefrontal, lo que afectaría negativamente al aprendizaje y la memoria, y terminaría por establecer un andamiaje estable vinculando la ansiedad, la depresión y el trastorno de estrés postraumático.

### 3.5.1.3 Dolor crónico y dolor agudo

Diferentes estudios también han medido los efectos beneficiosos de la práctica del *mindfulness*, tanto para el dolor crónico como para el dolor temporal y agudo. Uno de ellos se llevó a cabo por el doctor Fadel Zeidan, publicado en el *Journal of Neuroscience* (Zeidan et al., 2015) y demostró que dedicar media hora de *mindfulness* al día lograba reducir la percepción subjetiva del dolor, y también la propia actividad cerebral relacionada con el sufrimiento físico. Es más, para sorpresa de todos, el efecto analgésico de la meditación parecía duplicar al de la morfina. Mientras que este opiáceo consigue rebajar la sensación de dolor en un 25%, meditar disminuye su intensidad en un 40% por término medio. Otro estudio interesante en este mismo sentido fue el realizado por el equipo de científicos de Sara Lazar y Britta Hölzel, (Gard et al., 2011), demostrando que los practicantes de *mindfulness* fueron capaces de reducir el dolor desagradable al que habían sido sometidos en un 22% y la ansiedad anticipatoria en un 29% durante un estado consciente. De hecho, actualmente, hay clínicas del dolor en hospitales que lo prescriben para ayudar a los pacientes a lidiar con el sufrimiento que surge debido a un gran número de enfermedades como el cáncer (los efectos secundarios de la quimioterapia), patologías cardíacas, la diabetes y la artritis. También se utiliza para los problemas de espalda, migrañas, fibromialgia, fatiga crónica, el síndrome del intestino irritable, e incluso esclerosis múltiple. Lo que estos estudios revelan es que esta forma de meditación utiliza un mecanismo de modulación del dolor, que consiste en procesar

---

<sup>216</sup> Sustancia que envuelve y protege los axones de ciertas células nerviosas y cuya función principal es la de aumentar la velocidad de transmisión del impulso nervioso.

las sensaciones corporales de otra forma, con curiosidad y sin rechazo, en marcado contraste con los mecanismos de modulación del dolor establecidos hasta ahora.

#### **3.5.1.4 Cambios en la morfología cerebral con mindfulness**

Recientemente, se publicó una amplia revisión titulada *La Neurociencia detrás del mindfulness (The Neuroscience of Mindfulness Meditation)* en el *Journal Nature Reviews Neuroscience* (Tang et al., 2015) donde se examinó el estado actual de los estudios neurocientíficos de la atención plena. Yi-Yuan Tang, Britta Hölzel, y Michael Posner, autores de dicha revisión afirmaban (Ibíd., p. 215):

A pesar de que la investigación de la meditación está aún dando sus primeros pasos, existen ciertos estudios en los que se han investigado los cambios en la activación cerebral en condiciones de reposo y durante tareas específicas asociadas con la práctica del *mindfulness*. Hay cada vez más pruebas de que el *mindfulness* podría causar cambios neuroplásticos en la estructura y la función de las áreas cerebrales responsables de la regulación de la atención, la emoción y la conciencia de uno mismo.

En este trabajo, se revisan los múltiples estudios de neuro-imagen de la última década, que han investigado los cambios en la morfología cerebral relacionados con la práctica de la atención plena. En uno de ellos se reveló que ocho áreas cerebrales, entre ellas, la corteza cerebral, la sustancia blanca y gris subcortical, el tronco encefálico y el cerebelo se activaban de forma congruente en los meditadores experimentados, lo que les llevó a sugerir que “los efectos de la meditación podrían movilizar la activación de redes cerebrales a gran escala, así como de múltiples aspectos de la función cerebral” (Ibíd.). Es decir, no solo se observaron cambios en la estructura cerebral, sino también en los patrones de la activación cerebral. Además, examinaron cómo la práctica de la atención plena activaría determinadas áreas cerebrales que participan en la regulación emocional, la atención y la conciencia de uno mismo (Ibíd.):

Una de las hipótesis que se barajan en relación con la regulación de las emociones es que el *mindfulness* fortalece los procesos cognitivos (pensamiento) prefrontales superiores, lo que a su vez modula la actividad de otras áreas cerebrales importantes para el procesamiento de las emociones, como la amígdala. Una serie de estudios de neuroimagen cerebral respaldan esta hipótesis.

Algo que nos parece importante reseñar para los objetivos de la presente investigación es que en este estudio que acabamos de citar, se correlaciona la identificación con el constructo «yo» como causa del estrés psicológico. En este sentido, se comenta que los estudios han demostrado que la práctica de *mindfulness* está asociada a una representación de uno mismo más positiva, una mayor autoestima y una mayor aceptación de uno mismo. Sin embargo, tal y como se aclara, “estos conceptos no parecen ser fáciles de integrar en un estudio neurocientífico” y especialmente teniendo en cuenta que en la mayoría de estos estudios hablamos de investigaciones en tercera persona con las limitaciones que, como se ha

señalado ya aquí, este tipo de investigaciones conlleva. No obstante, múltiples estudios muestran que la región insular se activa intensamente durante la meditación. Se cree que esta alteración representa una conciencia aumentada de la experiencia del momento presente: “Este cambio en la auto-consciencia es uno de los principales efectos beneficiosos de la práctica del *mindfulness*”, según afirman Tang y sus colaboradores (2015).

### **3.5.2 Estudios sobre la integración de la atención plena, la compasión y la bondad**

Un estudio publicado en la revista *Science Advances* (Valk et al., 2017), parece mostrar la conveniencia de practicar atención plena, compasión y bondad *amorosa* conjuntamente, en el sentido expresado aquí anteriormente: “No hay atención plena sin bondad y compasión.” Este estudio compara los procesos subyacentes de los efectos detectados para tres tipos de entrenamiento mental donde se incluyen progresivamente diferentes competencias basadas en los *Cuatro Inconmensurables*:

El primer programa estuvo dedicado a los factores de consciencia y atención plena, en el cual los participantes realizaron técnicas básicas de meditación, respiración y atención a las sensaciones. El segundo programa se centró en las competencias socio-afectivas, como la compasión, la gratitud, la empatía o la gestión de emociones difíciles. En el tercer programa, centrado en actividades socio-cognitivas, como la autopercepción y la percepción de los otros, los participantes aprendieron a tomar diferentes perspectivas de aspectos de su personalidad a partir de experiencias subjetivas, que compartían a través de ejercicios específicos y en parejas.

Al concluir el primer programa, los investigadores observaron cambios en áreas de la corteza cerebral vinculadas a la atención, mientras que al acabar los otros dos, centrados en las competencias socioafectivas y sociocognitivas, se vieron mejoras en aspectos como la compasión o la toma de perspectiva, con cambios en las regiones del cerebro donde se desarrollan esas habilidades. Por otro lado, mediante un examen de estrés psicosocial, se descubrió que la secreción de cortisol, la hormona del estrés disminuyó más de un 51%, aunque solo tras acabar los dos programas centrados en desarrollar competencias sociales. No se percibió esa bajada al acabar el primer programa, destinado a fomentar solo la atención. Sin embargo, al terminar cada uno de los tres programas, sí se había reducido la percepción subjetiva del estrés.

Tania Singer, una de las coautoras del artículo que acabamos de citar, explicó estos hallazgos en un comunicado publicado por el Instituto Max Planck (Singer, 2017): “Nuestros descubrimientos muestran claramente que el entrenamiento mental diario, breve y específico puede producir cambios estructurales en el cerebro, lo que a su vez conduce a una mejora en la inteligencia social.” Singer (2017) destacó la importancia de estos resultados, no solo en el contexto clínico sino en el ámbito educativo, teniendo en cuenta que “la empatía, la compasión y la toma de perspectiva son competencias cruciales para el éxito de las interacciones sociales, la resolución de conflictos y la cooperación.” De hecho, uno de los estudios en que ha participado la autora de esta tesis, el titulado *Integrando el aprendizaje cooperativo y la*



atención plena (*mindfulness*) en el desarrollo de competencias (Gil-Montoya et al., 2012) pone de manifiesto cómo la cooperación en el ámbito educativo a través de la integración de la metodología activa del aprendizaje cooperativo con la práctica de la atención plena favorece, no solo un aprendizaje más significativo, duradero y profundo, sino el desarrollo de competencias, actitudes y valores que facilitan la ayuda mútua, la convivencia, el auto-conocimiento y una educación por la paz. En este sentido, Singer (2017) concluye que estos descubrimientos mostrarían que cualquier persona podría “mejorar competencias sociales cruciales necesarias para el éxito de la interacción social y la cooperación reduciendo el estrés a través de la meditación, y que cada ejercicio mental tiene un efecto diferente en el cerebro, la salud y el comportamiento.”

Lo expuesto anteriormente muestra que el espectacular avance de la neurociencia durante los últimos años ha generado un amplio campo de estudio cuyas investigaciones están ayudando a comprender de qué manera la práctica de la atención plena y las prácticas contemplativas, en general, ayudan a las personas en sus propios procesos de auto-conocimiento y auto-liberación del sufrimiento y la ignorancia. Estos estudios se están aplicando en muy diferentes ámbitos como el médico y psicológico (cfr. Sánchez, 2016), en el ámbito educativo (Gil-Montoya et al., 2012; Mañas et al., 2014), el contexto familiar, en el deportivo, y muy especialmente en el mundo empresarial. Y, en concreto, las empresas tecnológicas parecen estar particularmente interesadas en su aplicación y precisamente una de estas empresas que incorpora la práctica de *mindfulness*, junto con el desarrollo de habilidades de inteligencia emocional es la empresa Google a través de su programa *Busca en tu Interior*, convencida de que ambas son claves para la creatividad, el entusiasmo, la motivación y la felicidad.

Como contrapunto cabe señalar que Barbara Ehrenreich (2018, pp. 98-108) ha ironizado de manera caústica sobre el cuestionable lado económico —de puro negocio— de esta alianza actual entre el consumo cruzado de una sabiduría oriental mercantilizada y rodeada de una aureola de cientificidad y el de las aplicaciones y dispositivos más sofisticados y punteros de las biotecnologías y las TIC.

### **3.6 Diferentes perspectivas y críticas a mindfulness**

Una vez examinadas algunas de las principales investigaciones llevadas a cabo por los neurocientíficos sobre los beneficios que la práctica de *mindfulness* produce en el ámbito de la salud y el bienestar personal, se pretende ahora analizar la preocupación creciente que por parte de diferentes expertos budistas se vienen poniendo de manifiesto en los últimos tiempos sobre la manera de conceptualizar y medir la atención plena, ya que podrían conducir a distorsionar el constructo budista relacionado con *mindfulness*, especialmente en escenarios clínicos. De hecho, según Williams (2011), el creciente interés en la aplicación de las prácticas meditativas y contemplativas en diversos ámbitos y contextos contemporáneos, las cuales han estado tradicionalmente asociadas con perspectivas y propósitos culturales y filosóficos específicos, plantea preocupaciones acerca de la misma esencia de estas prácticas y perspectivas, las cuales podrían ser desnaturalizadas involuntariamente, debido a la ignorancia o a la

aprehensión errónea, y ser aplicadas y practicadas de modos inapropiados o imprudentes. En este sentido se han manifestado diferentes expertos dentro y fuera de la comunidad budista, tal es el caso, como ya se ha mencionado aquí, de Bhikkhu Bodhi (2011, p. 35):

La extensión del *mindfulness* ha provocado una respuesta ambigua dentro del budismo [...]. Mientras unos aplauden la aplicación del *mindfulness* en diferentes campos, otros reaccionan con escepticismo o con estridentes denuncias, especialmente cuando *mindfulness* es reducido a una mera terapia. Parece haber un peligro real de que los científicos que investigan las prácticas contemplativas orientales tradicionales sean influidos por premisas materialistas al explicar su eficacia de manera reduccionista o sobre una base exclusivamente neurofisiológica.

De hecho, para este autor, hay un peligro real de que los desafíos contemplativos sean reducidos a una cuestión de obtener habilidad en ciertas técnicas prescindiendo de cualidades como la confianza, el anhelo profundo, la devoción, la bondad o la compasión, todas ellas integrantes del acto de «*tomar refugio*»<sup>217</sup>. Sin embargo, este autor también aboga por encontrar un equilibrio entre la precaución y la apreciación y considera que aquellos que adaptan el *Dharma* a nuevos propósitos con una intención compasiva y con respeto hacia sus fuentes originales deben avanzar en sus prácticas con humildad y gratitud.

En este mismo sentido se expresaba en una reciente entrevista Lama Tashi Lhamo (Lhamo, 2017) en *EFE Salud*:

El asunto, para mí delicado, es que el *mindfulness* se entiende en algunos ámbitos de un modo únicamente materialista. En ellos se aplica la atención plena a la eficacia y a automatizar procesos. Y es triste que se popularice más para sacar un rendimiento y como un producto de consumo, que para estar al servicio del desarrollo pleno de la persona.

Para esta Lama española, que valora positivamente la influencia que el *mindfulness* está ejerciendo en la difusión de la meditación, se le estaría pidiendo demasiado a esta práctica. Y argumenta en este sentido:

Parece que vale para todo. Es un globo que explotará, pero está ayudando a que la gente supere los estereotipos y resistencias que tiene ante la meditación. Cuando se exagera algo, luego se degrada si las expectativas son muy altas. El *mindfulness* está dirigido al mercado como producto de consumo. Cuidado con exagerar: una cosa es descubrir que el *mindfulness* puede ser estupendo, y otra pensar que es la solución para todo. Hay una diferencia importante entre el *mindfulness* que se ha extendido en Occidente y el *mindfulness* de la meditación. Este último requiere una actitud altruista y busca el despertar espiritual.

---

<sup>217</sup> Relacionado con las *Tres joyas* o los *Tres Tesoros* del budismo en los que *toma refugio* quien verdaderamente quiere comprometerse con el camino budista: el *Buddha*, el *Dharma* y la *Sangha*.

Señala también algo clave que parece no haberse tenido en cuenta en gran parte de las investigaciones científicas y en la gran cantidad de programas «estandarizados» sobre *mindfulness* y es que los tiempos que se manejan en la meditación son lentos, sus objetivos no se dirigen al mercado y su centro es el auto-conocimiento.

No es de extrañar en este sentido, que se esté hablando ya del *Mc-mindfulness*, en alusión a la mundialmente conocida marca comercial de comida rápida. En un artículo publicado en *Huffpost* que está removiendo los cimientos mismos del *mindfulness*, titulado *Más Allá del Mc-mindfulness*, sus autores, Ron Purser y David Loy (Purser & Loy, 2013), reflexionan sobre cómo hoy día la famosa *Revolución Mindfulness* (en referencia a la portada de la revista *TIME*), parece ofrecer una panacea universal para resolver casi todos los problemas de nuestra vida cotidiana:

No solo los medios de comunicación están citando, casi a diario, estudios científicos que prueban los numerosos beneficios para la salud de la meditación consciente y la forma en que una práctica tan simple puede efectuar cambios neurológicos en el cerebro, sino que se ha multiplicado la publicación de libros relacionados con la Consciencia Plena: *Padres conscientes (Mindfulness)*, *Comer consciente*, *Educación consciente*, *Política consciente*, *Terapia consciente*, *Liderazgo atento*, *Nación atenta*, *Cerebro consciente*, *El camino consciente a través de la depresión*, *El camino consciente hacia la auto-compasión*, entre otros muchos. Esta creciente popularidad del movimiento *mindfulness* lo ha convertido en una industria lucrativa. Se vende *mindfulness* como una promesa que mejorará el rendimiento y la efectividad laboral, reducirá el absentismo y mejorará las *habilidades sociales* que son cruciales para el éxito profesional. Algunos, incluso, afirman que el entrenamiento de la atención plena puede actuar como una *tecnología disruptiva*, reformando incluso las compañías más disfuncionales en organizaciones más amables, más compasivas y sostenibles. Hasta ahora, sin embargo, no hay estudios empíricos publicados que respalden estas afirmaciones.

Por otro lado, estos autores señalan que, aunque los instructores de *mindfulness* venden sus programas como “inspirados en el budismo”, ya que consideran que hay un “cierto caché a la hora de decir a los neófitos que el *mindfulness* es un legado del budismo, una tradición famosa por su antigüedad y sus métodos de meditación probados”, sin embargo, por otro lado, se asegura que han retirado todos los lazos y afiliaciones con los orígenes budistas. Estos autores consideran que “la prisa por secularizar y mercantilizar la atención plena en una técnica comercial podría estar llevando a una lamentable desnaturalización de esta antigua práctica, que fue diseñada para mucho más que para aliviar un dolor de cabeza, para reducir la presión arterial, o ayudar a los ejecutivos a enfocarse mejor y ser más productivos”, tal y como ponen de manifiesto reiteradamente (Purser & Loy, 2013):

Generar una técnica más simplificada y secularizada (lo que algunos críticos empiezan a llamar *Mc-Mindfulness*) puede volverla más apetecible al mundo empresarial, pero esta

descontextualización del *mindfulness* de su propósito original de liberación y transmisión de ética social tiene algo de *negocio fáustico*. En lugar de aplicar *mindfulness* como una forma de despertar a personas y organizaciones de las malsanas raíces de la avaricia, la aversión y la ignorancia, habitualmente se moderniza hacia técnicas banales, terapéuticas y de auto-ayuda que en verdad refuerzan esas raíces.

De hecho, muchos expertos y autores han señalado que incluso una persona que cometa un crimen premeditado y cruel podría estar practicando un *mindfulness* desvirtualizado y sacado fuera de su contexto original que se ha extendido por ciertos ámbitos de aplicación en Occidente. En este mismo sentido, Purser y Loy (2013) señalan:

Claramente, la atención «mindful» y la concentración de un terrorista, un francotirador o un criminal de guante blanco no es la misma cualidad de *mindfulness* que el Dalai Lama y otros adeptos del budismo han desarrollado. El *mindfulness* correcto está guiado por intenciones y motivaciones que se basan en la contención, estados mentales correctos y conductas éticas, objetivos que incluyen, pero superan la reducción del estrés y el incremento de la concentración.

De hecho, estos autores señalan que esta “colonización del *mindfulness* también tiene un efecto de instrumentalización, reorientando la práctica hacia las necesidades del mercado en lugar de una reflexión crítica de las causas de nuestro sufrimiento” tanto individual como colectivo. En este mismo artículo se refieren a las palabras del Bhikkhu Bodhi (Purser & Loy, 2013), el cual ha advertido: “Ausentes de crítica social aguda, las prácticas budistas pueden ser fácilmente utilizadas para justificar y estabilizar el *statu quo*, convirtiéndose en un refuerzo del capitalismo consumista.”

Por su parte, Thomas Joiner (2017) en su libro titulado *Mindlessness: The Corruption of Mindfulness in a Culture of Narcissism* critica precisamente la comercialización actual de *mindfulness* y recuerda que, en su origen, esta práctica no se desarrolló para resolver problemas psicopatológicos, sino como herramienta introspectiva para comprender el origen del sufrimiento, así como para su liberación.

Para Purser y Loy (2013), un punto de vista del *mindfulness* más ético y socialmente responsable se percibe hoy como una preocupación secundaria, o como una politización innecesaria del viaje personal de auto-realización:

Uno tiene la esperanza de que el movimiento del *mindfulness* no siga el camino habitual de la mayoría de modas empresariales —entusiasmo desenfrenado, aceptación sin crítica del *statu quo* y desilusión final. Para convertirse en una fuerza genuina para la transformación positiva personal y social, debe reclamar un marco ético y aspirar a propósitos más nobles que tengan en cuenta el bienestar de todos los seres vivos.

Por otro lado, Daniel Campos y Ausiàs Cebolla (2016) también señalan que el reto al que se enfrenta *mindfulness* en Occidente es variado. Por un lado, el de ser investigado científicamente, lo cual plantea un riesgo de atomización y desvinculación de sus orígenes como muchos autores, entre ellos Paul

Grossman (2015) ya han destacado; y, por otro lado, se refieren a los maestros e instructores y su experiencia para enseñar la atención plena:

*Mindfulness* nunca ha sido utilizado para lo que se usa en occidente —bienestar psicológico, tratamientos clínicos, etc. Por otro lado, la tradición no ha tenido que enfrentarse a un escenario como el hospitalario o clínico en el que hay personas que aprenden *mindfulness* sin tener una clara motivación, ni un deseo estructurado de aprendizaje; por ejemplo, una persona con depresión que simplemente quiere que alguien le ayude para sentirse mejor. Finalmente, también ha cambiado el método de disseminación, es decir ya no son maestros de meditación con largos años de experiencia los que enseñan *mindfulness* sino profesionales, sobre todo psicólogos y médicos, que a pesar de estar más o menos implicados en su práctica diaria no son estrictamente maestros de meditación, sino instructores de *mindfulness*.

Aunque el término *mindfulness* parece haberse descafeinado y desnaturalizado al llegar a Occidente, especialmente en el campo de la psicoterapia, cada vez se alzan más voces desde diferentes ámbitos, entre ellas la del propio Jon Kabat-Zinn, para recuperar el sentido original de esta práctica milenaria como *sati-sampajañña* o atención plena *correcta* que integra tanto la consciencia plena como la clara comprensión, expuesta en la primera parte de este capítulo (apartado 3.2). De hecho, en una entrevista reciente a uno de los maestros de Kabat-Zinn, Chökyi Nyima Rimpoché<sup>218</sup>, este se quejó del uso que se le estaba dando al *mindfulness* en la actualidad y se refirió a una conversación mantenida con el propio Kabat-Zinn en los siguientes términos: “Si la atención plena se emplea hoy para ganar competiciones deportivas, disparar mejor, producir más beneficios..., ¿no es malbaratarla?” a lo que Jon Kabat-Zinn le contestó que se planteaba lo mismo, pero que el éxito del *mindfulness* ya se le había escapado de las manos, que ya no podía controlarlo.

Es precisamente en el área de la psicoterapia, donde se está generando mayor controversia. Georges Dreyfus<sup>219</sup> (2011), especialista en budismo, expresa su incomodidad frente a los modos en los que los psicólogos están usando *mindfulness* como herramienta terapéutica a través de lo que se ha denominado *Intervenciones basadas en mindfulness*, algunas de las cuales son: *MCBT* (Terapia cognitiva basada en *mindfulness*), *PRBM* (Prevención de recaídas basada en *mindfulness*), *ACBM* (alumbramiento y crianza basada en *mindfulness*), *EACBM* (Entrenamiento de alimentación consciente basado en *mindfulness*), *CABM* (Cuidado de ancianos basado en *mindfulness*) y muchas otras que están siendo desarrolladas con propósitos específicos, a partir de definiciones superficiales basadas en el trabajo de Jon Kabat-Zinn (1990), pero sin hacer ninguna referencia seria a las fuentes originarias de donde esta práctica procede, sean budistas o de otras tradiciones no-duales.

---

<sup>218</sup> Monje y maestro de budismo tibetano en Nepal. Entrevista en la Vanguardia.

(En línea: <https://www.lavanguardia.com/lacontra/>)

<sup>219</sup> Georges Dreyfus es doctor y especialista en budismo y estudios religiosos en el Williams College de Massachusetts (Estados Unidos).

### 3.6.1 El problema de cómo medir mindfulness

El entusiasmo por el *mindfulness* en la psicología occidental contemporánea y en otras ciencias ha tenido como consecuencia la multiplicación de diversas definiciones, intervenciones, programas y aproximaciones operacionales con el objetivo de acotar y medir la consciencia plena como atributo. Sin embargo, tal y como se ha puesto de manifiesto anteriormente, son cada vez más las voces que parecen alzarse para denunciar los actuales intentos por acotar, limitar y caracterizar *mindfulness*, con las consecuentes distorsiones que este hecho está provocando, tal y como sugieren Paul Grossman y Nicholas T. Van Dam (2011).

Si la atención plena es un concepto o un precepto difícil de precisar, puesto que es una experiencia subjetiva, que atañe a la consciencia, por tanto, ¿cómo saber realmente cuándo alguien se vuelve más consciente o atento? ¿Cómo medir la consciencia cuando aún se la considera como un estado generado por el cerebro, como hacen una parte de los neurocientíficos e investigadores, que parecen no haber tenido dicha experiencia en primera persona? ¿Cómo se establece la relación entre materia y consciencia? ¿De qué manera influye el sujeto en el objeto de investigación, teniendo en cuenta que el sujeto u observador modifica lo observado? ¿Cómo conocer la mente con la propia mente? Este tipo de preguntas, que no son solo de orden científico sino fundamentalmente filosófico por su carácter transversal, necesitan la cooperación de todos los ámbitos del conocimiento, puesto que trasciende las particularidades de una ciencia concreta.

Dentro de la psicología occidental, las definiciones de *mindfulness* varían mucho, desde las que lo conciben como una simple terapia (Hayes y Plumb, 2007), a las que lo ven como una actividad multifacética que requiere práctica y experiencia (Grossman, 2010).

Michael Christopher y Brennan Gilbert (2007), han señalado que los métodos científicos convencionales no parecen conducir fácilmente a una exploración refinada de la atención plena, basándose para esta declaración en la literatura del monje tailandés y maestro Buddhadasa Bhikkhu<sup>220</sup> (cit. en Grossman et al., 2011, p. 220):

La psicología occidental exige que los constructos deban ser explicados y puestos en práctica para ser precisamente evaluados. Sin embargo, la mayoría de las tradiciones budistas enseñan que *mindfulness* no puede ser fácilmente extraído y analizado aislado de los conceptos inherentemente interrelacionados.

En este sentido, Grossman y Van Dam (2011), señalan que los científicos necesitan acoger nuevas estrategias para el estudio del *mindfulness*, ya que los modelos meramente lineales y aditivos que suman

---

<sup>220</sup> Ajahn Buddhadasa Bhikkhu (1906-1993) ha sido el más importante intérprete, expositor y reformador del pensamiento budista tailandés en el siglo XX. Desde que fundó *El Jardín de la Liberación*, en 1932, él asumió el estudio amplio y extenso más original y significativo de las escrituras pali del budismo *Theravada*.

presuntos indicadores relacionados con la atención plena no parecen ser suficientes. Por lo tanto, los intentos por delimitar los componentes discretos del *mindfulness*, como por ejemplo el modelo de tres factores de Buchheld, Grossman y Walach (2001), o el modelo de cinco facetas de Baer et al. (2006), es probable que no sean capaces de capturar las interrelaciones inherentes mencionadas por M. Christopher y B. Gilbert (2007), ni ver el reforzamiento sinérgico mutuo. Por consiguiente, estos autores se plantean de qué modo los psicólogos y otros científicos caracterizan actualmente el *mindfulness* y si son estas caracterizaciones compatibles con las enseñanzas originales budistas sobre la atención plena y especialmente con la comprensión no-dual de este.

El denominado grupo Bishop, en el que se integraron un total de once expertos, se encargó de abordar una definición operativa de *mindfulness* que diera respuesta a la enorme disparidad de enfoques y criterios que se venían recogiendo al respecto y poder establecer un consenso en el ámbito de la psicología. Además de establecer una definición sobre el concepto, introducen un segundo enfoque que toca más de cerca el proceso:

También se entiende *mindfulness* como un proceso para aumentar el *insight* en la naturaleza de la propia mente y la adopción de una perspectiva de descentramiento de los pensamientos y sentimientos de manera que puedan ser experimentados en términos de su subjetividad y naturaleza transitoria.

Según Grossman y Van Dam (2011) los textos budistas se refieren principalmente al *mindfulness* no como una función mental o rasgo de personalidad, sino como una práctica o proceso que implica varias características: 1) una consciencia deliberada y abierta del momento a momento de la experiencia perceptible; 2) un proceso sujeto y sostenido por cualidades como la amabilidad, la tolerancia, la paciencia, el coraje, apuntaladas por una postura de no enjuiciamiento y aceptación; 3) una práctica de investigación no discursiva y no analítica de la experiencia en curso (auto-indagación); 4) una consciencia notablemente diferente de los distintos modos de atención cotidiana; y 5) en general, una necesidad de práctica sistemática para su gradual perfeccionamiento (Bodhi, 1994; Hanh, 1998; Kabat-Zinn, 2005; Nānamoli y Bodhi, 2000).

En cambio, la tendencia actual en la psicología occidental consiste en definir *mindfulness* en términos medibles y evaluables como un rasgo relativamente estable, de manera que no se toma en consideración los aspectos contextuales y del desarrollo inherentes en la formulación budista. Un ejemplo de esto lo podemos observar en la escala *Mindfulness Attention Awareness Scale* (MAAS), propuesta por Brown y Ryan (2003). El espectro de definiciones del *mindfulness* varía enormemente dependiendo de la escala, en función de aspectos relacionados con la forma en que las personas creen que experimentan los lapsos de atención, o con qué precisión creen que pueden expresarse a sí mismos con palabras, es el caso de la sub-escala descriptiva de la *Five-Facet Mindfulness* (FFMQ) (Baer et al., 2006), pero también incluye las auto-atruciones de actitudes no enjuiciadoras, apertura a la experiencia, atención al momento

presente e identificación personal con la experiencia presente, como es el caso de la escala *Freiburg Mindfulness Inventory* (FMI) (Buchheld, Grossman y Walach, 2001) y también la FFMQ.

Tal como se ha señalado anteriormente, en la investigación psicológica, el rasgo del *mindfulness* ha llegado a definirse por las descripciones que las mismas personas realizan sobre la base de un breve cuestionario realizado con papel y lápiz o bien *on-line*. Esto, según Grossman (2011), parece bastante discutible y problemático, puesto que existe un cuerpo sustancial de pruebas en las que las percepciones del propio comportamiento están a menudo en contradicción flagrante con las acciones documentadas (véase Baumeister, Vohs y Funder, 2007), especialmente en lo que concierne a los comportamientos deseados. Por lo tanto, las definiciones de *mindfulness* en la psicología académica actual, a menudo se apoyan sobre la auto-descripción de un rasgo supuestamente estable, en vez de hacerlo sobre una prueba concreta con la cual uno se encuentra activamente involucrado en la práctica del *mindfulness*. Por otro lado, la práctica de *mindfulness* es definida y englobada operacionalmente de manera divergente por diferentes grupos de investigadores, a menudo dependiendo de la especialización psicológica específica de los autores (Grossman, 2008).

Para Grossman y Van Dam (2011), los creadores de estos cuestionarios o escalas no parecen haber puesto suficiente atención en las distinciones entre sus propias caracterizaciones del *mindfulness* y las definiciones budistas generales, incluso a pesar de que este hecho habría sido advertido en diferentes publicaciones. Por lo general, solo se las menciona muy brevemente, lo cual podría contribuir a que sean pasadas por alto por otros científicos que más tarde utilicen dichos cuestionarios o escalas.

Por otro lado, incluso algunos críticos se plantean también si no se están sobrevalorando los beneficios de las intervenciones en *mindfulness* con el uso de las prácticas meditativas dentro del ámbito clínico. De hecho, un meta-análisis realizado por Stephanie Coronado-Montoya y otros colegas (2016) analizó los sesgos de publicación en 124 ensayos controlados aleatorizados (ECA) de *mindfulness*, y hallaron que un elevado número de estos ofrecían evaluaciones positivas sobre la atención plena, demostrando un sesgo de publicación, es decir, que se tienden a publicar solo los resultados positivos y los negativos no se publican. En este estudio se criticaba también el método usado para realizar estas investigaciones, ya que muchas de ellas solo usaban un grupo de control o bien intervenciones mínimas. Esto significaría según los autores, que “en esos casos se compara *mindfulness* versus *no hacer nada*, lo cual no permite descartar un efecto placebo en la intervención.” De hecho, otra revisión realizada por Madhav Goyal y otros colegas (2014), donde se usa un grupo de control activo sugiere que “los programas de *mindfulness* y mantra no mostraron un efecto significativo cuando el comparador fue un tratamiento o terapia conocido.” En otro estudio realizado por Esther de Bruin (Bruin et al., 2016) se demuestra que realizar diariamente diez minutos de ejercicio aeróbico, trote o bicicleta tuvo los mismos efectos que la práctica de la atención plena “sobre control atencional, funcionamiento ejecutivo, consciencia (*awareness*), autocompasión y preocupación.”



Un problema especialmente relevante en este tipo de meta-análisis y estudios, según plantean los expertos budistas, es que, en la mayoría de los casos, los investigadores no han desarrollado una práctica profunda y duradera de atención plena y por tanto desconocen qué medir exactamente, cómo hacerlo y lo más importante, si realmente se pueden medir y evaluar la consciencia plena con los métodos de la ciencia en tercera persona. De hecho, se ha advertido que algunos de los psicólogos que realizan este tipo de investigaciones están promoviendo una interpretación muy restrictiva de la atención plena, reduciéndolo a las capacidades cognitivas de atención y consciencia (Hayes y Plumb, 2007). Este enfoque exclusivo a las capacidades cognitivas específicas limitaría considerablemente el alcance de lo que se está investigando. Desde la perspectiva budista, la atención y la consciencia serían como mucho, aspectos que sirven como precondition y no equivalentes del *mindfulness*, según señalan Grossman y Van Dam (2011). Por lo tanto, analizar *mindfulness* sin incluir los otros aspectos integrales de la práctica budista, como las *Tres Características de la Existencia*, *Las Cuatro Nobles Verdades* o los *Cuatro Incommensurables* podrían llevar a desvirtuar significativamente la práctica de la atención plena. Estos mismos autores hacen referencia a otros aspectos relacionados con el desarrollo de la práctica que resultan complejos de valorar y examinar. Como ejemplo se refieren a la aparente simplicidad de la consciencia de la respiración frente a la dispersión o vagabundeo mental, el deseo, la aversión y el enjuiciamiento continuo que aparece en la experiencia del meditador. Esto pondría de manifiesto la complejidad de un proceso que es a largo plazo, “la curva es empinada y larga: presencia mental en un momento y ausencia en el siguiente” (Ibíd.). Sin embargo, en Grossman (2016), se señala que un examen superficial de la bibliografía académica indicaría que las estrategias psicológicas actuales están orientadas hacia intervenciones de corta duración (programas de ocho semanas). Es quizá esta, una de las razones que explicaría por qué la comprensión del *mindfulness* entre los psicólogos no tiene en cuenta la práctica prolongada y la experiencia a lo largo de los años, a pesar de que son muchos los maestros que recomiendan un mayor énfasis en la consideración de la naturaleza gradual del cultivo de la atención plena, lo cual incidiría en un mejor conocimiento a la hora de evaluar esta práctica de Mindfulness.

Aunque sin duda se han hecho grandes avances en la investigación de la atención plena tal y como se ha expuesto en el apartado anterior de este capítulo, sin embargo, muchos de los esfuerzos cuantitativos parecen estar confundiendo características psicológicas discretas con una definición y cuantificación del *mindfulness*. Para Grossman y Van Dam (2011, p. 226), esta confusión iría en detrimento de esta área de investigación:

Creemos que los cuestionarios preliminares de información pueden llevar a una representación muy simplificada del *mindfulness* que muy difícilmente representa la idea general. Este problema está relacionado con el hecho de que en la literatura psicológica actual encontramos definiciones muy dispares del *mindfulness* y no hay un estándar privilegiado exterior que sirva

como referente para validar las medidas. Además, algunos cuestionarios<sup>221</sup> parecen marcados por propiedades psicométricas inconsistentes. Otra cuestión es que la comprensión de los temas de los cuestionarios puede también variar enormemente entre los diferentes grupos, según sean meditadores o no, lo cual invalidará las comparaciones.

La facilidad y la velocidad con la que un gran número de investigadores estarían aplicando estas escalas a un gran número de personas, parece estar facilitando la proliferación de publicaciones sobre *mindfulness* pero que en realidad estarían relacionadas con otros fenómenos psicológicos. Es el caso de muchos científicos con limitada o nula experiencia en la práctica de la atención plena que parecen estar confundiendo las caracterizaciones psicológicas y budistas del *mindfulness*. De hecho, parece haber numerosos factores que no se están teniendo en cuenta y que contribuirían a la parcialidad en la medición de las valoraciones personales (Van Dam et al., 2011) y estos sesgos han sido observados repetidamente en la literatura psicológica. Es el caso de los resultados de la escala FMI (*Freiburg Mindfulness Inventory*) ya mencionada, los cuales mostraron que el uso excesivo de alcohol es propicio para estar atentos, pero sin embargo la práctica de la atención plena no lo sería. Estos descubrimientos ponen en cuestión lo que los psicólogos están midiendo en realidad con estos cuestionarios y si en verdad existe un soporte científico adecuado para su uso continuado, como una medida de *mindfulness*. En opinión de Grossman y Van Dam (2011, p. 231), no existiría una referencia estándar que pueda ser utilizada para evaluar de manera acertada los cuestionarios propuestos para medir el *mindfulness*:

No podemos saber si un cuestionario mide de manera fiable algunos aspectos del *mindfulness*. A diferencia de lo que ocurre a la hora de probar las habilidades matemáticas, no hay una prueba definitiva para el *mindfulness*, no hay un indicador de crecimiento o actividad en el cerebro, no hay tampoco ningún referente conductual que haya sido documentado como específico para el *mindfulness*. Esta situación abre la puerta a definiciones del *mindfulness* que corren el peligro de perder la relación con las prácticas y enseñanzas que dieron lugar al surgimiento de los programas de *MBSR* y *MBCT*.

De hecho, una persona podría figurar fácilmente en un nivel muy alto en una escala del *mindfulness* y muy por debajo en otra. Según Grossman (2011), la práctica de la atención plena tiene que ser entendida como un proceso de profundización y comprensión radicalmente gradual, desarrollada a través de un cultivo y entrenamiento mental continuo, lento y progresivo. En palabras de un famoso maestro de meditación (cit. en Khema, 1989): “la diferencia entre la mente entrenada y la mente sin entrenamiento se entiende en la experiencia.” Por lo tanto, diferentes autores como hemos visto, y en especial Grossman y Van Dam (2011, p. 234) concluyen que:

---

<sup>221</sup> Escalas más usadas: MAAS, FMI, KIMS, FFMQ.

Las definiciones y operaciones sobre el *mindfulness* que no tengan en cuenta la naturaleza gradual del entrenamiento atencional, la progresión gradual en términos de mayor estabilidad de la atención e intensidad de la experiencia, o los enormes desafíos inherentes que implica vivir plenamente atento, es muy probable que acaben malinterpretando y banalizando el constructo del *mindfulness*, el cual, más que un constructo es una manera de *ser*.

### 3.6.2 Recorrer primero el camino: la importancia de la práctica

En Grossman (2010) se señala que la ciencia médica históricamente ha enfatizado el conocimiento intelectual y la experiencia concreta en la cualificación quirúrgica, pero no la investigación de la vida subjetiva interna del médico durante las consultas o cirugías. De manera similar, los conductistas y otros movimientos positivistas en psicología han promocionado el valor del conocimiento intelectual de los estados cognitivos o conductuales, y de las técnicas sistemáticas usadas para alterarlas, descuidando, por lo general, la propia auto-investigación y la auto-indagación. Y en este sentido, señala que la inclinación a tomar atajos en lo que respecta a la propia experiencia básica en la práctica de la atención plena podría parecer normal a muchos psicólogos y especialistas del ámbito de la salud que no se han familiarizado con los modos de auto-indagación e introspección durante su formación. Incluso la exploración de la propia experiencia subjetiva tiende a desempeñar un papel menor en el entrenamiento de muchos psicoterapeutas. Por esta razón señalan la dificultad que puede suponer para muchos psicólogos que no están habituados, enfrentarse o aproximarse a la experiencia interna y tratar de entender un tipo de comprensión profunda que no está basada exclusiva o preferentemente en lo intelectual o conceptual (cfr. Busch, 2011). Esta falta de experiencia estaría llamada a tener serias consecuencias para la comprensión, definición y enseñanza del *mindfulness*. En este sentido Stephen Batchelor (1997, cit en Grossman, 2011, p. 225) apunta:

La experiencia no puede tenerse en cuenta exclusivamente en lo que se refiere a una categoría conceptual. Su ambigüedad última consiste en el hecho de que es simultáneamente cognoscible e incognoscible. No importa cuán bien conocemos algo, ser testigos de su intrínseca libertad impele la humilde admisión: «Realmente no lo conozco».

En otras palabras, la comprensión fenomenológica no podría apoyarse exclusivamente en el conocimiento intelectual o en métodos científicos de evaluación, experimentación y del pensamiento que hay tras ellos. El valor puesto en la investigación de la experiencia interna puede tener consecuencias en lo que concierne a los modos en los cuales son aplicadas las intervenciones basadas en la atención plena. Lo realmente valioso, según Grossman y Van Dam (2011, p. 225), sería que estas intervenciones pudieran ser llevadas a cabo por maestros ampliamente experimentados, capaces de encarnar esta experiencia en sus enseñanzas. De lo contrario, el maestro (al igual que el terapeuta e investigador) sería incapaz de señalar lo que él mismo no ha explorado aún (Kabat-Zinn, 2003; Segal et al., 2002). Alguien

podría recitar pasajes de un libro e incluso dar respuestas adecuadas a determinadas preguntas, pero el giro fundamental en la experiencia no puede ser simulado (Teasdale et al., 2011).

Hace no mucho tiempo parecía inimaginable que la psicología dominante pudiera llegar tan rápidamente a reconocer como un tema legítimo de estudio el mundo interior, abierto incluso a la investigación de cualidades como la compasión, la bondad o la ecuanimidad. Sin embargo, puesto que esta área está aún en sus comienzos en la psicología occidental, parece útil y recomendable, según estas voces acreditadas, que se cultive el cuidado y la paciencia, para evitar la cosificación y la trivialización de conceptos que tienen una riqueza de la cual no podemos ser completamente conscientes en las primeras etapas de la práctica.

Incluso, se sugiere la conveniencia de remarcar uno de los mayores beneficios al que puede contribuir la práctica de la atención plena; la invitación a cultivar una consciencia intencional y paciente del momento presente y de nuestras propias mentes sea cual sea el trabajo que estemos llevando a cabo, y especialmente si es un trabajo terapéutico, de enseñanza o de investigación sobre *mindfulness*.

## Capítulo 4

# La Sabiduría no-dual en Ramana Maharshi

---

### 4.1 Introducción

Una vez situado el contexto de la sabiduría perenne no-dual y la filosofía y práctica de la atención plena o *mindfulness*, nos proponemos en los tres próximos capítulos la intensa tarea de profundizar en la enseñanza práctica ofrecida por Ramana Maharshi, no solo por su gran valor e influencia directa en la apertura del mundo occidental al estudio de la consciencia, sino porque su enseñanza constituye un ejemplo actual de una sabiduría *perenne* y universal, caracterizada por una exposición clara y directa de la comprensión lúcida de un *sabio* del siglo XX, registrada, en la mayor parte, con sus propias palabras (Sadhu, 1996, p. 17). El enorme valor didáctico de su enseñanza impresionó extraordinariamente a innumerables investigadores sinceros de la consciencia, tanto de Oriente como de Occidente, desde donde venían a entrevistarle personajes del prestigio intelectual de Carl Jung, quien lo describió así: «Es más blanco que el punto más blanco de una hoja en blanco» (en Maharshi, 1984, p. 11). De hecho, el mensaje de Ramana está caracterizado por un mínimo de especulación y en cambio ofrece al buscador una exposición simple, autorizada e íntegra de su comprensión directa sobre la naturaleza de la existencia y la Realidad última. Sus enseñanzas pueden encontrarse expresadas con gran claridad y de una manera fidedigna solo en sus propios escritos originales. Escrita en el conciso estilo clásico de la poesía de lengua tamil, la lengua originaria de Ramana, ha habido unos pocos discípulos que, en sus traducciones e interpretaciones, han mantenido el correcto significado de la enseñanza no-dual al comprenderla profundamente por su propia experiencia de *realización* junto a Ramana Maharshi. Al mismo tiempo, al ser relativamente recientes los textos que recogen las enseñanzas originales de Ramana, aún no se ha producido el inevitable juego de interpretaciones y reinterpretaciones a cargo de sucesivas generaciones de eruditos, discípulos y filósofos.

A pesar de que actualmente se pueden encontrar numerosos libros<sup>222</sup> acerca de las enseñanzas de Ramana, la mayoría de ellos con respuestas registradas por sus visitantes con mayor o menor precisión, aquellos que parecen haber comprendido, integrado y vivido el sentido profundo de su enseñanza, coinciden en señalar la simplicidad de esta. Ramana enseñaba que nuestra verdadera naturaleza es el Ser trascendente, impersonal y universal o, en palabras de Michael James (2008, p. 11), “nuestro verdadero Sí Mismo real o Ser esencial (*Sat*) es la realidad infinita, indivisible, no-dual y absoluta” y que básicamente sufrimos de un tipo de ignorancia o confusión mental que nos impide reconocer lo que somos, debido al fuerte apego a nuestro falso sentido de individualidad. En este sentido, el Maharshi enseñaba la liberación de todos los auto-engaños y el desprendimiento de todas las capas falsas del «yo» o ego (Kheng, 2010). Su método principal para descubrir esta verdadera naturaleza era la auto-indagación o *atma-vichara* o simplemente *vichara*, a través de la pregunta esencial «¿Quién soy yo?», que quedó plasmada en el texto más popular de Ramana conocido como «*Nan Yar*» o *¿Quién soy yo?* (Maharshi, 2009, 2012) el cual contiene una clara exposición del método y la esencia del *atma-vichara* o auto-indagación.

Ramana está considerado una de las máximas expresiones del Advaita Vedanta, ya que esta doctrina, tal como se ha expuesto en el Capítulo 2 (*supra*) y en concordancia con la *sabiduría perenne*, basa toda autoridad, no tanto en determinados textos o personalidades fundacionales, sino en la Realidad misma; en aquellos que han *realizado* su verdadero Ser y cuyo mensaje reflejaría, por tanto, su propia experiencia directa de la Realidad. De hecho, su Presencia<sup>223</sup> impersonal, era percibida por los visitantes como una expresión continúa de la paz que irradiaba desde su silencio interior, fruto del encuentro con el Sí Mismo. Simplemente encarnaba y expresaba una sabiduría que se vehiculizaba a través de él, pero que, en palabras de Mónica Cavallé, “le trascendían como mero individuo” (2001, p. 27). Ello no debe sorprendernos, pues en el contexto Advaita carecen de sentido y de valoración especial nociones como la “propiedad intelectual” o la “originalidad”, cuando se trata de exponer una enseñanza impersonal que sería expresión de la realización del Ser. En este sentido, nuestra investigación asume la recomendación de C. T. K. Chari (1953, p. 202) de estudiar pensadores orientales contemporáneos que reúnan las cualidades mencionadas en Ramana Maharshi:

[...] un método significativo de estudio a adoptar sería el de retomar no únicamente los textos, fuentes, sistemas y patrones culturales, con sus más o menos cuestionables genealogías, sino también pensadores individuales orientales contemporáneos que son encarnaciones vivas de las tradiciones místicas.

---

<sup>222</sup>Maharshi, R. (1984): *Enseñanzas espirituales*; Maharshi, R. (2006): *Conversaciones con Sri Ramana Maharshi*, tomos I y II, Maharshi, R. (2010). *Evangelio del Maharshi*. Maharshi, R. (2010): *Día a día con Bhagavan*.

<sup>223</sup> Usaremos este término en mayúscula para significar la expresión del «Sí mismo» o «Yo Soy», entre otros términos que señalan al Ser impersonal, en el sentido que se va exponiendo a lo largo de los capítulos que siguen.

Nuestro objetivo, por tanto, en este trabajo de investigación se centra en profundizar en la enseñanza y filosofía no-dual de Ramana y examinar la relación intrínseca entre la práctica de la atención plena (*mindfulness*) y la práctica de la auto-indagación.

Ambas filosofías describen y desarrollan métodos directos a través de los cuales es posible experimentar la verdad y, por tanto, se consideran tanto una *sabiduría perenne* como una ciencia práctica, la ciencia del auto-conocimiento verdadero (James, 2008), cuyo objetivo sería obtener una comprensión clara de *lo que somos*, investigando críticamente nuestra propia experiencia y nuestro sentido de «yo».

Para profundizar en esta ciencia y filosofía del auto-conocimiento nos proponemos hacer uso de las fuentes más acreditadas al respecto, no solo las fuentes más fieles y directas de su enseñanza, sino a través de dos de sus seguidores directos, Muruganar<sup>224</sup> y Sadhu Om<sup>225</sup>, considerados como los discípulos que más profundamente comprendieron e integraron esta enseñanza en sus vidas debido a que ambos se habían vaciado totalmente de todos los vestigios de «yo» y «mío» —el ego. Como consecuencia lograron una estable permanencia en el estado de Conocimiento del Sí mismo y, por tanto, son considerados los discípulos que más clara y fielmente han interpretado y comunicado las enseñanzas de Ramana Maharshi.

Por otro lado, nos basaremos también en las traducciones y en la obra de Michael James<sup>226</sup>, ya que consideramos que debido a su estrecha relación con Sadhu Om durante más de ocho años pudo conocer en profundidad la lengua tamil en la que estaban escritas originalmente las enseñanzas de Ramana y que ha dado lugar a la traducción al inglés más completa y fidedigna de las obras de Ramana. Desde entonces, su dedicación al estudio y puesta en práctica de dichas enseñanzas lo ha convertido en uno de los occidentales que mejor se ha aproximado, entendido y traducido al inglés la obra y enseñanza de Ramana Maharshi, además de dedicar su vida al estudio y práctica de dicha enseñanza.

## 4.2 Ramana Maharshi: vida y obra

Ramana, de nombre Venkataraman, nació el 30 de diciembre de 1879 al sur de la India, en el estado de Tamil Nadu. Cuando tenía 16 años, tuvo una experiencia de transformación que cambiaría su vida para siempre. Se encontraba sentado en la parte alta de la casa de su tío paterno en Madurai, adonde se había

---

<sup>224</sup> Muruganar, reconocido poeta tamil, está considerado, quizás, el discípulo más próximo a Ramana ya que pasó décadas en su compañía. Tenía una profunda y clara comprensión de la esencia de las enseñanzas de Ramana debido no solo a la puesta en práctica (*nididhyasana*) de manera sincera, sino por la experiencia real de liberación a la que conducen.

<sup>225</sup> Sadhu Om dedicó su vida entera a la práctica de las enseñanzas de Ramana y a través de su libro “*La Vía de Sri Ramana*”, traducido al castellano como “*La Indagación del Ser. El camino de Ramana Maharshi*” hizo una inmensa contribución en la difusión de las enseñanzas de Sri Bhagavan. Como poeta tamil, tenía una comprensión extremadamente profunda y clara del significado que Ramana transmitía a través de sus versos. Mantuvo, además, una larga relación espiritual y literaria con Muruganar, el cual dejó a su cargo todas sus obras sin publicar.

<sup>226</sup> Michael James es un ardiente devoto de Ramana que se acercó a Sadhu Om en 1975 con la intención de que le explicara el significado de *Guru Vachaka Kovai*, lo que le llevó a conocer la lengua tamil. De hecho, en su libro basado en la enseñanza de Ramana, *La felicidad y el arte de Ser* (2008), Michael James profundiza de manera exhaustiva y sistemática en el conocimiento profundo de la mente, a través de lo que aprendió junto a Sadhu Om, quien a su vez lo aprendió tanto de Ramana, como de Muruganar.

ido a estudiar a raíz de la muerte de su padre, cuando, de repente, sintió un gran miedo, como si fuera a morir y, a continuación, una experiencia de verdadera muerte. Se acostó con los brazos abiertos y las piernas estiradas esperando la muerte, sin hablar ni respirar, y dirigió su atención hacia sí mismo con intención de investigar la muerte: “¿Qué es lo que muere?” —se preguntó. Lo que pudo reconocer en ese momento, según contaría tiempo después, fue lo siguiente (Sadhu, 1996, p. 22):

El cuerpo está muerto; ahora lo llevarán al crematorio y lo quemarán, pero ¿yo también soy destruido con la destrucción del cuerpo? ¿soy en realidad este cuerpo? Sin haber sido tocado por la muerte, que ha hecho de este cuerpo un cadáver, aquí y ahora, ¡sigo existiendo y brillando! Entonces yo no soy este cuerpo perecedero, yo y él somos distintos; yo soy el indestructible YO (el Ser). De todas las cosas, yo sin ser limitado por el cuerpo, soy lo único real. El cuerpo y el mundo están destinados a la destrucción, pero Yo, que trasciendo el cuerpo, soy el Supremo Eterno.

Según la tradición Advaita Vedanta, él había *realizado* el Sí Mismo, pero en este caso había acontecido de manera espontánea, sin un gurú externo y sin ninguna *sadhana* (disciplina espiritual) interna. De hecho, decía que nunca había realizado ningún *pranayama* (control de la respiración) o *japa* (decir el nombre de Dios), ni conocía mantras, ni tenía ninguna noción de la meditación o contemplación, tal como, tiempo después, afirmaría (cit. en Sadhu, 1996, p. 23): “El Ser se realiza no porque uno haga algo, sino por dejar de hacerlo, por permanecer quieto y simplemente ser lo que uno en realidad es.” A partir de ese momento, el sentido de ser una persona individual llamada Venkataraman dejó de existir y se abandonó a una recién descubierta consciencia de que su naturaleza real era sin forma e inmanente (cfr. Maharshi, 2007, p. 10). El miedo a la muerte se desvaneció para siempre mientras que ese estado de experiencia del Ser (*Atma-jñana*) permaneció de manera permanente en él como su estado natural, inafectado por el tiempo y el espacio, y sin aumentar ni disminuir, tal como Shadu Om (1996, p. 23-24) reflejó en el siguiente pasaje:

¡Qué maravilloso cambio! La experiencia del Ser lo transformó en un perfecto *sadhu*. El amor, la no violencia, la paciencia, la compasión, el perdón, el control de los sentidos, la humildad y la valentía, todas estas cualidades divinas se arraigaron en él de manera plena y natural, no por practicarlas sino como resultado de la experiencia del Ser. Para él, una vida de actividad mundana era ahora irreal, vacía y carente de significado, así como un sueño resulta inútil, vacío e irreal para quien se ha despertado de él. A menudo se le veía sentado en soledad, absorto y regocijándose en el Ser. ¡En verdad ya no existía el antiguo Venkataraman y solamente brillaba Bhagavan Ramana!

Después de seis semanas, incapaz de desarrollar la vida normal de la escuela y sintiendo un llamado profundo, tomó la decisión de dejar la casa de su tío, la escuela y viajar a la montaña sagrada de Arunachala (Tiruvannamalai) dejando una nota que decía lo siguiente (Sadhu, 1996, p. 26):



En busca de mi Padre..., yo por orden suya, me voy, dejando este lugar. Este está solo emprendiendo una buena causa. Por ello nadie tiene por qué afligirse a causa de esta acción. Para ver esto, ni siquiera hay necesidad de gastar dinero....

Como se refleja en la nota, el sentimiento de «yo» y el sentido de «mío» (*ahankaram* y *mamakaram*) se volvieron un «este» para él (en el mismo sentido que apunta la doctrina de *annata* o «no-yo» en el budismo), un objeto insensible y ajeno, pues había recordado el estado de unidad con el Supremo. En palabras de Shadu Om (1996, pp. 27-28):

Cuando la unión (es decir, la unidad) con el Supremo finalmente ocurre, ¿qué otra cosa podría permanecer como una entidad separada? El viaje del alma, el río, había terminado de una vez por todas al llegar a su destino, el océano de Bienaventuranza.

Ramana, se descubriría a sí mismo como la pura Consciencia «Yo Soy», la cual, a pesar de la limitación del lenguaje, es descrita como el “único todo ilimitado, ininterrumpido y no-dual, la única realidad existente, la fuente y sustancia de todas las cosas, y el verdadero Sí Mismo de todo ser vivo” (James, 2008, p. 27). El re-conocimiento de su naturaleza real deshizo en él la creencia de ser un individuo separado e identificado con un cuerpo físico (Ibíd):

Junto con este amanecer del auto-conocimiento no-dual, la verdad de todo lo demás devino clara para él. Al conocerse a Sí mismo como el Espíritu infinito, la consciencia fundamental «Yo Soy», en la que, y a través de la que todas las demás cosas son conocidas, él supo como una experiencia inmediata cómo esas otras cosas aparecen y desaparecen en esta consciencia esencial.

Como se puede observar, su experiencia directa concuerda con la enseñanza básica budista de la impermanencia (*anicca*) y la impersonalidad (*anatta*).

Uno de sus primeros seguidores, Kavya, decidió renombrarle Bhagavan Sri Ramana Maharshi. Bhagavan significa el Señor o Dios, Sri es un título honorífico indio, Ramana es una contracción de Venkataraman y Maharshi significa «gran veedor» en sánscrito. Kavya declararí: “Él no es un alma ordinaria, es el perfecto *Jñana-Guru*. Ya que el permanece morando siempre de manera natural en el Ser, él es en realidad Bhagavan Maharshi” (cit. en Sadhu, 1996, p. 34).

A lo largo de su vida demostró el poder de las enseñanzas silentes, e insistía en que este flujo de poder silencioso representaba su enseñanza más directa y profunda, mientras que sus enseñanzas verbales se daban a aquellos que eran incapaces de comprender su Silencio (Maharshi, 2007, p. 11). De hecho, según diferentes testimonios, su sola Presencia silenciosa era suficiente para desvanecer la gran cantidad de cuestiones y dudas con las que llegaban algunos visitantes. Shadu Om (1996, p. 33) expresó poéticamente la naturaleza de la enseñanza silenciosa de Ramana:

El silencio es la elocuencia inigualada. El estado de Gracia que surge del interior. El silencio es la infalible enseñanza (*upadesa*). Ni el escribir ni el hablar pueden tener el mismo valor, a veces, incluso, pueden ser un obstáculo. Así habló Sri Ramana.

Con el paso del tiempo, una gran comunidad fue creciendo en torno a él y miles de personas venidas de todo el mundo, tanto de Oriente (Muruganar, Sadhu Om, Papaji, Sivaprakasam Pillai, Natesa Mudaliar, Ganapati Sastri, entre otros) como de Occidente (F. H. Humphreys, Mayor Chadwick, Paul Brunton, S. S. Cohen, Robert Adams, David Godman, Arthur Osborne, entre otros), fueron atraídas hacia él por la inmensa paz que afirmaban sentir en su Presencia y la autoridad y sabiduría con la que percibían que Bhagavan ofrecía su enseñanza y guía (Maharshi, 2007, p. 11). Estos devotos procedían de todas las religiones y nacionalidades puesto que se decía que Ramana, como apunta la sabiduría perenne, era la encarnación viviente de todo lo que enseñaban los textos sagrados del judaísmo y cristianismo —la Biblia— así como el *Tirukkural*<sup>227</sup>, la *Bhagavad-Gita*<sup>228</sup> y las *Upanishads*<sup>229</sup>. De hecho, según relata Shadu Om (1996, pp. 39-40), el que fuera presidente de la India, Rajendra Prasad (1951-1962), visitó una vez a Mahatma Gandhi y le dijo: “Bapuji, he venido a ti en busca de paz.” Gandhi que conocía la paz en la que vivía Ramana le aconsejó: “Si deseas paz, ve a Ramanashrama y quédate por unos días en la Presencia de Ramana Maharshi, sin hablar ni preguntar nada.” Pasó una semana entera sin plantear ninguna pregunta o duda, en silencio, en la Presencia de Bhagavan. Al momento de partir se acercó con humildad y le preguntó: “¡Oh Bhagavan!, fue el propio Gandhi quien me envió aquí: ¿hay algún mensaje que pudiera llevarle?” Bhagavan respondió: “El mismo poder que está trabajando aquí opera allá también, ¿qué necesidad hay de palabras cuando un corazón le habla a otro?”

Al igual que Rajendra Prasad y Gandhi, todos los grandes poetas, eruditos, políticos, filósofos y líderes religiosos de alta posición de la época alabaron la gloria de su Sabiduría, Conocimiento y Presencia (*jñana*). Incluso durante el periodo de la enfermedad de cáncer en el brazo, Bhagavan respondía feliz a sus devotos y sus contestaciones no solo eran instructivas sino también llenas de humor, revelando, para muchos, lo sublime del *jñani* (sabio). Consolaba a sus devotos cuando se entristecían por su estado de salud, y en una ocasión enfatizó: “El cuerpo en sí es una enfermedad que hemos contraído. Si a la enfermedad original la ataca otra enfermedad ¿no es eso bueno para nosotros?” (Sadhu, 1996, p. 43).

Falleció el 14 de abril de 1950, a los 70 años. Durante los últimos 20 años de su vida sería considerado el hombre santo más popular y venerado de la India. Según relata Shadu Om (1996, p. 43), en el momento de su muerte (las 8:47h de la noche), los numerosos devotos que se hallaban en la terraza del templo vieron una intensa luz que destellaba y envolvía el pequeño cuarto donde estaba sentado Bhagavan, mientras que otros devotos que se encontraban en el exterior, exclamaron que un brillante

---

<sup>227</sup> *Tirukkural* (conocido también como *Kural* o «Veda tamil») es un texto clásico en idioma tamil sobre ética y moralidad, conocido por su universalidad y naturaleza secular.

<sup>228</sup> La *Bhagavad-Gita* es uno de los textos sagrados más importantes del hinduismo y del mundo (cfr. Capítulo 2, *supra*).

<sup>229</sup> *Upanishads* se refiere a más de 200 libros sagrados hinduistas escritos en idioma sánscrito (véase Capítulo 2, *supra*).

meteorito había aparecido de repente en el firmamento, se movió hacia el norte en dirección de Arunachala y desapareció detrás de la cima.

Ramana, como así han contado sus más cercanos discípulos, no estaba interesado en enseñar a otros la Verdad que había llegado a recordar, puesto que, en su experiencia, solo existía esa Verdad y, por consiguiente, no habría ningún *otro* para dar o recibir enseñanza alguna, sino que se veía a Sí Mismo en todo, como relata James (2008, p. 31):

Aunque interiormente él sabía que la consciencia es la única realidad, no obstante, él era externamente una personificación del amor, la compasión y la bondad, debido a que, sabiendo que tanto él mismo como todas las otras cosas no son nada sino la consciencia «Yo Soy», él se veía a sí mismo en todo, y, por consiguiente, amaba literalmente a todos los seres vivos como su propio Sí Mismo.

A pesar de su falta de interés por enseñar a otros, sin embargo, él respondía pacientemente a todas las preguntas de las personas que llegaban a visitarlo, y, de esta forma, sin ninguna volición por su parte, reveló gradualmente una gran riqueza de enseñanzas espirituales. Ramana no tuvo la intención (*sankalpa*) de escribir nada, sin embargo, las súplicas, dudas y preguntas de sus devotos lo animaron y motivaron a escribir su enseñanza, principalmente en forma de poesía. De hecho, su genio poético en tamil, su lengua materna, era reconocido por todos y encarnaba un espíritu innovador dentro del estilo sacro de los poetas del pasado. Sadhu Om (1996, p. 34), considerado también un gran poeta tamil y devoto suyo, reveló la magnificencia de su poesía, que componía en cualquiera de las tres lenguas vernáculas de la India del Sur, télegu, tamil y malayalam, en las que Ramana solía responder a sus devotos, además de sánscrito:

Además de ser conciso y suave, el flujo de sublime poesía en tamil es noble y lleno de un nuevo y rico significado. A decir verdad, Ramana es un *rishi* védico que nos ha dado los *Upanishads* en tamil. Más aún, no solo fue él un poeta en tamil, sino también en sánscrito, malayalam y télegu. Fue el primero que pudo componer versos en télegu dentro de una métrica de la poesía tamil extremadamente difícil llamada venba.

De hecho, en respuesta a las preguntas que los visitantes realizaban, muchas veces brotaban de él inspirados y precisos versos en tamil que fueron transcritos por sus más cercanos devotos. Poco a poco, todas estas enseñanzas verbales que “fluían llenas de autoridad desde su conocimiento directo de que la Consciencia es la única realidad existente” (Maharshi, 2007, p. 12) fueron editadas y conforman actualmente sus obras completas, *Sri Ramana Nultirattu*<sup>230</sup> (*Obras Selectas de Sri Ramana*, en lengua tamil), que, además, han sido publicadas en numerosas lenguas. *Upadesa Nunmalai* contiene los escritos más importantes de Ramana Maharshi, y conforma una sección en *Sri Ramana Nultirattu*. Además,

---

<sup>230</sup> Publicado por Sri Ramanasramam, Tiruvannamalai, Tamil Nadu, India ([sriramanamaharshi.org](http://sriramanamaharshi.org)).

Sadhu Om, que tenía una comprensión extremadamente profunda y clara de la riqueza y profundidad del significado que Ramana transmitía mediante sus versos, ha escrito una explicación detallada de cada uno de los versos de *Upadesa Nunmalai*, que ha sido publicada bajo el título *Sri Ramanopadesa Nunmalai-Vilakkavurai*<sup>231</sup>. En castellano encontramos este mismo compendio de sus enseñanzas en la obra titulada *Sri Ramanopadesa Noonmalai*, traducida como *Guirnalda de Tratados de Instrucción Espiritual*, que ha sido publicada por la editorial Sanz y Torres (2009) y traducida por Sadhu Om y Michael James desde el tamil al inglés, y por Pedro Rodea al castellano. Comentamos brevemente las principales obras escritas por Ramana Maharshi y contenidas en este compendio, pues son las que han servido esencialmente de referencia en la realización de este trabajo de tesis.

Escritos en prosa:

- *Nan Yar* o «¿Quién soy yo?» es un ensayo que Ramana editó de la colección de respuestas que él había dado a una serie de preguntas planteadas por Sivaprakasam Pillai entre los años 1901 a 1902. Es, quizá, la obra más conocida de Ramana Maharshi y será examinada ampliamente en los Capítulos Capítulo 5 y Capítulo 6 (*infra*) de este trabajo.

Poemas filosóficos:

- *Upadesa Undiyar* o *Esencia de la instrucción*: poema tamil de treinta versos que Ramana compuso en 1927 en respuesta a la petición de Muruganar, y que más tarde compuso en sánscrito, télegu y malayalam bajo el título de *Upadesa Saram*. En castellano, existe otra edición que ha sido traducida como *La esencia del autoconocimiento, Upadesh Saar* (comentario de Swami Tejomayananda, Edit. Jug, 1987/2013).
- *Ulladu Narpadu* o *Los cuarenta versos sobre Eso que Es*, es un poema tamil que Ramana compuso en 1928, a petición de Muruganar. Este poema versa sobre la naturaleza de la Realidad y el medio para obtenerla. En castellano se ha editado también como *Sat-Darshanan: Cuarenta versos sobre la Realidad* (Ed. Sirio, 2013). Posteriormente se publicó un suplemento de esta obra conocida como *Ulladu Narpadu Anubandham* con cuarenta y un versos en tamil en su mayor parte adaptados y traducidos de textos advaitas antiguos.
- *Ekatma Panchakam* o *Cinco versos sobre la Unidad del Sí Mismo*, es un poema compuesto en télegu, tamil y malayalam, que también se conoce como *Ekatma Vivekam* o *El conocimiento de la Unidad del sí mismo*.
- *Atma-Vidya Kirtanam (Anma-Viddai)* o *Canto sobre la Ciencia del Sí mismo*, es un canto en tamil que comenzó Muruganar y Ramana terminó.
- *Appalap Pattu*, fue escrito cuando la madre de Ramana quiso que asistiera a la preparación de *appalam* (un postre crujiente del sur de la India) y él escribió este verso para preparar otro *appalam*.

---

<sup>231</sup> Publicado por Sri Arunachalaramana Nilayam, Tiruvannamalai, Tamil Nadu, India.

Poemas devocionales:

- *Sri Arunachala Aksharamanamalai* o la *Guirnalda de Unión Imperecedera*, un himno en tamil de 108 versos dirigidos a Dios en la forma de la colina sagrada Arunachala, que Sri Ramana compuso espontáneamente un día.
- *Sri Arunachala Ashtakam* o los *Ocho versos a Sri Arunachala*, otro himno en tamil.

Obras traducidas por Ramana:

- *Vivekachudamani Avatarikai* es la introducción que Ramana escribió a su traducción en prosa tamil del gran poema filosófico *Vivekachudamani* de Sri Adi Sankara.
- *Bhagavad Gita Saram* o *Esencia de la Bhagavad Gita*, es una selección de cuarenta y dos versos de la *Bhagavad Gita* que Ramana tradujo como un poema en tamil.

Enseñanzas orales de Ramana registradas por Muruganar:

- *Guru Vachaka Kovai*, es la colección más amplia y fidedigna de las enseñanzas de Ramana, registrada por Muruganar. Consta de 1.254 versos en tamil divididos en tres partes: *Un análisis de la Verdad*, *La práctica de la Verdad* y *La experiencia de la Verdad*. La traducción inglesa fue realizada por Sadhu Om junto a Michael James e incluye tanto los comentarios de ambos como los de Muruganar. En castellano ha sido traducida y editada como *Gurú Vachaka Kovai: La luz de la suprema Verdad* por Sanz y Torres (Ignitus Ediciones, 2007).

Muruganar, considerado el más destacado devoto de Bhagavan Sri Ramana y un gran poeta y erudito tamil, alentó a Ramana a componer en tamil *Upadesa Undiyar* aparte de compilar *Ulladu Narpadu*, considerada un inigualable *Upanishad* por los más eruditos de las escrituras, además de *Guru Vachaka Kovai (GVK)*, considerada como el registro más profundo de las instrucciones espirituales de Ramana reunidas y conservadas en versos tameses (*GVK*, p. 9). Estas tres importantes obras, que contienen las expresiones diarias de Bhagavan desde los primeros días, editadas gracias a la labor de Muruganar, forman el *Sri Ramana Prastanatravam* o *Las tres obras de autoridad divina acerca de moksha por Sri Ramana* (Sadhu, 1996, p. 35).

En definitiva, unos pocos poemas, alguna obra didáctica y unas traducciones de obras de Shankara, son los escritos originales que nos han llegado de la mano de Ramana, pero que conforman una colección de enseñanzas espirituales consideradas, en palabras de Michael James (2008, p. 68), enormemente “claras, simples, profundas y omni-abarcantes y que contienen la semilla o el fundamento de una filosofía y una ciencia”, esto es, un método empírico de auto-investigación sobre el verdadero auto-conocimiento. De hecho, Ramana daba poca importancia al estudio teórico y, por tanto, sus escritos se centraron, sobre todo, en la práctica de volver nuestra atención hacia la fuente del auto-conocimiento verdadero, en lugar de perderse en el interminable ciclo de la discusión intelectual.

### 4.3 La Esencia de la enseñanza: silencio, auto-indagación y auto-entrega

La esencia de las enseñanzas de Ramana apunta a la “existencia de una única Realidad inmanente y trascendente, directamente experimentada por todos” (Maharshi, 2007, p. 21).

Sin embargo, como se ha expuesto en el Capítulo 2 (apartado 2.3.6, *supra*), las palabras no alcanzan para expresar apropiadamente la verdad no-dual, la cual está más allá del alcance de la consciencia dual que llamamos «mente» y a cuyo ámbito pertenece el lenguaje. Esta idea, señalada reiteradamente por Ramana, es expresada también por Michael James (2008, p. 61):

Las palabras son un instrumento usado por la mente para transmitir sus sentimientos, ideas, percepciones y demás, todo lo cual surge de su experiencia de dualidad. Puesto que la mente es una forma de consciencia que se siente a sí misma como distinta de todo lo que conoce, solo puede conocer la dualidad, y no puede nunca conocer la realidad no-dual que la subyace.

De hecho, los sabios de todos los tiempos han sido conscientes de esta limitación y han remarcado que las palabras son solo símbolos o indicadores que señalan hacia aquello que estaría más allá de la mente (o ego), y que, sin embargo, estaría más cerca de nosotros que cualquier otra cosa que creamos percibir. Esta sería la razón por la que muchos de estos sabios han usado el lenguaje de la alegoría, la metáfora o la poesía, como es el caso de Ramana, para expresar lo inefable, lo inexpresable, tal como sugiere James (2008, p. 61):

El alcance verdadero de sus palabras no puede ser comprendido por la inteligencia mundana normal que utilizamos para comprender otras cosas, pero puede ser comprendido por la claridad interna que brilla naturalmente en la mente cuando la agitación de su superficie, causada por la tormenta del deseo y el apego, se calma al menos parcialmente.

Podemos observar aquí esta semejanza con la enseñanza budista de la comprensión clara (*sampajañña*) que aflora en una mente atenta y libre del deseo.

A pesar de la dificultad para nombrar y hablar de esta única Realidad inefable<sup>232</sup>, David Godman (Maharshi, 2007, pp. 21-23) ofrece una descripción detallada de la terminología que solía usar Ramana, teniendo en cuenta principalmente la tradición del Advaita Vedanta, la cual compartían muchos de los visitantes y devotos que acudían a Ramana en busca de ayuda y liberación y, por tanto, constituye el marco desde el que entender e interpretar, en principio, la mayoría de sus respuestas.

---

<sup>232</sup> Usaremos la letra inicial en mayúscula para referirnos a esta Realidad inefable, tal como se reflejó en *Gurú Vachaka Kovai*, una de las principales obras que recoge la enseñanza de Ramana Maharshi, así como en otras traducciones de Sadhu Om, incluso cuando sean citas literales traducidas al castellano o al inglés donde estos términos aparezcan en minúscula, con el objetivo de mantener la coherencia con el sentido original, así como clarificar y diferenciar dichos términos en relación con la misma palabra en minúscula.

**El Sí Mismo o Yo real** es quizás el término más usado por Ramana para referirse a una Presencia consciente, no-personal, omni-abarcante. No hay que confundir con el sí mismo individual (minúscula), también llamado mente-ego o alma, del cual decía que es esencialmente no existente (*anatta*), es decir, una fabricación<sup>233</sup> o constructo mental que oscurece la verdadera experiencia del Sí Mismo real. Mantenía que el Sí Mismo siempre está presente, pero solo cuando las tendencias auto-limitantes (*vasanas*) de la mente han cesado, se experimentaría conscientemente. La consciencia de Sí Mismo permanente y continua es conocida como la Realización del Sí Mismo.

**Ser-Consciencia-Felicidad** (*Sat-Chit-Ananda*<sup>234</sup>). Ramana enseñaba que el Sí Mismo es puro Ser, una Presencia subjetiva «Yo Soy», desprovista de la sensación «yo soy esto o aquello, fulano o mengano». (Maharshi, 2007, p. 22). En este sentido, no habría ningún sujeto ni objeto (dualidad) en el Sí Mismo, hay solo una Presenciación de Ser. Estos tres aspectos: Ser, Consciencia y Felicidad se experimentarían como un todo unitario y no como atributos separados del Sí Mismo. Eso que es llamado *Sat* (Ser), el Brillo de *Sat* es *Chit* (Consciencia/Mente) y su naturaleza es *Ananda* (Felicidad, Dicha y Bienaventuranza), como expresó en el verso 1029 de *Gurú Vachaka Kovai* (GVK):

Eso que es llamado felicidad es solo la naturaleza del Sí Mismo; el Sí Mismo no es otro que perfecta felicidad. Solo existe eso que es llamado felicidad. Sabiendo ese hecho y permaneciendo en ese estado de Sí Mismo, saborea felicidad eternamente.

**Dios, Brahman, Ser Supremo, Espíritu Infinito, Realidad Absoluta, Shiva** (nombre hindú para Dios). Ramana no se refería a Dios como el creador del universo, sino que el universo sería meramente una manifestación ilusoria del poder inherente de la mente y, sin embargo, la Realidad que llamaba Dios o *Brahman* no estaría afectada por su aparición o desaparición.

**El Corazón** (*Hridayam*). Ramana usaba a menudo la palabra Corazón como el Centro del Sí Mismo o “fuente desde la cual todas las apariencias son manifestadas” (Maharshi, 2007, p. 33). El Corazón significa el núcleo mismo del Ser de uno, el centro, sin el cual no hay nada en absoluto. El corazón no sería físico, sino espiritual. *Hridayam* es igual a *hrit* mas *ayam*; que significa «este es el centro».

**Conocimiento Verdadero** (*Jñana*). El verdadero Conocimiento o *Jñana*, no sería un objeto de experiencia ni una comprensión de un estado separado del sujeto conocedor, sino una experiencia directa de la Realidad en la cual tanto los objetos como los sujetos dejarían de existir separadamente. El que está establecido en este estado es conocido como *jñani* en la tradición del Advaita.

<sup>233</sup> El término ‘fabricar’ o ‘construir’ se utiliza en la enseñanza de Ramana Maharshi para señalar el falso poder creativo (*maya*).

<sup>234</sup> El término compuesto ‘*Sat-Chit-Ananda*’, es un vocablo filosófico de origen sánscrito, bien conocido en la tradición de la no-dualidad, que se fusiona en una única palabra como ‘*Saccidananda*’, con la cual se describe la naturaleza de la Realidad absoluta. Aunque resulte de la combinación de tres conceptos, el término comentado no trata de dar a entender que la Realidad absoluta esté compuesta a su vez de tres elementos distintos, sino tan solo que la simple naturaleza no-dual de la única Realidad Absoluta puede ser descrita de tres maneras diferentes (James, 2008, p. 161).

**Turiya** (*avastha*, cuarto estado), **Turiyatita** (más allá del *cuarto estado*). El Advaita postula tres niveles de consciencia relativa: vigilia, sueño con sueños y sueño profundo. Ramana afirmaba que el Sí Mismo es la Realidad subyacente que trasciende los tres estados temporales. No hay cuatro estados, sino que solo habría un estado trascendental real: *Turiyatita*. El estado de *Turiya* (cuarto estado), no sería, por tanto, un cuarto estado, sino que sería el estado despierto en esta experiencia o sueño, la percepción corregida o la visión clara, mientras que el estado de *Turiyatita*<sup>235</sup> sería el estado verdadero de Ser, más allá del sueño, que de hecho sería el único estado que existe realmente, como Ramana apunta en el verso 32 de *Ulladu Narpadu Anubandham* (James, 2008, p. 410).

«Soy-dad» Esencial o Presencia «Yo Soy» es la Plena Consciencia de Ser. Nuestro Ser y la consciencia de Ser son inseparables (*Sat-Chit*), de hecho, son lo mismo y ambos son expresados por la simple frase «Yo Soy». Este Ser-Consciencia «Yo Soy» es la experiencia primera y más fundamental de todo ser sintiente. «Yo Soy» es la consciencia básica, la auto-consciencia esencial, y es por lo tanto la fuente y fundamento de todo conocimiento.

#### 4.3.1 Aclaraciones terminológicas

Como parte de esta breve introducción al léxico característico de los textos que transcriben las enseñanzas de Ramana Maharshi, se hace preciso clarificar algunos usos particulares desde el punto de vista gramatical y ortográfico.

Ramana, por lo general, se refería al recuerdo de la Realidad Absoluta con el pronombre de primera persona del singular —la Consciencia «Yo Soy» o «Yo»— para reflejar su aspecto no-dual; sin embargo, en algunas ocasiones, solía usar el pronombre en primera persona del plural, «nosotros». Con ello no se refería a que la Consciencia fuese múltiple o plural, sino que lo usaba solo por su característica inclusiva, ya que mientras la palabra «Yo» parece excluir a las personas a la que se dirigía cuando hablaba, la expresión «nosotros» las incluía, reflejando así el aspecto omni-inclusivo del Sí Mismo no-dual. También podía nombrarla en tercera persona, con términos como la Gracia o la Presencia, entre otros, para reflejar su carácter impersonal.

Por otro lado, en este trabajo se ha mantenido el uso de mayúsculas en la primera letra de algunas palabras para identificar términos que señalan hacia lo Absoluto o expresión de lo no-dual, como por ejemplo, «Sí Mismo», «Yo Soy», Consciencia, Ser, Realidad o Presencia, entre otros, tal como aparecen en algunas de las obras traducidas de Ramana<sup>236</sup>. Además, este uso de las mayúsculas y minúsculas nos permitirá mantener la diferenciación para algunos términos que, aun escribiéndose igual, estarían señalando hacia significados diferentes. Escribirlos siempre en minúscula implica tener que realizar

---

<sup>235</sup> En otras tradiciones del amplísimo espectro del hinduismo, como el Saivismo de Cachemira, *turiyatita* se concibe como la “vuelta” al mundo cotidiano tras despertar (*turiya*) o realizar el Ser, viviendo ya para siempre desde el Conocimiento no-dual.

<sup>236</sup> Michael James no era muy partidario de hacer esta distinción y sí de añadir una aclaración a continuación de cada término para especificar si se refería a un término no-dual o dual.



aclaraciones después de cada término para hacer esta distinción y, en algunos de ellos, que se usan muy comúnmente como: «Sí Mismo», Ser, Consciencia o «Yo Soy», entre otros, hacen que la lectura resulte más engorrosa y confusa, algo que contraría la simplicidad y claridad en la expresión e intención de Ramana Maharshi.

Este es el caso, también, del término «Mente» que, en ciertas tradiciones, cuando va en mayúscula (aunque no solía ser usado así por Ramana) también se estaría refiriendo al Sí Mismo, Tao, Dios, Unidad, Totalidad o Vacuidad, entre otros (como es el caso del budismo con Mente Única o Mente Pura<sup>237</sup>). En este sentido, en algunos contextos se usa indistintamente la palabra Mente o Consciencia Pura (en mayúscula) para referirse al Ser o Sí Mismo. Cuando la palabra «mente» va en minúscula, tal como era usada por Ramana, estaría haciendo referencia al sentido ilusorio o creencia en la separación del Sí Mismo, también denominado ego. Esta «mente», por tanto, no se refiere a un sentido intelectual, sino como el pensamiento de separación «yo», el cual fabrica (piensa) y proyecta (pensamientos o imágenes) un mundo fenoménico de objetos separados (multiplicidad), identificándose, a su vez, con uno de esos objetos: la entidad psico-física que cada cual en su caso cree ser individualmente, es decir, la persona 'María', por ejemplo. Sin embargo, cuando se le preguntaba a Ramana sobre la diferencia entre la mente y el Sí Mismo, decía que no había ninguna diferencia: “La mente vuelta hacia adentro es el Sí Mismo; vuelta hacia fuera [mente], deviene el ego y la totalidad del mundo” (Maharshi, 2007, p. 31). En este sentido, Mente o Consciencia pura que se conoce a Sí Mismo equivaldría a la Mente Única<sup>238</sup> de otras tradiciones.

Igualmente se puede distinguir el término Consciencia (mayúscula) y consciencia (minúscula). En este trabajo, además, usaremos los términos Consciencia o Conciencia en mayúscula indistintamente, en el sentido de Conciencia (*awareness*). Estas dos palabras consciencia (*consciousness*) y conciencia (*awareness*) son utilizadas de diferente forma por distintos maestros y autores, e incluso por la misma persona según el contexto, y esto, a veces, suele generar confusión.

La consciencia (minúscula) es conciencia de algo, y normalmente se suele usar como la sensación de ser un individuo separado. Representaría la primera idea de división (irreal) de la Unidad (dualidad) e incluye principalmente el sentido de sujeto y objeto —el pensamiento «yo» y el pensamiento «no-yo»— a partir del cual surge la percepción, el perceptor y lo percibido. La Consciencia (mayúscula), normalmente se refiere a la Consciencia Pura o la Consciencia sin objeto o la Conciencia no-dual. Señala hacia la Unidad, Totalidad ilimitada, Perfección, sin principio, ni fin, sin adentro, ni afuera, sin opuesto.

<sup>237</sup> «El mundo no es sino Mente... Todo es Mente» (*Lankavatara Sutra*, D. T. Suzuki, *Studies in the Lankavatara Sutra*, 1968, pp. 243-245, cit. en Wilber, 1990, p. 76).

<sup>238</sup> Para el gran maestro *Zen*, Huang Po, la Mente Única, más que una teoría, es una experiencia vital (cit. en Wilber, 1990, pp. 75-76): “Todos los budas y todos los seres sensibles no son más que la Mente única, aparte de lo cual nada existe. Esa Mente que no tiene principio es innata e indestructible. No es verde ni amarilla y no tiene forma ni apariencia. No pertenece a las categorías de las cosas que existen ni de las que no existen, como tampoco se la puede considerar nueva ni vieja. No es larga ni corta, pequeña ni grande, ya que trasciende todos los límites, medidas, huellas y comparaciones. Solo despierta a la Mente única”.

Siempre presente, atemporal, inmediato, infinito y eterno. La Consciencia es llamada también Inteligencia infinita, Potencial infinito, Razón Pura o Sujeto Último. Otros nombres son Tao, Dios, el Sí Mismo, el Supremo, el Absoluto o simplemente «Yo». La Consciencia es, por tanto, el «Yo» único e indiviso. La Consciencia es la luz detrás de la atención que ilumina y disuelve todas las identidades imaginarias<sup>239</sup>. En este sentido, Nisargadatta Maharaj (2000, p. 37) lo expresa en unos términos muy similares a los que se refería Ramana:

La Conciencia es primordial; es el estado original, sin comienzo, sin fin, incausado, sin soporte, sin partes, sin cambio. La consciencia ocurre por contacto, un reflejo sobre una superficie, un estado de dualidad. No puede haber ninguna consciencia sin Conciencia, pero puede haber Conciencia sin consciencia, como en el sueño profundo. La Conciencia es absoluta, la consciencia es relativa a su contenido; la consciencia es siempre consciencia de algo. La consciencia es parcial y cambiante, la Conciencia es total, sin cambio, calma y silenciosa.

La Consciencia Pura o Conciencia, por tanto, al no estar fragmentada no se ve a Sí Misma diferente, solo se ve a Sí Misma en todo lo que Existe. La consciencia aparentemente fragmentada de Sí Misma (negación del Sí Mismo que Es), parece fabricar la ilusión de objetos finitos y separados. Desde esta perspectiva de separación, puesto que la mente parece estar fragmentada, la creencia en una «mente individual» parece tener sentido. Por lo tanto, se considera a la mente como formada por dos sistemas de pensamiento: el que recuerda el verdadero Ser (Mente *Correcta* o Consciencia «Yo Soy») y el que niega el Ser y se identifica con un falso ser auto-fabricado (mente errónea, consciencia «yo» o ego). La Consciencia «Yo Soy» o Presencia «Yo Soy» o mente *correcta* (en el budismo) es la parte, aparentemente dividida e ilusoria, que aún se mantiene en contacto con el verdadero Ser, a través de su recuerdo, el cual, según las diferentes tradiciones, se ha llamado como Presencia, Yo Soy, *Sati*, *Sambhogakaya*, *Budhi*, Naturaleza de Buddha, *Iswara*, la Gracia, Testigo ecuánime, Maestro interno, Sabiduría interna, Comprensión interna, Espíritu Santo, entre otros. De hecho, en algunas ocasiones Ramana hablaba de la mente *correcta* como la mente que habría abandonado el conocimiento falso y se habría sumergido en el estado de Conocimiento verdadero (*Upadesa Undiyar*, verso 16). El otro sistema de pensamiento, cuyo primer pensamiento, en la terminología de Ramana, es el «pensamiento yo», está basado en la creencia en la separación. A este sistema de pensamiento completamente ilusorio, Ramana lo denomina mente, consciencia individual o ego. El ego es, por tanto, un constructo mental erróneo que proporciona la experiencia de un falso ser. En este sentido usaremos también la expresión «sistema de pensamiento» en lugar de mente, pues parece haber una mente *correcta* (o atención correcta) y una mente errada (o atención errada), siendo esta última correspondiente al sistema de pensamiento basado en el ego o creencia en la separación. De hecho, en el verso 972 de *GVK* se dice:

---

<sup>239</sup> Siguiendo a Joan Tollifson (2017). *The simplicity of what is*. Fuente: [nodualidad.info](http://nodualidad.info)

Cuando [todos sus] desmanes [o movimientos] se sumergen, la mente [*chittam*], que es [en su naturaleza real] Consciencia [*Chit*], ella misma se ve a sí misma como la Realidad [*Sat*]. [Cuando así] el *chit-sakti* [el poder de consciencia o poder de conocer] deviene uno con la Realidad [*Sat*], ¿qué es la [resultante] densa felicidad suprema [*paramananda*], lo que queda [de los tres aspectos del *Brahman*], otro que ese Sí Mismo?

Cuando uno sabe que uno mismo es el Sí Mismo (*Atman*), puesto que la mente (*chittam*) pierde entonces su naturaleza de extroversión (conocimiento falso) y obtiene la naturaleza de Consciencia (Conocimiento verdadero) se conoce a sí misma como la Realidad del Ser (*Sat*). La unión de *Sat* y *Chit* es la plenitud de *Ananda*, la Plenitud de la Consciencia de Ser.

Cabe aclarar también el sentido del término Dios en la enseñanza no-dual, pues nombraría a una Realidad muy diferente del Dios aludido en las religiones o en los ateísmos. Inevitablemente es un problema usar un término tan manoseado, pues pueden aflorar ciertos conceptos relacionados con las creencias previas sobre Dios que pueden ser engañosas en la recepción de enseñanzas como la de Ramana Maharshi. Aquí «Dios» es el nombre que se le da a la Unidad, al Uno sin segundo, a la Realidad absoluta, puesto que, en el aparente mundo relativo, necesariamente tenemos que usar conceptos y nombres para señalar a lo que está más allá de ellos. En suma, se habla de *Dios más allá de Dios*.

Por último, conviene aclarar que Ramana Maharshi usaba la palabra «cuerpo» para simbolizar al «sí mismo» individual, que en la terminología advaita incluye los tres cuerpos (físico, sutil, causal) o las cinco envolturas (cinco agregados<sup>240</sup> en el budismo).

En este sentido, Ramana enseñó fundamentalmente que nuestra Identidad Real no es este cuerpo-mente mortal con el que nos identificamos erróneamente, y que se ha denominado ego, el cual es simplemente una confusión imaginaria con respecto a nuestra verdadera identidad o, en otras palabras, es la fabricación de una nueva identidad que cree existir en separación de la Identidad Real. Enseñó que para conocernos como realmente somos, es decir, como el Espíritu Infinito, deberíamos “retirar nuestra atención de todos los objetos y focalizarla entera y exclusivamente en nuestro propio Sí Mismo o Ser esencial” (James, 2008, p. 14).

Para ello, señaló principalmente tres caminos que, en última instancia, son uno y lo mismo: Silencio (*mouna*), Auto-indagación (*atma-vichara*) y Auto-entrega o Devoción (*bhakti*).

---

<sup>240</sup> La creencia en ser un «yo» separado e individual que se experimenta como «yo soy el cuerpo», «estas son mis sensaciones», «mis percepciones», «mis pensamientos» o «mi mente», y constituyen las superposiciones o identificaciones a través de las que el «sí mismo» o ego se aferraría a la existencia individual, de ahí que se les llame los agregados del apego –del apego a la existencia individual y separada.

### 4.3.2 Supremo Silencio (*mouna*)

Ramana consideró que las enseñanzas silenciosas eran la forma más directa y poderosa de instruir, de hecho, decía que todas las prácticas espirituales existen para entrar en el Supremo Silencio. Insistía frecuentemente en la enseñanza de Jesús sobre la quietud: “Estad quietos [permaneced en quietud] y conoced que yo soy Dios»<sup>241</sup> (Kheng, 2010). De hecho, permaneció en silencio durante los primeros tres años posteriores a su realización y solo se comunicaba a través de escritura o símbolos en la arena cuando se le pedía ayuda y guía espiritual.

Ramana se refería al Sí Mismo como el Supremo Silencio, un estado silente libre de pensamiento, pero lleno de un flujo de conocimiento directo y transformador, un estado de paz imperturbable y de absoluta serenidad que mostraba a través de la quietud y paz interna de su Presencia. De hecho, miles de personas de todas partes del mundo darían testimonio de la profundidad de su mirada y su poderoso silencio en el que algunos de sus devotos afirmaban experimentar la Realización del Ser o Conocimiento del Sí Mismo.

Ramana explicaba que la realización no es algo que obtenemos por primera vez, sino que es solo la eliminación de la ignorancia (*avidya*). Esta ignorancia o *avidya* hace referencia al sentido o creencia en la separación del Sí Mismo, el cual, según la enseñanza no-dual de Ramana, sería falso, ya que solo el estado de Unidad o no-dos, sería real. Sin embargo, puesto que muchos de sus seguidores eran incapaces de asimilar esta verdad en su forma más elevada y no diluida, Ramana Maharshi solía adaptar sus enseñanzas para adecuarlas al nivel de madurez y comprensión de las personas que venían a pedirle guía (*upayakosalla* en el budismo).

En el nivel más alto de lo que es posible expresar a través del lenguaje dual, decía que solo la Consciencia, el Sí Mismo o Dios existe y nada más es real, lo que se suele señalar con la expresión «Dios Es» o «Nirvana Es» (Doctrina de *Ajata* o No-Causalidad, apartado 4.6.2.1, *infra*). Si esto no podía ser comprendido, decía que la Consciencia de esta verdad estaba oscurecida por las ideas auto-limitantes de la mente (ignorancia) y que si estas ideas son abandonadas entonces se revelaría la realidad de la Consciencia (Maharshi, 2007, p. 13). Puesto que la mayoría de sus visitantes le solicitaban alguna práctica para alcanzar esta Consciencia o bien necesitaban aclaración de las antiguas prácticas vedánticas, Ramana enseñó dos caminos de la vía directa como prácticas espirituales (*sadhanas*) para la liberación del sufrimiento: el camino de la auto-indagación o *atma-vichara*, esto es, la auto-investigación sobre nuestra naturaleza real a través de la pregunta «¿Quién soy yo?» y el camino de la entrega o rendición completa a Dios (entregar el ego o sí mismo individual). El primero es el

---

<sup>241</sup> Versículo del bíblico Libro de los Salmos (46:10), que dice: “Estad quietos, y conoced que yo soy Dios”.

camino del Conocimiento puro no-dual también llamado *Jñana-marga*<sup>242</sup> y el segundo es el camino del amor o la devoción conocido como *Bhakti-marga*.

Aunque, en este trabajo nos centraremos en el camino de la auto-indagación o *atma-vichara*, examinaremos brevemente la relación inherente de toda su enseñanza.

### 4.3.3 Auto-indagación (*atma-vichara*)

*Atma-vichara*, o simplemente *vichara* como Ramana solía llamarla, ha sido traducida al inglés por una amplia variedad de términos, algunos de los cuales se aproximan con mayor o menor acierto al sentido original de su enseñanza. Para Michael James (2008, p. 37), los dos términos que mejor representarían el sentido original de dicha enseñanza son «auto-atención» y «auto-permanencia»:

El término «auto-atención» denota el aspecto «conocer» de la práctica, mientras que el término «auto-permanencia» denota su aspecto «ser». Puesto que el Sí Mismo real, que es auto-consciencia no-dual, se conoce a sí mismo no por un acto de conocimiento sino meramente siendo él mismo, el estado de conocer el Sí Mismo real es solo el estado de ser nuestro Sí Mismo real. Así pues, prestar atención a la auto-consciencia y permanecer como la auto-consciencia, son una y la misma cosa.

Los diferentes términos que Ramana usaba para describir esta práctica pretendían ser indicaciones que ayudaran a clarificar qué es realmente este estado de «auto-atención» y «auto-permanencia. En español usaremos tanto el término «auto-indagación», por ser la principal traducción al castellano del término *atma-vichara*, como el término «auto-atención», por ser el término que mejor se aproximaría al sentido original de la enseñanza práctica de Ramana Maharshi, tal como ha sido sugerido por dos de sus más importantes discípulos, Muruganar y Sadhu Om.

Como se irá exponiendo a lo largo de este y de los dos próximos capítulos, el método de la auto-indagación no es un proceso intelectual, sino que más bien implica mantener la atención en el sentido de «yo» con gran determinación y perseverancia (Mistlberg, 2012). O, en palabras de Michael James (2008, p. 13): “Volver la mente (atención) hacia dentro y con ello sumergirnos y perder nuestra individualidad separada en la luz clara del autoconocimiento verdadero, que es la naturaleza esencial y real del Sí Mismo.” Lo que es llamado Auto-conocimiento verdadero en la enseñanza no-dual de Ramana es meramente el estado de Ser el Sí Mismo, el estado de permanecer como somos realmente, como la mera Existencia-Consciencia «Yo Soy» (*Sat-Chit*), en lugar de pensarse (creerse) como «yo soy este cuerpo-mente» o «yo soy fulanita». Este estado de Ser el Sí Mismo es referido mediante los términos «auto-permanencia» (*atma-nishta*) o «permanencia como la Realidad» (*tanmaya-nishta*), es decir, el estado de *morar en el Ser*.

---

<sup>242</sup> Este el camino del Conocimiento del Sí Mismo, Conocimiento del «Yo» o Auto-Conocimiento que es el Conocimiento esencial del Vedanta Advaita.

Ramana solía usar el conocido símil de la cuerda y la serpiente para señalar el error de percepción por el que imaginamos ver una serpiente donde realmente hay una cuerda. Para deshacer este error de percepción o ignorancia, recomendaba mirar con atención plena la serpiente (sentido de «yo» individual) hasta descubrir que es solo una cuerda (el Sí Mismo) (James, 2008, p. 41):

Similarmente, si prestamos atención agudamente a la consciencia individual limitada y distorsionada que ahora sentimos ser «yo», descubriremos que de hecho no es nada sino la consciencia real e ilimitada «Yo soy», que es Dios. Lo mismo que la apariencia ilusoria de la serpiente se disuelve y desaparece tan pronto como vemos la cuerda, así también la sensación ilusoria de que somos una consciencia individual separada confinada dentro de los límites de un cuerpo se disolverá y desaparecerá tan pronto como experimentemos la pura consciencia no-dual, que es la realidad tanto de nosotros como de Dios.

Según Ramana, cuando la mente se plantea el descubrimiento de su origen y naturaleza, consigue una singular detención o *samadhi* que hace posible la percepción de lo real. En palabras de Ramana (comentado por Ballesteros, 1996): “Cuando la mente pregunta insistentemente «¿quién soy yo?», cae abatida y penetra en el corazón (*hridayam*), allí otro «Yo», «Yo-Yo»<sup>243</sup>, brilla incesantemente por Sí Mismo, no es el ego, sino el Ser mismo, el Todo.” Esta auto-investigación persistente y profunda de la mente a través de la pregunta esencial «¿quién soy yo?» o «¿quién es este yo?» es en realidad una auto-atención que permite el discernimiento claro entre *Lo que Soy* y *lo que no soy*. Según Michel James (2008, p. 466), siempre que nuestra atención se dirige a cualquier cosa que no sea nuestro propio Sí Mismo o Ser esencial, asume la forma de un pensamiento o actividad mental. Por lo tanto, la única forma de atención o «investigación» (*vichara*) que no sería una acción es la auto-atención, es decir, la atención o la consciencia que reposa en sí misma, su propio Ser esencial o «Soy-dad».

Como puede observarse en esta breve descripción, se pueden intuir gran cantidad de semejanzas entre la técnica de la auto-indagación o auto-atención y la enseñanza del Buddha «*Los cuatro fundamentos de la Atención*» o *Satipatthana Sutta*, que se ha presentado más ampliamente en el Capítulo 3 (*supra*). De hecho, diferentes autores encuentran gran similitud entre la práctica de la auto-indagación y otras prácticas orientales como *vipassana* (considerada una derivación del *Satipatthana Sutta*) en la tradición del budismo *Theravada* o la enseñanza *Zen* de *Shikantaza* (Kheng, 2010) y, especialmente, con la filosofía del *Yogachara* y el *Dgzochen*.

#### 4.3.4 Entrega y devoción (*bhakti*)

El camino de la entrega o rendición, tal como lo enseñó Ramana, se refiere a la entrega del ego (*ahankara*) o sentido de individualidad a *Brahman*. Usó también los términos auto-entrega y

---

<sup>243</sup> Este «Yo-Yo» («*Nan-Nan*», en tamil) al que, a menudo, solía hacer referencia Ramana, se estaría refiriendo a la Consciencia «Yo Soy», o «Yo soy Yo» pues en tamil, no se suele poner el verbo (soy), como veremos posteriormente en más detalle.

auto-negación para referirse al camino de la devoción a Dios y afirmaba que el fin último de todas las formas de devoción dualistas, en el sentido de devoción a un Dios que se percibe como algo separado y diferente del devoto, es el estado de no-dualidad y por tanto el reconocimiento de la Unidad (James, 2008, p. 39):

Para conocer nuestro Sí Mismo verdadero, debemos abandonar la identificación con el sí mismo individual falso que ahora tomamos erróneamente como «yo». Por lo tanto, entregar o negar el sí mismo personal —la mente, que es la consciencia confusa y distorsionada «yo soy este cuerpo, una persona llamada fulanito»— es esencial si queremos conocer la verdadera consciencia inadulterada «Yo Soy», que es nuestro Sí Mismo real.

De hecho, Ramana enseñaba que la plegaria última de todo devoto verdadero es: «Hágase tu voluntad, no mi voluntad, sino solo la tuya» (cit. en James, 2008, p. 40), que cabe poner en relación con la frase evangélica “¡No se haga mi voluntad, sino la tuya!” (Lucas, 22:42). En este mismo sentido, cuando era preguntado sobre cómo practicar la auto-entrega, aconsejaba la siguiente oración (cit. en Maharshi, 1995, p. 251, 28-6-1946): “«¡No yo, sino Tú, oh Señor!» y abandonando todo sentido de «yo» y «mío» y dejando que el Señor haga lo que quiera contigo. La entrega no puede considerarse completa mientras el devoto quiera esto o aquello del Señor.”

Sin embargo, Ramana señalaba que, mientras exista la creencia de un «yo» individual, existirá también la creencia de una voluntad individual y, por tanto, existirá el sentido de deseo y apego a «yo» y «mío» (James, 2008, p. 40):

Tratar de entregar nuestra voluntad individual y el sentido de «mío» —los deseos y apegos— sin entregar efectivamente la individualidad, el ego o sentido de ser un «yo» separado, es como cortar las hojas y las ramas de un árbol sin cortar su raíz. Hasta que, y a no ser que cortemos la raíz, las ramas y hojas continuarán brotando una y otra vez. Similarmente, hasta que, y a no ser que entreguemos el ego, la raíz de todos los deseos y apegos, todos nuestros esfuerzos por abandonar los deseos y apegos fracasarán, debido a que continuarán brotando una y otra vez en una forma sutil u otra.

Por lo tanto, la auto-entrega o rendición, en el sentido que Ramana la enseñaba, solo podría ser completa cuando el sí mismo individual o la consciencia limitada, como solía denominar a la mente o ego, es entregada completamente a Dios. La experiencia de la identificación con una persona separada e independiente de Dios, indicaría el deseo de preservar la identidad auto-fabricada (ego) y, por tanto, la no rendición completa a él. En este sentido, Michael James (2008, p. 40) nos aclara este punto fundamental de la enseñanza de Ramana:

Aunque en verdad somos solo la Consciencia pura, ilimitada y no-personal «Yo soy», que es el Espíritu o forma verdadera de Dios, sentimos que estamos separados de él debido a que nos tomamos erróneamente por una consciencia individual limitada que se ha identificado con un

cuerpo particular. Esta consciencia individual —nuestra sensación «yo soy una persona, un individuo separado, una mente o alma confinada dentro de los límites de un cuerpo»— es meramente una imaginación, una forma falsa y distorsionada de la consciencia pura «Yo soy», pero, sin embargo, es la causa raíz de todo deseo y toda miseria. A no ser que abandonemos esta consciencia individual, esta noción falsa de que estamos separados de Dios, nunca podremos ser libres del deseo, ni de la miseria, que es la consecuencia inevitable del deseo.

En este sentido, la auto-entrega real que enseñaba Ramana, supondría soltar la creencia falsa de la separación de Dios, creencia que es conocida en Oriente como ignorancia, velo, ilusión, auto-engaño o, más comúnmente, con el término *maya* (James, 2008, p. 41): “Para abandonar esta noción falsa, debemos saber quién somos realmente. Y para saber quién somos realmente, debemos prestar atención a la consciencia que sentimos ser «yo».” Esta práctica de prestar atención plena a esta forma de consciencia falsa es la auto-indagación. Por consiguiente, según la enseñanza de Ramana, solo podemos practicar la auto-entrega completamente reconociéndonos como la Consciencia «Yo Soy», la cual estaría libre de toda dualidad y separatividad (James, 2008, p. 41): “Sin conocer nuestro Sí mismo verdadero, no podemos entregar el sí mismo falso, y sin entregar el sí mismo falso, no podemos conocer nuestro Sí Mismo verdadero.”

Por lo tanto, la auto-entrega y la auto-atención serían solo dos maneras de describir el mismo estado de auto-conocimiento o estado de pura Consciencia no-dual exenta de individualidad. De hecho, esto es también señalado por Shadu Om (1996, p. 41), quien afirma que la auto-entrega (entregar el sí mismo individual o ego a Dios) y la auto-indagación (poner la atención en el Ser) serían de hecho una y la misma, tanto en su resultado, establecerse en el Ser por medio de la extinción del ego, como en su práctica: “La auto-entrega es el sendero de la devoción, y si se entrega el «yo» individual a Dios, se alcanzará el estado de no-ego. Este estado vacío de «yo» y «mío» es el estado de Ser.” En el *Ashtavakra Gita*<sup>244</sup>, un texto muy recomendado por Ramana, se dice (cit. en Maharshi, 1995, 31-3-45): “[...] entregarse por completo al Maestro, perder la noción de yo y mí. Cuando eso se ha conseguido, lo que queda es la Realidad.” Y, en este mismo sentido, añade James (2008, p. 39):

Cuando tratamos de volver la atención desde todos los objetos hacia la consciencia fundamental «Yo», estamos entregando o negando el sí mismo individual, la mente o ego. La auto-atención o auto-permanencia es así el medio perfecto para obtener el estado de «auto-entrega» o «auto-negación».

En suma, la misma atención puesta en la Consciencia de Ser que ejercita un indagador, la pone en práctica también la persona devota y ambos caminos conducen al mismo estado de no-ego o no-dualidad.

---

<sup>244</sup> *Ashtavakra Gita* es un texto clásico de la escuela Advaita Vedanta. Está narrado en forma de diálogo entre el maestro Ashtavakra y Janaka, rey de Mithila sobre la naturaleza del Sí Mismo y las ataduras que nos ligan a la realidad ilusoria.



## 4.4 La naturaleza no-dual del Sí Mismo

Tanto la sabiduría de la no-dualidad como la esencia de la enseñanza de Ramana señalan que solo el Sí Mismo es Real: “lo que existe en verdad es solo el Sí Mismo [Atman]” (Maharshi, 2012, p. 58). A pesar de la reconocida dificultad para nombrar esta única Realidad inefable, la cual estaría más allá de las palabras, Ramana solía usar diferentes nombres para señalar hacia esta Fuente o Substancia Real, algunos de los cuales han sido nombrados en el apartado anterior, entre ellos: Sí Mismo, Yo Real, Absoluto, *Sat-Chit-Ananda* (Ser-Consciencia-Felicidad/Dicha), Dios, *Brahman*, Ser Supremo, *Siva*, el Corazón (*Hridayam*), *Jñana* o Conocimiento Puro, *Turiya* o *Turiyatita* (trascender el Cuarto estado), *Swarupa* (Forma Real o Naturaleza Real), Silencio, la Cosa verdaderamente existente, Nirvana, Consciencia «Yo-Yo», Consciencia «Yo Soy», El Reino de Dios, El brillo de la Gracia, Yo Soy el que Soy, *Annamalai*, *Tat* o Ello, entre otros. Ramana enseñaba que si solo el Sí Mismo no-dual es real, tanto el mundo, como el alma individual (*jiva*) serían solo apariencias transitorias que parecen ocurrir al negar el Sí Mismo como nuestra Realidad, y que desaparecerán en la *nada* de la que surgieron, al aceptar (o dejar de negar) el Ser Absoluto como nuestra única Realidad invulnerable, permanente, inseparable y completa. Enseñaba que el “Sí Mismo es aquello donde no hay absolutamente ninguna idea de «yo»” (Maharshi, 2012, p. 58), es decir, ningún pensamiento basado en la idea de separación, y es a eso a lo que llamaba «Silencio». De manera práctica señalaba que el Sí Mismo solo puede ser experimentado directa y conscientemente dejando de prestar atención a las ideas erróneas que tenemos sobre nosotros mismos. Estas ideas erradas las llamaba colectivamente el «no-Sí Mismo», y englobarían todas las percepciones erróneas que ocultarían la verdadera experiencia del Sí Mismo (Maharshi, 2007, p. 34):

La principal percepción errónea es que el Sí Mismo está limitado al cuerpo y a la mente. Tan pronto como uno cesa de imaginar que uno es una persona individual, que habita un cuerpo particular, toda la superestructura de las ideas erróneas se colapsa y es reemplazada por una consciencia, consciente y permanente del Sí Mismo real.

Ramana se refería al Sí Mismo como “la Realidad que brilla plenamente, sin miseria y sin cuerpo” (*GVK*, verso 1034), es decir, la Realidad eterna, constante y sin cambio, siempre presente. De hecho, explicaba que, si la experiencia del Sí Mismo no estuviera presente *aquí y ahora*, sino que dependiera de un tiempo futuro, esto sería como decir que el Sí Mismo no existe en un tiempo y sí existe en otro tiempo. Si esto fuese así, aunque se obtuviera la experiencia del Sí Mismo, se podría volver a perder en cualquier momento, tal como reflejó en el verso 887 de *Gurú Vachaka Kovai*:

Si ese estado no existe ahora, sino que viene [a la existencia] solo más tarde, ese estado que viene no puede ser nuestro estado natural, y, por consiguiente, no permanece con nosotros permanentemente, sino que [en algún tiempo] se va.

Por lo tanto, lo impermanente, lo que aparece en un tiempo y desaparece en otro tiempo, solo parecería existir, pero no existiría desde la perspectiva de la Realidad absoluta que es inmutable y eterna. Aquello

que existe y es real, debería serlo en todos los tiempos y en todas las circunstancias y, en este sentido, se afirma en la sabiduría no-dual que “todas las formas de existencia temporal vendrían a ser meras apariencias y por lo tanto no serían reales” (James, 2008, p. 271), tal como Ramana expresa en el verso 465 de *GVK*:

Puesto que en todos los tiempos y en todos los lugares solo el inconfundible Sí Mismo [«Yo soy»] brilla eternamente como la única Cosa, excepto Eso, todas las demás cosas en todos los tiempos y en todos los lugares tienen que ser desechadas como falsas.

#### 4.4.1 La naturaleza de la Realidad

Ramana hablaba de la naturaleza del Sí Mismo y la Realidad como uno y lo mismo. De hecho, cuando era preguntado sobre la naturaleza de la Realidad contestaba que lo Real es siempre real y permanente, no puede cambiar, es inmutable, no tiene forma ni nombre. No está limitada, ni confinada por nada, subyace a las irrealidades y trasciende el lenguaje. En este sentido la Realidad y la Verdad serían intercambiables ya que la Verdad se caracterizaría igualmente porque está siempre presente y no cambia, no empieza ni acaba, no estaría afectada por ningún cambio de condiciones ni por el paso del tiempo, sería independiente de todo y, por tanto, no estaría limitada por nada, ni podría ser relativa respecto a algo, porque de lo contrario ya no sería verdad (cfr. James, 2008, p. 260).

Ramana decía que para que la Realidad sea absoluta y total debe ser completa, infinita, perfecta, y, por lo tanto, omni-inclusiva, es decir, debería ser el único Todo que incluye todo dentro de Sí Mismo<sup>245</sup>. De hecho, la infinitud no permitiría la existencia de ningún otro, como así explica James (2008, p. 272):

Para ser infinita, una cosa debe ser el único todo simple, aparte del cual nada más puede existir. Si algo existiera aparte, fuera o independiente de lo infinito, eso establecería un límite a lo infinito y, por consiguiente, dejaría de ser infinito. Por lo tanto, si hay una cosa tal como una realidad infinita o absoluta, ella debe ser la única realidad, la realidad total y una realidad que es esencialmente simple, indivisa y no-dual. No puede haber más que una Realidad absoluta.

En este sentido, decía que la única verdad total que incluye todo dentro de sí misma es el Sí Mismo o Espíritu infinito, el Yo Absoluto, como así transcribió Muruganar en el verso 1245 de *GVK*:

---

<sup>245</sup> Ver el «paradigma holográfico» y el «orden implicado» según David Bohm. La mente se dice holográfica en el sentido de que *el todo está contenido en la parte*, puesto que en realidad no existe la mente dividida, separada o personal, sino que solo existiría la Mente Una. Según Bohm, la propiedad del holograma de contener la información del todo en cada una de sus partes se corresponde con la descripción del orden implicado, según el cual el universo es un inmenso espejo en el que cada parte refleja las restantes. El «orden implicado» plantea que “lo que nosotros juzgamos como partículas autónomas no son sino aspectos de una misma entidad en el nivel del orden implicado, donde todo se encuentra relacionado con todo”. Esta teoría conduce a la conclusión de que el universo podría ser un holograma, una hipótesis que parece clave en la reciente búsqueda de una teoría física fundamental. (Véase Ferguson, M., Bohm, D., et al. *El paradigma holográfico. Una exploración en las fronteras de la ciencia*. Kairós, Barcelona 1987).

En línea: <https://www.homonosapiens.es/la-realidad-holografica-monografico-realidad-y-apariencia/>

En mi perspectiva [no-dual] [en la cual solo yo existo como la realidad], tú no existes sino solo yo; en tu perspectiva [no-dual] [cuando realizas que solo tú existes como la realidad], yo no existo sino solo tú; bajo la propia perspectiva [no-dual] de uno [cuando uno ha realizado la verdad], no existen otros sino solo uno mismo. Cuando [la verdad es así] conocida, todos ellos [yo, tú, uno mismo y otros] son [solo] «Yo» [el Sí Mismo].

Igualmente, Ramana, se refería a la Realidad como *Eso que Es (Ulladu)* o aquello que permanece cuando la ignorancia o falso conocimiento de los objetos o dualidad es eliminado (Maharshi, 2007, p. 24). Esta idea se expone también en el verso 1036 de *GVK*:

Solo la Realidad que es la mera consciencia [de la propia existencia de uno] que permanece cuando la ignorancia [de los objetos] es destruida junto con el conocimiento [de los objetos], es el Sí Mismo [*Atman*]. En ese *Brahma-swarupa* [forma real de *Brahman*], que es abundante Auto-consciencia [Presencia de Sí Mismo], no hay la menor ignorancia [*ajñana*]. Sabe esto.

Por lo tanto, puesto que no puede haber más que una única Realidad Absoluta, este sería el *único* nivel de la Realidad, el *único* nivel de la Verdad (no-dual) y toda forma de dualidad sería relativa, ya que cada aparente realidad estaría limitada y condicionada por la otra y, en consecuencia, ninguna de ellas podría ser el *Todo* sin limitación —el Uno.

Siguiendo con el símil de la cuerda y la serpiente, James (2008, p. 262) equipara la Realidad Absoluta con la cuerda, y todo lo demás con la serpiente superpuesta imaginariamente sobre la cuerda:

Lo mismo que solo la cuerda existe realmente, y la serpiente es meramente una apariencia imaginaria que es sobreimpuesta en ella, así también solo la realidad absoluta existe verdaderamente, y toda la dualidad y relatividad que aparece en ella, es meramente una imaginación que es sobreimpuesta en ella. La realidad absoluta no es solo el substrato subyacente a la apariencia de toda dualidad y relatividad, es también su única sustancia, debido a que no existe nada más que ella. Mientras vemos la serpiente ilusoria, no podemos ver la cuerda real como ella es. Similarmente, mientras experimentamos la dualidad, no podemos conocer la realidad absoluta no-dual como ella es.

Ramana describía la Realidad Absoluta (*Paramartha*) como *eterna, sin-cambio y auto-brillante*<sup>246</sup>. De hecho, en el final de la obra *Gurú Vachaka Kovai* (conocida como *La Luz de la Suprema Verdad*) revela (*GVK*, pp. 516-517):

Solo el Sí Mismo —que brilla siempre sin comienzo ni fin y sin ningún cambio como la única Existencia-Consciencia-Felicidad [*Sat-Chit-Ananda*] no-dual en la forma «Yo soy»— es la

---

<sup>246</sup> Con «auto-brillante» Ramana quería dar a entender la cualidad de conocerse a Sí Mismo, por la luz clara de la propia Consciencia, como Ser-Consciencia-Felicidad (James, 2008, p. 263).

suprema Verdad [*Paramartha*], y que todo lo demás es un mero juego de *maya* y, por consiguiente, es completamente irreal y no existente.

Por lo tanto, según la enseñanza no-dual, la naturaleza verdadera de la Realidad es nuestro Ser esencial auto-consciente libre de pensamiento que experimentamos como «Yo Soy». Ese conocimiento, según Ramana, que brilla trascendiendo a *maya* («*lo que no es*»), y que no es un conocimiento de multiplicidad, sino solo de unidad, es la Suprema y Absoluta Verdad. Según Sadhu Om (Ibíd.), la naturaleza exacta de esa suprema verdad solo puede ser conocida por los *Jñanis*, que permanecen firmemente como esa única realidad omni-trascendente y ninguna palabra podría expresar adecuadamente la naturaleza verdadera de la Realidad absoluta, la cual está más allá del alcance de las palabras y el lenguaje dual.

#### 4.4.1.1 El Sí Mismo es «Sat-Chit-Ananda» (Ser-Consciencia-Felicidad)

En el Advaita Vedanta la Realidad absoluta o *Brahman* es descrita, a menudo, como Ser o Existencia verdadera (*Sat*), Consciencia o Conocimiento verdadero (*Chit*), y Felicidad o Amor verdadero (*Ananda*). Esto es expresado como: Saber o Conocerse (*Chit*) a uno mismo como la Realidad o el Ser (*Sat*) cuya naturaleza es Felicidad (*Ananda*). *Sat-Chit-Ananda* es solo una única Realidad no-dual absoluta que se experimenta siempre como la Consciencia «Yo Soy» (James, 2008, p. 364), tal como Ramana expresa en los versos 421 y 1029 de *GVK*, respectivamente:

Solo el puro Conocimiento de *Sat-Chit* [i.e. la Consciencia «Yo Soy»] existe verdaderamente. Todos los demás conocimientos [de los sentidos o la mente], que funcionan en Él como si fueran verdaderos, no son nada sino oscura y ficticia ignorancia; [por consiguiente] es peligroso creerlos.

Eso que es llamado felicidad es solo la naturaleza del Sí Mismo; el Sí Mismo no es otro que perfecta felicidad. Solo existe eso que es llamado felicidad. Sabiendo ese hecho y permaneciendo en ese estado de Sí Mismo, saborea felicidad eternamente.

El estado de auto-conocimiento verdadero sería, por tanto, el estado de Ser, Consciencia y Felicidad o Amor puro y perfecto, tal como Ramana expresa en el verso 28 de *Upadesa Undiyar*:

Si uno conoce qué es la propia naturaleza de uno, entonces [lo que permanece y brilla es solo] la existencia-consciencia-felicidad sin-comienzo, sin-fín y sin-cese [*anadi ananta akhanda sat-chit ananda*].

En este verso, Ramana describe la única Realidad absoluta como eterna y omni-presente, es decir sin-comienzo, sin-fín y sin-interrupción, puesto que, como se ha comentado anteriormente, un comienzo, un fin o una interrupción, supondrían “un límite o una frontera, y como tal, pueden acontecer solo en el tiempo, en el espacio o en alguna otra dimensión” finita y relativa (James, 2008, p. 365).

Ramana enseñaba que todo lo que aparece y desaparece es solo desde la perspectiva de la mente, que es ella misma una mera aparición que nunca existe verdaderamente, mientras que, desde la visión de la

Realidad absoluta, nunca puede suceder cambio o modificación alguna al no tener ningún comienzo, fin o interrupción, tal como se expresa en el verso 259 de *GVK*:

Tú [la mente] no puedes conocer al Sí Mismo, que es la perfecta Existencia indivisa y el Uno sin un segundo. El Corazón, *Sat-Chit-Ananda*, que es el mismo Sí Mismo libre de pensamiento, es *Annamalai*<sup>247</sup>.

Ramana solía usar también la palabra Corazón, no como lugar físico del cuerpo sino para denotar el Sí Mismo, tal como expresa en el verso 435 de *GVK*:

La natural consciencia de existencia [Yo soy], la cual no surge de conocer otras cosas, es el Corazón. Puesto que la verdad de Sí Mismo es claramente conocida solo por esta Consciencia sin acción, la cual [meramente] permanece como Sí Mismo, solo éste [i.e., el Corazón] es el supremo Conocimiento.

Ramana se refería a la «Consciencia sin acción» como la Consciencia (*Chit*) que no realiza la acción de aparecer como algo que conoce otras cosas. Por lo tanto, Ser el Sí Mismo sería ello mismo conocer el Sí Mismo, es decir, la Consciencia (*Chit*) conocería su Ser o Existencia (*Sat*) debido a que la Existencia no es otra cosa que la Consciencia.

La enseñanza budista de *anicca* o impermanencia está completamente implícita en la enseñanza no-dual de Ramana. De hecho, decía que cualquier fenómeno finito y transitorio que parezca cambiar, comenzar o terminar pertenece solo al ámbito espacio-temporal fabricado y conocido solo por la mente, la cual, en última instancia, no existe como una entidad separada (James, 2008, pp. 367-8):

No experimentaremos el auto-conocimiento como algo obtenido de nuevas, sino como eso que existe siempre, sin ningún comienzo, interrupción ni fin. Cuando descubramos por el auto-examen agudo que la mente es verdaderamente no-existente, también descubriremos que el tiempo es igualmente verdaderamente no-existente, al no ser nada más que un producto del poder de imaginación de la mente.

Por lo tanto, solo conociendo nuestra naturaleza real como *Sat-Chit-Ananda*, siempre presente, eterna y absoluta, podemos experimentar el Sí Mismo verdadero y esencial.

#### 4.4.1.2 El Sí Mismo es Silencio (*mouna*)

Ramana consideraba, tal como se ha comentado anteriormente, que el Silencio o el Supremo Silencio, como solía llamarle, es la forma más directa y poderosa de realizar el Sí Mismo, la enseñanza sin

---

<sup>247</sup> Ramana se refería a la cima de *Arunachala* como la brillante columna de la Auto-Consciencia o como *Annamalai*, lo que en tamil significa, «Inalcanzable Colina», nombre que solía usar para denotar el Sí Mismo, al igual que otros como *Hara*, *Shiva*, *los Pies de Shiva* o *los Pies del Gurú*.

enseñanza más elevada, como así reflejó a lo largo de toda su obra y en concreto en el verso 238 de *GVK*, nos dice:

Sabe bien que la experiencia de la Felicidad existe solo en el Sí Mismo y nunca en esta vida de engaño, y, por consiguiente, obtén el Auto-Conocimiento, el cual es el Espacio de Gracia y el estado final de Supremo Silencio.

De hecho, para Ramana solo la experiencia del Silencio Supremo o ausencia de «yo» es el Perfecto Conocimiento Real, mientras que la experiencia de multiplicidad y multitud de diferencias objetivas serían solo meras superposiciones irreales sobre el Sí Mismo (Maharshi, 2007, p. 26), tal como expresó en el verso 422 de *Gurú Vachaka Kovai*:

Todos los demás conocimientos son defectivos y banales; solo la experiencia de Silencio [i.e., Auto-Conocimiento] es Perfecto Conocimiento. Los diferentes conocimientos objetivos están meramente sobreimpuestos sobre el Sí Mismo, el Puro Conocimiento, y, por consiguiente, no son verdaderos.

Ramana se refería también a este estado de Silencio, no como la ausencia de ruido externo, sino como la ausencia de ego, el estado de no-egoidad que solía llamar el estado de «*solo Ser*» o *summa iruppadu* (James, 2008, p. 213):

Puesto que nuestro Sí Mismo real es así el estado de silencio perfecto, solo podemos conocerlo permaneciendo silentes, es decir, solo siendo, sin surgir para pensar nada. Es decir, puesto que la actividad o parloteo incesante de la mente, es el ruido que nos impide conocer el silencio de Ser puro, solo podemos experimentar ese silencio silenciando toda nuestra actividad mental. Por lo tanto, silencio en este contexto no significa mero silencio del habla, sino completo silencio de mente.

Ramana decía que *mouna* (silencio en tamil y *mauna* en sánscrito) es el estado que trasciende el lenguaje y el pensamiento, ¿cómo podría explicarse en palabras? (*GVK*, verso 1161). De hecho, cuando se le preguntaba por qué no iba predicando este mensaje a las gentes, decía que predicar es simple comunicación de conocimiento; mientras que la verdadera comunicación solamente puede hacerse en silencio. “¿Qué es mejor, predicar en voz alta sin efecto o sentarse en silencio enviando nuestra fuerza interior?” (Maharshi, 2007, p. 156). Así lo reflejó en los versos 286 y 329 respectivamente de *GVK*:

¿De qué utilidad son las palabras habladas cuando los ojos del *Sadguru* —que otorga *Jñana* a través de Su Silencio, y que revela la Luz del Sí Mismo que finalmente sobrevive— y los ojos del discípulo se encuentran?

Muchos son los males que pueden acontecerle a uno, si uno se asocia con esas insensatas gentes cuyas bellas bocas solo parlotean, pero cuyas mentes permanecen confusas. La mejor asociación es solo con aquellos que moran en el Supremo Silencio, por haber aniquilado sus mentes.

Se refería al Silencio como el lenguaje trascendente o la palabra no-hablada (*para-vak*) (Maharshi, 2007, p. 161). De hecho, decía que el silencio está hablando siempre como un flujo de *lenguaje perenne* (el verdadero lenguaje de la Gracia) que sería solo interrumpido por el habla (cit. en Maharshi, 2007, *Ibíd.*):

El estado que trasciende palabra y pensamiento es *mouna*, es meditación sin actividad mental. El silencio habla siempre, es el «flujo perenne del lenguaje». Es interrumpido por la palabra pues las palabras obstruyen este «lenguaje» mudo. Las conferencias pueden entretener a las personas por horas sin mejorarlas. Por otra parte, el silencio es permanente y beneficia a toda la humanidad... El silencio es elocuencia incesante. Es el mejor lenguaje.

Esto también quedó reflejado en el verso 10 del apéndice de *Guru Vachaka Kovai (Urai)* donde Ramana dice: “El Silencio [*mouna*] es la forma [literalmente, estado] de Gracia, el único [singular, no-dual, inigualable e incomparable] lenguaje que está surgiendo [siempre] dentro.”

Si bien Ramana facilitaba gustoso sus enseñanzas verbales a cualquiera que las requiera, frecuentemente señalaba que sus «enseñanzas silentes» eran más directas y poderosas. Esta instrucción silenciosa consistiría en “una fuerza espiritual que parecía emanar de su forma, una fuerza tan poderosa, que él consideraba que era el aspecto más directo e importante de sus enseñanzas” (Maharshi, 2007, p. 154). Las personas que resonaban con esta fuerza relataban la experiencia de su Presencia silenciosa como un “poderoso estado de paz y de bienestar interior y que, en algunos devotos precipitaba inclusive una experiencia directa del Sí Mismo” (*Ibíd.*), tal como ha quedado relatado por diferentes visitantes y devotos.

Ramana, además, explicaba que este flujo de poder podía ser percibido por cualquiera cuya atención estuviera enfocada sobre el Sí Mismo ya que la distancia no era ningún impedimento en su eficacia. A esta atención a menudo se la llama *sat-sanga*, que significa literalmente “asociación con el Ser.” Ramana invitaba insistentemente a esta práctica y decía que era “la manera más eficiente de provocar una experiencia directa del Sí Mismo” (*Ibíd.*, p. 154). De hecho, decía que el Silencio es la forma de trabajo más potente. Además, añadía que lo que no puede conocerse a través de la conversación, aunque esta dure varios años, puede ser conocido instantáneamente en el silencio, o frente al silencio (*Ibíd.*, pp. 160-61):

Este es el lenguaje más elevado y más efectivo [...] El lenguaje es siempre menos poderoso que el silencio, de modo que el contacto mental es el mejor.

El silencio es la *upadesa* (enseñanza) más elevada [...] Si el Gurú<sup>248</sup> está silente la mente del buscador se purifica por sí misma.

Incluso cuando se le preguntaba si daba algún tipo de iniciación (*diksha*) decía lo siguiente (*Ibíd.*, p. 157): “*Mouna* (silencio) es la mejor y la más poderosa *diksha*. La iniciación silente cambia los corazones

---

<sup>248</sup> Aquí Gurú hace referencia tanto al maestro interno como a su expresión externa.

de todos. *Mouna diksha* es la más perfecta; comprende la mirada, el contacto y la enseñanza.” De hecho, hacía continuas referencias a Sri Dakshinamurti<sup>249</sup>, quién decía que el verdadero gurú enseña en silencio, con su ejemplo. Relataba que Dakshinamurti se mantenía en silencio y las dudas de los discípulos se disipaban, al disiparse sus falsas identidades individuales (Ibíd., p. 158).

Y aunque Ramana decía que la realización del Sí Mismo está al alcance de todo el mundo (Ibíd., p. 36) aquí y ahora, solo los discípulos maduros y serios eran capaces de captar al momento el poder del Silencio del *Sadgurú*. Esta idea solía expresarla a través del símil de la combustión (Ibíd., p. 161):

Lo mismo que un pedazo de carbón mineral le lleva mucho tiempo encenderse, a un pedazo de carbón vegetal le lleva un tiempo más corto, y un montón de pólvora se enciende instantáneamente, así también con los grados de los hombres que entran en contacto con Mahatmas<sup>250</sup>.

Sin embargo, como es característico de los verdaderos maestros y sabios, Ramana, al igual que Buddha, solía adaptar sus enseñanzas según el grado de madurez espiritual de las personas que las recibían (*upayakosalla* en el budismo), de manera que la misma verdad era expresada en diferentes niveles y de diferentes formas para ajustarse al poder de comprensión del buscador.

#### 4.4.2 El Sí Mismo es verdadero Conocimiento (*jñana*)

El Conocimiento verdadero o *Jñana* es otro nombre para referirse al Sí Mismo. La palabra sánscrita *jñana* (*arivu* en tamil), significa «conocer» o «conocimiento», y en el contexto espiritual se traduce como Conocimiento verdadero o Conocimiento del Sí Mismo. El Conocimiento verdadero, al igual que la Realidad es, por definición, absoluto, esto es, “único, infinito, total, ininterrumpido, no-dual, inmediato y auto-consciente” (James, 2008, p. 320). Ramana, se refería al perfecto Conocimiento como el simple y directo Conocimiento «Yo Soy», el único conocimiento que se conoce a Sí Mismo. Por lo tanto, la experiencia del Conocimiento verdadero sería la experiencia de conocer el Sí Mismo, y conocer el Sí Mismo es el estado de «solo Ser» lo que realmente se *Es*. Ramana describe esta experiencia del Conocimiento verdadero (*jñana-drishti*) en el verso 418 de *GVK*:

El *Jñana* más alto, que es conocer la perfecta Realidad, es conocer el Conocimiento por el Conocimiento mismo. Hasta que el Conocimiento no es conocido así por el Conocimiento Mismo, la mente no tiene paz.

---

<sup>249</sup> Una forma de Dios que simboliza la revelación de la realidad absoluta a través del silencio, que es la «palabra suprema» o *para-vak* (James, 2008, p. 371).

<sup>250</sup> Se traduce como Grandes Almas. «*Maha*» significa grande, y «*Atma*» puede traducirse como alma. Uno de los más conocidos del S. XX ha sido Mahatma Gandhi el cual sentía un gran respeto y reverencia por Ramana, de hecho, comentaba que pensaba con frecuencia en Bhagavan y recomendaba a muchas personas que se acercaran al Ramanashramam y se quedaran allí unos días en silencio, entre ellos el que fuera presidente de la India, Rajendra Prasad (Maharshi, 2010, p. 235).



Por lo tanto, Ramana insistía, tal como ya se ha comentado, que el estado de Conocimiento verdadero o *jñana-drishti* no es un estado nuevo que haya que alcanzar como si fuera desconocido, sino que existe siempre como la Consciencia esencial y fundamental «Yo Soy», que jamás se ha dejado de Ser. Lo único que nos impediría experimentarlo como realmente es, sería solo el falso conocimiento (falso ser) que habríamos superpuesto sobre él, como en el símil de la serpiente (falso ser) superpuesta sobre la cuerda. De hecho, en el verso 463 de *GVK* usa este símil para señalar el conocimiento del Sí Mismo:

Solo la cuerda, el verdadero conocimiento [el Sí Mismo], en el que desaparece el prodigio de la serpiente, el engaño de la mente —que solo existe mientras no se indaga en él y deviene no-existente cuando se indaga en él— es la Cosa real.

Ramana solía usar también la expresión «Cosa Real» (*Sat*) para referirse al Sí Mismo y al Conocimiento real no-dual (*Chit*) y la describía como “el Auto-conocimiento, el Uno, en el cual la totalidad del universo desaparece cuando la mente, su raíz, se sumerge” (*GVK*, p. 167). Por lo tanto, para Ramana Eso que conoce el verdadero Conocimiento no-dual es la Consciencia «Yo Soy», tal como reflejó en el verso 437 de *GVK*:

Puesto que la naturaleza de la Realidad es no-dual [i.e., no dos], el verdadero Conocimiento no puede ser el conocimiento de otro. Por consiguiente, cuando la mente está absolutamente libre de engaño [i.e., no conoce otro] y permanece inmutable en beatitud —eso es el verdadero Conocimiento.

Sadhu Om señala la auto-permanencia en la Consciencia «Yo Soy» como el verdadero y puro Conocimiento (*GVK*, p. 155):

Solo la auto-permanencia en la forma de «Yo Soy», la sensación de mera primera persona del singular, donde se ha puesto fin a la mente, es decir, al conocimiento distorsionado de muchas cosas que uno tiene ahora y donde se ha detenido la naturaleza móvil, es decir, conocer otras cosas, es el verdadero Conocimiento.

Aunque Ramana solía usar el término mente para referirse al ego o consciencia de separación, en algunas ocasiones hablaba de la mente en el sentido budista, como Mente recta o *correcta* la cual habría abandonado el conocimiento falso y se habría sumergido en el estado de Conocimiento verdadero, tal como expone en el verso 16 de *Upadesa Undiyar*: “Solo [nuestra] mente que conoce su propia forma de luz, habiendo abandonado [el conocimiento] de los objetos externos, es Conocimiento verdadero.”

Ramana enseñaba también que el Conocimiento Verdadero o *Jñana* es no-apego, pureza, unidad con Dios, desprovisto del *olvido de Sí Mismo*, tal como declara en los siguientes versos de *GVK*:

Sabe que el Conocimiento es no-apego, que el Conocimiento es pureza, que el Conocimiento es unión con Dios, que ese inolvidable Conocimiento es sin-miedo [*abhayam*], que el Conocimiento es el elixir de la inmortalidad, que el Conocimiento solo es todo. [verso 438]

El brillo de la Consciencia-Felicidad, en la forma de una única consciencia que brilla igualmente dentro y fuera, es la suprema y dichosa realidad primordial cuya forma es Silencio y que los *Jñanis* declaran como el estado final e inobstruible del verdadero Conocimiento. [verso 901]

Ramana solía simbolizar el Conocimiento verdadero o Conocimiento absoluto como la pantalla de cine que subyace y trasciende todo el conocimiento e ignorancia relativa que en ella aparecen (James, 2008, p. 338):

De la misma manera que la pantalla no es quemada cuando es proyectada sobre ella una imagen de un fuego voraz, ni deviene mojada cuando es proyectada sobre ella una imagen de una inundación, así también el Conocimiento verdadero —la autoconsciencia real no-dual «Yo Soy»— no es afectado en lo más mínimo por ningún conocimiento o ignorancia relativos que puedan parecer surgir dentro de él.

Ramana enseñaba, por tanto, que todo conocimiento e ignorancia relativos (de objetos) serían siempre no-existentes y solo existiría el Conocimiento verdadero «Yo Soy». Esta comprensión profunda es expresada en el verso 12 de *Ulladu Narpadu*:

Eso que es [completamente] exento tanto de conocimiento como de ignorancia, es ciertamente Conocimiento [verdadero]. Eso que conoce [es decir, la mente o sí mismo individual, que solo conoce otras cosas que a Sí Mismo] no es conocimiento verdadero. Puesto que [nuestro Sí Mismo real] brilla [como la única realidad existente] sin [ninguna] otra [cosa] que conocer o hacer conocida [es decir, ni para conocer, ni para hacerse a sí mismo o a ninguna otra cosa conocida], [nuestro] Sí Mismo [real] es conocimiento [verdadero]. No es un vacío. Sabe [esta verdad].

En suma, el Conocimiento verdadero es Conocimiento del Sí Mismo pues no habría nada más que conocer, solo la única Realidad no-dual.

#### **4.4.2.1 El Sí Mismo es Dios o *Brahman***

En la mayoría de las grandes religiones de este mundo, la Realidad Absoluta es nombrada como Dios o *Brahman* (en sánscrito) y es descrita como la plenitud de Ser, la Plena Consciencia y la Felicidad Plena (*Sat-Chit-Ananda*). Otra forma de describirlo es como la plenitud del Amor perfecto. En el Vedanta se usa el término *Asti-Bhati-Priya*, que se traduce como Ser-Luminiscencia-Amor.

Ramana solía usar también la expresión «la luz del Sí Mismo» para denotar la consciencia de Dios o Conocimiento claro del Sí Mismo, tal como expresó en el verso 3 de *Atma-Vidya Kirtanam* (el «Canto sobre la Ciencia del Sí Mismo», en *Sri Ramanopadesa Noonmalai*):

Sin conocer el Sí Mismo, ¿cuál es la utilidad si uno conoce todo lo demás? Si uno ha conocido el Sí Mismo, entonces, ¿qué (más) hay que conocer? Cuando ese Sí Mismo, que brilla sin

diferencia [como «Yo Soy»] en [todos los] diferentes seres vivos, es conocido en uno mismo, la luz del Sí Mismo brillará dentro de uno mismo, [como «Yo Soy lo que Yo Soy»]. [Esta experiencia del Sí Mismo es] el brillo de la Gracia, la destrucción de «yo» [el ego], y el florecimiento de la felicidad. Por lo tanto, ¡es tan fácil la ciencia del Sí Mismo!; Ah, tan fácil!

Ramana enseñaba que, para conocer a Dios, solo es necesario erradicar el sentido ilusorio de ser un «yo» separado de Dios (ignorancia o adjuntos<sup>251</sup> superpuestos) y solo así se descubriría que Él es nuestro Ser auto-consciente verdadero y esencial, tal como señaló en el verso 25 de *Upadesa Undiyar*:

Conocerse a uno mismo habiendo abandonado [los propios] adjuntos [*upadhis*] [de uno], es ello mismo conocer a Dios, debido a que Él brilla como uno mismo [como la propia realidad de uno, «Yo Soy»]

Es decir, aquello que brilla y existe en uno como la consciencia de nuestro Ser real no-dual «Yo Soy» sería la naturaleza verdadera de Dios, y puesto que sería solo el propio conocimiento adjunto y superpuesto (*upadhi-unarvu*) lo que velaría el conocimiento de esta Consciencia, conocer este «Yo Soy», que es el propio Sí Mismo de uno, sin atributos (*upadhis*), sería ello mismo conocer a Dios (*Upadesa Undiyar*, p. 190). Esta misma enseñanza de Ramana es expuesta por James (2008, p. 350):

El estado en el que nos conocemos como realmente somos, y en el que con ello conocemos a Dios como nuestro Sí Mismo, es el estado en el que la mente ha sido enteramente consumida en la claridad absoluta del auto-conocimiento verdadero.

De hecho, Ramana se refiere a «devenir alimento [para Dios] es ver[le]» (verso 21 de *Ulladu Narpadu*), en el sentido de que solo podemos conocer a Dios (*verle*), cuando el «sí mismo» separado y falso es completamente consumido en Él, es decir, cuando la luz limitada y fragmentada de la mente se funde y se reconoce como la luz infinita de Dios, disolviéndose como una identidad separada y deviniendo uno con el Ser infinito que es la Realidad absoluta del Sí Mismo que se es (James, 2008, pp. 351-2). Esta misma idea es también expresada en el verso 20 de *Ulladu Narpadu* donde Ramana insiste en que solo podemos conocer a Dios, reconociendo la no-existencia del sí mismo individual falso:

(...) Solo el que [por la indagación «¿quién soy yo?»] ve el Sí Mismo [real], la fuente del sí mismo [individual], es el que ha visto [verdaderamente] a Dios, debido a que el Sí Mismo [real] —[que brilla] después de que la base, el sí mismo [individual], [el ego], ha perecido— no es otro que Dios.

En filosofía, «*Eso que es*» y que no está contaminado por ningún adjunto tal como «esto» o «eso», se conoce como «Ser puro» o «Existencia pura», tal como recuerda James (2008, p. 359):

---

<sup>251</sup> Recordamos que «adjuntos» o *upadhis* es otro de los nombres usados por Ramana para referirse a las «cinco envolturas» o *pancha-kosas* con las que parecemos haber cubierto y oscurecido nuestro Ser verdadero (véase el Capítulo 5, *infra*, para una mayor explicación de las «cinco envolturas»).

Este Ser puro libre de adjuntos es la única sustancia verdadera de la que todas las cosas están formadas —la única realidad subyacente a todas las apariencias. En verdad, por lo tanto, solo existe el Ser puro. Puesto que eso que conoce al Ser puro es el Ser puro mismo, el Ser puro es él mismo Consciencia. Nuestro Ser y la Consciencia de él son uno. Ambos son expresados cuando decimos «Yo Soy», debido a que las palabras «Yo Soy» no solo significan que *somos*, sino también que *sabemos que somos*.

Ramana, como ya se ha comentado, enseñaba que Dios no puede ser objetivado, ni definido por ningún concepto o imagen mental, “debido a que Él es la Realidad absoluta e infinita que trasciende todos los conceptos y formas mentales de conocimiento” (James, 2008, p. 357).

Por lo tanto, Ramana mostró y enseñó a lo largo de su vida que Dios solo puede ser conocido siéndolo, esto es, siendo el Ser que ya «Soy».

#### 4.4.2.2 «YO SOY EL QUE SOY»

Ramana sentía que la expresión que mejor se aproximaba a la realidad del Sí Mismo era la afirmación bíblica «YO SOY EL QUE SOY»<sup>252</sup> y que, a menudo, se contrae como «Yo Soy». Decía que en todas las grandes religiones había afirmaciones donde el nombre «Yo Soy» “es reverenciado como el primero, principal y último nombre de Dios” (James, 2008, p. 368); en el hinduismo encontramos los *mahavakyas* «Yo Soy *Brahman*» (*Aham Brahmanasmi*) y «Yo Soy Él» (*Soham*), en los 7 versículos bíblicos, el más conocido de los cuales es «Antes de que Abraham fuera, Yo Soy»<sup>253</sup> o en la sagrada expresión «*Ana'l Haqq*» (Yo soy la Realidad o la Verdad) en la religión musulmana. Ramana usó la expresión «Yo», «Soy», «Yo Soy» o «Yo Soy el que Soy» para referirse a la «chispa de divinidad» en cada uno, al recuerdo de la Verdad presente en cada uno, tal como reflejó en numerosos versos, entre ellos el 712, 713, 714 y 715 de *Gurú Vachaka Kovai*:

De todos los muchos miles de nombres, ninguno es tan verdaderamente apto, tan realmente bello, como este nombre [«Yo» o «Soy»] para Dios, que permanece en el Corazón sin pensamiento. [verso 714]

---

<sup>252</sup> «YO SOY EL QUE SOY... Así dirás a los hijos de Israel, YO SOY me envía a vosotros» (Éxodo 3.14). El nombre que el Dios de Abrahán se da a sí mismo cuando envía a Moisés a liberar a su pueblo de la esclavitud de Egipto ha sido traducido también como «Yo soy el que es», «Soy el que Soy» o «Yo Soy el existente». En la traducción al griego se dice «*Egô eimi ho ôn*»: “Dios es el único verdaderamente existente”. En hebreo es «*ehyeh asher ehyeh*» donde «*ehyeh*» significa Soy, Dios Es o Solo Dios Es. El nombre «Jehovah» usado en la lengua hebrea para denominar a Dios significa solo esto (*Biblia de Jerusalén*, Desclée de Brower, Bilbao. 1978, p. 71).

<sup>253</sup> Cfr. Juan 8,58. Jesús no dice «Antes de que Abraham fuera, Yo era o yo seré, sino que dice «Yo Soy», en presente, refiriéndose a lo que es eterno, presente, ahora y siempre. En este sentido, cabe añadir que Jesús no solo dijo que él era ese mismo «Yo Soy» atemporal cuando dijo «Yo soy la luz del mundo» (Juan 8,12 y 9,5), sino que también les dijo a los demás: «Vosotros sois la luz del mundo» (Mateo 5,14).

De todos los nombres conocidos de Dios, solo el nombre «Yo-Yo» brilla triunfalmente cuando el ego es destruido, surgiendo como la silente Suprema Palabra [*mouna-para-vak*] en el espacio del Corazón de aquellos cuya atención está introvertida. [verso 715]

James (2008, p. 375) aclara que la expresión «*Nan Nan*» usada por Ramana para referirse al Ser esencial y traducida como «Yo-Yo» se correspondería en realidad con la traducción «Yo [soy] Yo», puesto que en tamil se suele omitir «soy». De hecho, este estado de auto-conocimiento verdadero es descrito por Ramana, como «Yo [soy] Yo» en el verso 2 de *Atma Vidya Kirtanam* (Sri Ramanopadesa Noonmalai):

El pensamiento «solo este cuerpo carnoso es yo», es en verdad el «único hilo» en el que los [demás] múltiples pensamientos están ensartados. Por lo tanto, si uno va dentro [escrutando agudamente] «¿Quién soy yo?» y «¿Cuál es el lugar [del que surge yo?]», los pensamientos perecerán [todos] [junto con su raíz, el pensamiento «yo soy este cuerpo»], y el auto-conocimiento brillará espontáneamente en la caverna [del Corazón] como «Yo-Yo». Solo este [estado de auto-conocimiento] es Silencio [*mouna*], el único espacio [no-dual de existencia-consciencia], la morada de la felicidad. [Por lo tanto, ¡es tan fácil la ciencia del Sí Mismo! ¡Ah, tan fácil!].

Ramana sintetiza en este verso la esencia de su enseñanza sobre la auto-indagación y nos revela que cuando el conocimiento falso e ilusorio de “esta consciencia individual limitada que se toma a sí misma erróneamente por un cuerpo sea destruido por la claridad del auto-conocimiento verdadero, dejaremos de sentir «yo soy esto»” (James, 2008, p. 377), para sentir solo «Yo Soy Yo» o «YO SOY EL QUE SOY».

#### 4.4.2.3 El Sí Mismo es el «Uno sin segundo» (no-dual)

La Unidad del Sí Mismo es el hilo conductor de toda la enseñanza de Ramana, así como de toda la sabiduría de la no-dualidad tal como aparece reflejado en los cuatro *mahavakyas* o «grandes dichos» de los Vedas, especialmente en el *Yagur Veda* «Yo soy Brahman» (Brihadaranyaka Upanishad 1.4.10, cit. en James, 2008, pp. 347-348). Ramana declara expresamente esta misma unidad de todo lo Real en el verso 24 de *Upadesa Undiyar*:

Por la naturaleza existente [es decir, en su naturaleza real, que es Existencia o *Sat*], Dios y las almas son una única sustancia [o *vastu*]. Solo [su] conocimiento-adjunto [o consciencia-adjunta] es diferente.

De hecho, Ramana decía que el propósito último de todas las religiones y tradiciones espirituales sería liberarnos de la ignorancia o el estado ilusorio en el que imaginamos que somos un individuo separado de la única Realidad ilimitada e indivisa que nombramos como Dios o Sí Mismo. Amor sería otro nombre para el estado de Unidad sin segundo.

En este sentido, Ramana explicaba que, puesto que imaginamos haber negado nuestra única realidad como Dios y haber fabricado (imaginado), en su lugar, una aparente existencia separada de Él, solo al negar dicha existencia ilusoria, se estaría afirmando que la realidad que llamamos Dios es Una, total e indivisa (James, 2008, p. 58):

Si creemos que la realidad que llamamos Dios es verdaderamente la infinita «plenitud de Ser», el único todo ininterrumpido, entonces debemos aceptar que no puede existir nada como otro que él o separado de él. Solo él existe verdaderamente, y todo lo demás que parece existir como separado de él, de hecho, no es nada sino una ilusión o apariencia falsa cuya única realidad subyacente es Dios. Solo en el estado de no-dualidad perfecta, está la verdadera gloria, totalidad y plenitud de Dios revelado. Mientras experimentemos un estado de aparente dualidad tomándonos erróneamente como un individuo separado de Dios, estamos degradándole y envileciéndole, negando su unidad, totalidad e infinitud indivisibles, y convirtiéndole en algo menos que la única realidad existente que él es verdaderamente.

Ramana explicaba que sería solo la mente, en su estado ilusorio de separación, la que cree en la destrucción de la Unidad de Dios (y experimenta como si fuese real), mientras que el estado real de Dios es eternamente inmutable, indivisible y perfectamente Uno. Por lo tanto, toda enseñanza conduce, tal como reveló Ramana, a la aceptación de la Unidad o Sí Mismo al negar la negación de la Verdad o, en otras palabras, conduce a eliminar la ignorancia o ilusión mediante la aceptación del recuerdo de nuestra naturaleza real el cual deshace en la mente la creencia en la separación o dualidad. De hecho, Ramana mencionaba que “el cuerpo no existe en la mirada natural del Sí Mismo, sino solamente en la mirada extrovertida de la mente la cual estaría engañada por el poder de la ilusión” (Maharshi, 2007, p. 27). El *jñani*, por tanto, sabe que él es el Sí Mismo y que todo lo demás es no-existente y, sin embargo, todo lo que parece existir tiene, desde la visión del *jñani*, el propósito de recordar el estado no-dual del Sí Mismo, como Ramana Maharshi y tantos otros *sabios* han mostrado con su ejemplo.

Ramana enseñaba que, al dejar de identificarse con los propios *adjuntos* (*upadhis*) y creencias superpuestas, también se dejaría de proyectar a Dios con *adjuntos* (a imagen y semejanza), descubriendo así que Dios no es otro que nuestro verdadero Ser esencial, tal como reflejó en el verso 25 de *Upadesa Undiyar*:

Conocerse a uno mismo habiendo abandonado [los propios] adjuntos [*upadhis*] [de uno], es ello mismo conocer a Dios, debido a que Él brilla como uno mismo [como la propia realidad de uno, «Yo Soy»]

En otras palabras, el Conocimiento que se revelaría al abandonar todos los adjuntos o superposiciones es solo la Consciencia del Sí Mismo no-dual, que es la naturaleza verdadera de Dios: “Eso que experimenta este auto-conocimiento verdadero, no es la mente sino solo nuestro Sí Mismo real, nuestro Ser esencial, que es siempre consciente de Sí Mismo como «Yo Soy»” (James, 2008, p. 350).

### 4.4.3 Realización del Sí Mismo

Tanto la Sabiduría de la No-dualidad como la enseñanza de Ramana insiste en que nunca se ha dejado de ser la Presencia consciente (que es otro nombre para el Sí Mismo) que se Es y, por tanto, en realidad no habría necesidad de obtenerla o cultivarla, sino que lo único que se requiere es dejar de ser consciente de todo lo demás auto-fabricado o, en otras palabras, dejar de negar el Sí Mismo mediante el no-Sí Mismo —el conocimiento falso sobreimpuesto o ignorancia (Maharshi, 2010, p. 250). Por lo tanto, la *realización* es lo opuesto a la ignorancia, pues tomar lo irreal por real y al propio Ser por irreal es ignorancia, mientras que conocer el Ser como la única Realidad y todo lo demás como temporal y transitorio (irreal), es la liberación de todo aparente dolor y sufrimiento<sup>254</sup>.

En este sentido, como se expone a lo largo de esta investigación, Ramana insistía en que toda práctica tiene que conducirnos, no a adquirir algo nuevo que no tuviéramos ya o a conseguir un objetivo futuro sino, simplemente a “Ser Eso que usted siempre es y que usted siempre ha sido” (Maharshi, 2007, p. 25), es decir, aceptar el Ser que se Es. Y para ello insistía que solo se requiere retirar los obstáculos que hemos interpuesto (ignorancia o adjuntos) y que no nos permitirían experimentar la Realidad del Sí Mismo que Somos (Ibíd.):

Todo lo que se necesita es que usted abandone su aceptación de lo no-verdadero como verdadero. Todos ustedes están considerando como real lo que no es real. Nosotros solo tenemos que abandonar esta práctica por nuestra parte. Entonces realizaremos el Sí Mismo como el Sí Mismo; en otras palabras, «Sea el Sí Mismo». En una cierta etapa usted se reirá de usted mismo por intentar descubrir el Sí Mismo, el cual es tan auto-evidente. Esa etapa trasciende al veedor y lo visto. No hay ningún veedor ahí para ver nada. El veedor que está viendo todo esto cesa ahora de existir y solo queda el Sí Mismo.

De hecho, cuando se le preguntaba cómo conocer el Sí Mismo por experiencia directa, aclaraba que, para “conocer el Sí Mismo, debe haber dos Sí Mismos, el Sí Mismo que conoce, el Sí Mismo que es conocido, y el proceso de conocer” (Maharshi, 2010, p. 181). Por ello, insistía en que conocer el Sí Mismo es Ser el Sí Mismo, *Conocer (Chit)* y *Ser (Sat)* son uno y lo mismo, el *modo no-dual de conocer*. Decía que ese estado que llamamos *realización* es simplemente “ser uno mismo, no conocer algo o devenir algo”, lo cual implicaría dos o más (dualidad), y que ese estado no se puede describir sino solamente Ser-Lo. De hecho, cuestionaba “¿Cómo «real-izar» o hacer real eso que es lo único real?”, recordándonos que todos estamos haciendo real lo irreal y, por tanto, “cuando abandonemos considerar lo irreal como real, entonces solo la realidad permanecerá y nosotros seremos eso” (Ibíd.). Aclaraba, por tanto, que solo la ignorancia o auto-olvido de la Realidad Uno que se Es, daría lugar a un conocimiento relativo o falso. En otras palabras, solo la creencia imaginaria en la separación (ego), daría lugar a la

---

<sup>254</sup> (cfr., Nisargadatta, 2000, 10 de junio de 1.970).

percepción de división sujeto-objeto (dualidad) y, por tanto, a toda multiplicidad percibida (cfr., Maharshi, 2007, p. 24). Esta falsa dualidad es señalada claramente en estos dos versos de *Gurú Vachaka Kovai*:

Si permaneces en el Corazón como *Sat-Chit* [«Yo soy»], por quien el universo entero existe y brilla, entonces este mundo deviene también uno contigo, perdiendo sus dualidades falsas y hacedoras de miedo. [Verso 61]

El propio Sí Mismo de uno, cuya grandeza es eternidad y perfecta plenitud, no es dualidad [otra cosa] que haya de ser obtenida. Unirse con [obtener yoga con] el Sí Mismo es conocer [la propia] existencia [*Sat*] [de uno] y no conocer ninguna otra cosa. Solo ese conocimiento [el conocimiento de la propia existencia de uno] es la forma real del Sí Mismo. [Verso 1042]

Por tanto, la única manera en que se podría conocer el Sí Mismo, enseñaba Ramana, es siéndolo, es decir, “abandonando todos los *adjuntos* y estando así enteramente absorbidos en y firmemente establecidos como la única Realidad absoluta” (James, 2008, p. 360), exenta de cualquier dualidad, lo que en la terminología del Vedanta es conocido como *Tat* o «Ello», el Ser auto-consciente esencial puro y libre de *adjuntos*, «Yo Soy». Esta idea es expresada por Ramana claramente en el verso 26 de *Upadesa Undiyar*: “Ser el Sí Mismo es ello mismo conocer el Sí Mismo, debido a que el Sí Mismo es eso que no es dos. Esto es permanecer como la Realidad (*tanmaya-nishta*).” Es decir, nos conocemos simplemente *siendo* el Sí Mismo, puesto que nuestro Ser sería Él mismo la consciencia de Ser (auto-consciente). Esta es una idea esencial en la enseñanza directa de Ramana que se repite de distintas formas a lo largo de su mensaje (Maharshi, 2007, p. 286):

El hecho es que *Brahman* es todo y permanece indivisible. Está siempre realizado pero el hombre no es consciente de esto. Debe llegar a conocer esto. Conocimiento significa rebasar los obstáculos que obstruyen la revelación de la verdad eterna de que el Sí Mismo es lo mismo que *Brahman*. Todos los obstáculos juntos formarían su idea de separatividad como un individuo.

Ramana insistía, por tanto, en que el estado de realización del Sí Mismo o Conocimiento verdadero, no es un estado que conlleve conocer algo que no seamos ahora, sino que sería solo el estado de «solo Ser» el Sí Mismo (*summa irupadu*), es decir, el estado de permanecer como somos realmente, como la mera Existencia-Consciencia «Yo soy», el Conocimiento puro o Consciencia no-dual de Ser, en lugar de «yo soy esto o aquello» (James, 2008, p. 360). Y, aunque, según la enseñanza no-dual, nunca se puede dejar de Ser este Conocimiento puro y absoluto, se puede creer que sí y experimentarlo como si fuese real. Este estado es llamado sueño, ilusión, ignorancia o *maya*, entre otros. Es decir, el poder creativo o consciencia puede negar su Ser (disociarse<sup>255</sup>), sin dejar de Ser y fabricar, en su lugar, una consciencia

---

<sup>255</sup> Disociarse implica exclusión, sacar fuera de la Conciencia, hacer inconsciente y, por tanto, aparece la dualidad: «yo» y «no-yo». Se es consciente de algo más.



finita individual asociándose o identificándose con un cuerpo físico y psicológico (su propia falsa creación de la que se olvida ser su creador). Por consiguiente, el estado descrito como «Ser el Sí Mismo» o «permanecer como Conocimiento puro», sería, en esta enseñanza, como aclara James (2008, pp. 360-61), “el Conocimiento presente de Ser, exento de toda actividad imaginaria de ser una consciencia finita y limitada que conoce objetos.”

Ramana solía decir que el hecho mismo de que deseemos la liberación indicaría que nuestra naturaleza real es la plena libertad de toda esclavitud y, por tanto, todo lo que se requiere es soltar la falsa noción de estar limitado. En realidad, como ya se ha comentado anteriormente, tanto la sabiduría no-dual como Ramana señalan que toda práctica consistiría en retirar todas las limitaciones, obstáculos, creencias, *adjuntos*, o tendencias inherentes (*samskaras* o *vasanas*) superpuestas y cuando todas ellas hayan sido deshechas y abandonadas, solo el Sí Mismo brillará (Maharshi, 2010, p. 119, 9-1-46):

¿Qué hay que realizar? Lo real es como ello es siempre. ¿Cómo real-izar-lo? Todo lo que se requiere es esto. Nosotros hemos real-izado lo irreal, es decir, considerado como real lo que es irreal. Nosotros tenemos que abandonar esta actitud. Eso es todo lo que se requiere para que nosotros obtengamos *jñana*. No estamos creando nada nuevo ni obteniendo algo que no tuviéramos antes.

Incluso Ramana aclaró en el mismo párrafo (Ibíd. pp. 118-19, 9-1-46):

No hay etapas en la realización o *mukti*. No hay grados de *jñana*. De modo que no puede haber una etapa de *jñana* con el cuerpo y otra etapa cuando el cuerpo es desechado. El *jñani* sabe que él es el Sí Mismo y que no existe nada, ni su cuerpo ni ninguna otra cosa, sino solo el Sí Mismo. Para alguien así, ¿qué diferencia podría representar la presencia o ausencia del cuerpo?

Siguiendo con la analogía de la pantalla y el proyector que Ramana solía usar para aclarar este punto, decía que la pantalla está siempre presente mientras que la multitud de imágenes aparecen y desaparecen sin afectarla en lo más mínimo, no importa que sea de un fuego devastador o una tormenta, la pantalla ni se habría quemado ni se habría mojado (Maharshi, 2007, pp. 28-29):

De la misma forma usted permanece en su propio Sí Mismo sin ser afectado por la vigilia, sueño con sueños o sueño profundo. La Consciencia es la pantalla sobre la cual todas las imágenes vienen y van. La pantalla es real, las imágenes son meras sombras sobre ella.

Conviene aclarar que, aunque desde el nivel de la Realidad o Realización del Sí Mismo, como era el caso de Ramana (*jñani*), sería incorrecto hablar de realización y no-realización, de liberación y esclavitud y cualquier par de opuestos que representen el mundo fenoménico, sin embargo, puesto que es necesario usar el lenguaje para señalar y facilitar la comprensión del no-realizado (*ajñani*), en algunas ocasiones y siempre desde la perspectiva del *ajñani*, algunas enseñanzas de los sabios y maestros, podrían parecer contradictorias. Esta confusión derivada del lenguaje dual y del nivel de comprensión del *ajñani* es expresada por Michael James (2008, p. 614) en el siguiente párrafo:

Puesto que nuestro estado natural de felicidad suprema es el estado de *solo Ser*, es completamente libre de cualquier hacer o pensar, y por consiguiente es exento de todos los pensamientos, incluyendo los de esclavitud y liberación. Esclavitud y liberación son un par de opuestos, y por lo tanto solo existen en el estado irreal de dualidad. En el estado no-dual del auto-conocimiento verdadero o unidad absoluta con Dios, todos los pensamientos de esclavitud y liberación desaparecen junto con la mente pensante y toda su dualidad imaginaria.

Por tanto, solo en el estado dual de aparente separación y división tiene sentido usar las palabras duales para señalar hacia el estado no-dual y *despertar* a la Realidad inefable. De ahí que se hable de la necesidad de la práctica y de un aparente proceso o camino de vuelta hacia Sí Mismo, un viaje sin distancia.

#### 4.4.4 La terminología para el Sí Mismo en el Vedanta y el Budismo

Ramana al igual que toda sabiduría no-dual insistía en que la Verdad está más allá de las palabras y, por lo tanto, solo podría ser señalada (Maharshi, 2007, p. 161). De hecho, cuando analizaba con sus discípulos cómo surge el lenguaje, enseñaba que las palabras están triplemente alejadas de la realidad (Maharshi, 2007, p. 156): “Primero hay conocimiento abstracto. De este surge el ego, el cual a su vez provoca el pensamiento, y el pensamiento la palabra hablada. Así pues, la palabra es el biznieto de la fuente original.”

Solía insistir en que el lenguaje es solamente un medio para comunicar los pensamientos de una persona a otra, los cuales tendrían su raíz en el primer pensamiento «yo» o ego: “Todos los demás pensamientos surgen solamente después de que surge el pensamiento «yo» y así el pensamiento «yo» es la raíz de toda conversación. Cuando se permanece sin pensar uno comprende a otro por medio del lenguaje universal del silencio” (Maharshi, 2007, p. 159).

Esta dificultad para expresar la Verdad sería, como se ha expuesto en el Capítulo 2 (apartado 2.3.6, *supra*), la razón por la que muchos sabios, maestros y místicos de todos los tiempos han usado el lenguaje figurado de la alegoría, el lenguaje simbólico y paradójico, a través del símil, la metáfora o la parábola para expresar lo inefable. Uno de estos lenguajes que los sabios y místicos han usado para comunicar este estado no-dual, ha sido el denominado «amor místico», en el que se representa el alma como una joven buscando la unión mística con su amado, Dios (James, 2008, p. 61):

Mucha de la literatura espiritual más bella del mundo, es la poesía compuesta por los sabios en este lenguaje del amor místico, y se pueden encontrar ejemplos de tal poesía en muchas culturas diferentes. Cuando leemos tal poesía con una comprensión de la verdad de la no-dualidad, podemos ver claramente en ella una expresión inconfundible de esa verdad.

Precisamente y debido a esta dificultad para expresar esta Verdad *perenne*, la terminología usada por los sabios y místicos de diferentes épocas y culturas parecería diferir en gran medida e incluso pareciera

estar en contradicción. Podemos observar esta contradicción aparente entre las enseñanzas de Buddha y las enseñanzas del Advaita Vedanta en el análisis que realiza Michael James (2008, p. 62):

Muchos sabios han usado términos tales como «Dios» para referirse a la Realidad absoluta, mientras otros como el Buddha y Mahavira<sup>256</sup> han evitado usar tal término. Esto ha llevado a algunas gentes a afirmar que tales sabios han negado la existencia de Dios. Pero tal afirmación es falsa, y surge de una comprensión demasiado simplista tanto de la Realidad como del término «Dios». El único propósito de las enseñanzas del Buddha y Mahavira, como la de todos los demás sabios, era conducirnos a la única Realidad absoluta. La terminología que usó cada uno cuando hablaba sobre esa realidad, puede variar, pero la Realidad sobre la que todos hablaron es la misma. Esa Realidad solo puede ser conocida por la experiencia no-dual directa, y nunca puede ser concebida por la mente, ni expresada con palabras. Al ser infinita, trasciende todas las cualidades conceptuales que nuestras mentes finitas le atribuyen, de modo que no puede ser descrita correctamente como esto o eso. Es todo, y al mismo tiempo es nada. Por lo tanto, es igualmente correcto, y también igualmente incorrecto, referirse a ella como «Dios» o no referirse a ella como «Dios».

De hecho, como se ha expuesto en el Capítulo 2 (apartado 2.3.5.2, *supra*), el Vedanta Advaita distingue entre dos formas esenciales de Dios, *Brahman Saguna* (Dios con atributos) y *Brahman Nirguna* (Dios sin atributos). El *Brahman Saguna* (también llamado *Iswara*) sería la forma relativa o personal de Dios, algo así como el recuerdo de la Verdad en la mente mientras se percibe como un individuo separado y cuya función tiene sentido mientras sea necesaria la práctica para recordar quién es realmente. Ramana enseñaba que solo cuando se recuerda o acepta la experiencia del auto-conocimiento verdadero, se eliminaría “la noción falsa de ser una consciencia individual separada de Dios, y Dios se revela como nuestro Sí Mismo real o Ser esencial, la Realidad Absoluta o el *Brahman Nirguna*” (Ibíd., p. 63), que siempre ha sido y que trasciende toda concepción humana. En este sentido, Michael James (2008, p. 63) aclara esta misma visión en relación con la enseñanza de Buddha y Mahavira:

Debido a que el propósito del Buddha y Mahavira era enseñarnos el medio por el que podemos obtener la realidad absoluta, que es más allá de todos los *gunas*, cualidades o atributos, no consideraron necesario hablar sobre «Dios», un término que generalmente se entiende que significa el *Brahman Saguna*, el ser supremo dotado de cualidades divinas. Otros sabios, sin embargo, han usado el término «Dios» bien como una palabra que alude al *Brahman Nirguna*, la realidad absoluta que trasciende todas las cualidades, o bien debido a que comprendieron que

---

<sup>256</sup> Fue el vigésimo cuarto y último *Tirthankara* (seres que alcanzaron la trascendencia y liberación o *moksha*) de la religión jainista. Se cree que fue contemporáneo de Buddha, junto a quien protagonizó la mayor oposición religiosa contra las costumbres del *brahmanismo* ritualista, enseñando y aplicando en su vida la filosofía de la no violencia (*ahimsa*), la negativa hacia los sacrificios rituales y hacia el sistema de castas.

las gentes a quienes estaban hablando tenían necesidad de un concepto de un Dios personal que les ayudara en sus esfuerzos para obtener la realidad transpersonal. No hay así ninguna diferencia fundamental entre las enseñanzas de sabios que han usado el término «Dios» y aquellos que no han usado este término. Ambos están hablando sobre la misma realidad absoluta, pero simplemente han elegido expresarla en términos diferentes.

De hecho, en la terminología budista, podemos encontrar diferentes nombres para señalar el estado de Nirvana como Verdad Última o Realidad Última (cit. en Rahula, 2002, p. 32): “Oh *bhikkhus*, *Nibbana* que es la realidad, es la Noble Verdad Última.” En el siguiente pasaje, se refiere al discernimiento entre lo real y lo irreal o falso (Ibíd.):

Oh *bhikkhus*, lo irreal (*mosadhamma*) es falso; lo real (*amosadhamma*), el *Nibbana*, es la Verdad (*Sacca*). Por consiguiente, oh *bhikkhu*, una persona así dotada, está dotada de la Verdad absoluta, porque la Noble Verdad absoluta (*paramam ariyasaccam*) es el *Nibbana*, el cual es la Realidad.

De hecho, Buddha señalaba en el nivel más alto de su enseñanza, la existencia de la Realidad Absoluta o Verdad Última (*Udana*, 1929, cit. en Rahula, 2002, p. 30):

¡Oh *bhikkhus!*, hay un estado de no-nacido, no-producido, incondicionado y no-agregado. Pues si no existiera lo no-nacido, no-producido, incondicionado y no-agregado, no habría escape para lo nacido, producido, condicionado y agregado. Pero puesto que existe lo no-nacido, no-producido, incondicionado y no-agregado hay liberación para lo nacido, producido, condicionado y agregado.

Asimismo, en la doctrina de *anatta*<sup>257</sup> (en pali), doctrina central del Buddha, este enseñó la insustancialidad del «yo», es decir, la insustancialidad del sí mismo finito individual o *jivatma*, que la sabiduría no-dual del Advaita reconoce como irreal y falso (James, 2008, pp. 64-65):

Cuando esos sabios enseñan que el «Sí Mismo» o *Atma* es la única realidad existente, no se están refiriendo al sí mismo individual falso, sino solo a nuestro Sí Mismo real —nuestro Ser verdadero o «Soy»-dad esencial, la consciencia de Ser pura, ilimitada, indivisa, no-cualificada y absolutamente no-dual, que permanece solo en el estado de *Nirvana*, en el que la apariencia falsa de la consciencia individual está completamente extinguida. Así pues, no hay ninguna contradicción en absoluto entre la verdad del «no-sí mismo» o *anatta* enseñada por el Buddha y la verdad de que el «Sí Mismo» o *Atma* es la única realidad existente enseñada por el Vedanta Advaita.

---

<sup>257</sup> Este término pali es una forma modificada del término sánscrito *anatma* o *anatman* (en sánscrito) que significa «no-sí mismo»

Precisamente, como se ha expuesto en el Capítulo 2 (apartado 2.2.4.1), la «Doctrina del Vacío» (*Sunyata*) se refiere a este vacío de identidad real, a la naturaleza del *no-yo* o ego, la cual es vacía del Sí Mismo que es lo único real y, por lo tanto, este vacío de identidad real sería irreal, puesto que el Sí Mismo nunca ha dejado de Ser. De hecho, Nyanaponika (1962) nos dice que se podría considerar todo el *Discurso sobre los Fundamentos de la Atención (Satipatthana Sutta)* como una instrucción teórica y práctica completa para la realización de esta verdad liberadora que es *anatta* en sus dos aspectos: “Dentro no hay un yo que actúe y fuera no hay un yo afectado por la acción”, esto es, «ausencia de yo» y «vacío de sustancia». Este discernimiento y toma de consciencia de la *Doctrina de anatta* generaría, según los testimonios de meditadores, diferentes experiencias de felicidad sublime, gozo y alivio cuando se afloja la agobiadora opresión del «yo» y el «mío» (Nyanaponika, 1962, p. 53).

En el Vedanta Advaita, se señala igualmente a que *Atman* y *Brahman* son Uno y lo mismo, y por tanto la única Realidad Absoluta, *Brahman* o *Nirvana*.

Incluso Kabat-Zinn (2011, p. 299), con el objetivo de facilitar la comprensión de *anatta*, nos invita a practicar la auto-indagación y a preguntarnos «¿quién soy yo?», señalando la importancia de esta práctica sencilla y precisa: “simplemente preguntar y cuestionar (...), la indagación y la investigación en la naturaleza de la existencia propia no solo a través del pensamiento, sino también a través de la consciencia misma.”

## 4.5 La naturaleza de la mente

La comprensión profunda de la naturaleza de la mente es un tema de gran interés e investigación desde tiempos ancestrales, y particularmente en las tradiciones no-duales como el Advaita Vedanta y algunas escuelas del budismo, dada su relevancia en el propio auto-conocimiento de la Realidad esencial.

De hecho, todo el planteamiento sobre la auto-indagación en la enseñanza de Ramana gira en torno al concepto de «mente», considerada como un formidable poder que existe en el Ser o Sí Mismo (*Atma-svarupa*), y causa de todos los pensamientos. Esta mente (minúscula), también llamada cuerpo sutil, alma (*jiva*), pensamiento «yo» o ego (*ahankara*) se identificaría con un cuerpo denso o material, es decir un «yo» o «sí mismo» con un nombre y una forma física que representaría o daría forma al sistema de pensamiento ilusorio basado en la creencia en la separación del Sí Mismo. De hecho, cuando era preguntado sobre la naturaleza de la mente o ego decía que “la mente no es nada más que el pensamiento yo” y añadía que “la mente y el ego son uno y lo mismo” (*Sri Bhagavan’s letter to Ganapati Muni*, 1982, p. 96, cit. en Maharshi, 2007, p. 74): “La mente (*manas*), el intelecto (*buddhi*), el almacén de las tendencias mentales (*chittam*) y el ego (*ahamkara*), todos estos son solamente la mente misma. El alma individual (*jiva*) no es nada más que esta alma o ego.” Este pensamiento «yo» o sentido de «yo» separado que Ramana llamó mente, ego o consciencia individual sería, por tanto, el primer pensamiento

a partir del cual surgirían todos los demás pensamientos, dando lugar al sistema de pensamiento del ego (James, 2008, p. 188):

Sin un *yo* para pensarlos o conocerlos, no podría ser formado ningún otro pensamiento. Todos los otros pensamientos que son formados en la mente están viniendo y yéndose, surgiendo y después sumergiéndose constantemente, pero el pensamiento *yo* persiste mientras persiste la mente misma. Así pues, el pensamiento *yo* es la raíz de todos los otros pensamientos, y es el único pensamiento esencial sin el cual no habría ninguna cosa tal como la *mente* ni ninguna acción tal como *pensar*.

En este sentido, Ramana explicaba que, una vez que parece surgir la mente separada, esta constaría de dos aspectos: por un lado, el sujeto conocedor que sería nuestro pensamiento raíz «yo» o pensamiento de primera persona y, por otro, los objetos conocidos, que son todos los otros pensamientos que son formados y experimentados por este «yo», y que, en la terminología de Ramana, eran llamados pensamientos de segunda y tercera persona (Ibíd.). De estos pensamientos (objetos) el sujeto (pensador) parece desprenderse (proyectarlos fuera de sí mismo) y olvidarse de ser su creador. De ahí la declaración de que el veedor y lo visto juntos constituyen la mente (Maharshi, 2007, p. 31) o, a través de constataciones fundamentales de la física cuántica como que “no existen hechos independientes del observador”<sup>258</sup>, tal como ha sido expuesto en el Capítulo 2 (apartado 2.1.2, *supra*). Es decir, el observador y lo observado son uno y lo mismo<sup>259</sup>, la mente. Por lo tanto, el elemento fundamental y esencial de la mente sería solo el pensamiento causal «yo» del que cuelgan el resto de pensamientos. La mente, como Ramana señala en el verso 18 de *Upadesa Undiyar*, sería en esencia solo el pensador (pensamiento «yo») que piensa los otros pensamientos:

La mente es solo [la multitud de los] pensamientos. De todos [estos], solo el pensamiento «yo» [la sensación «yo soy el cuerpo»] es la raíz. [Por lo tanto] lo que es llamado mente es [este pensamiento raíz] «yo».

Este pensamiento «yo» o mente sería, por tanto, una forma de consciencia mezclada y contaminada (en la terminología Advaita) identificada con la creencia errónea «yo soy este cuerpo, una persona individual llamada Fulano» (su propia fabricación y proyección), tal como aclara James (2008, p. 189):

Lo que entendemos cuando decimos «yo soy tal y tal persona», es que somos una consciencia individual que se identifica con un adjunto —un cuerpo particular. Esta identificación de la consciencia con un cuerpo particular es lo que nos define como una persona o individuo. La individualidad o existencia separada y distinta, no es así nada más que esta consciencia limitada

---

<sup>258</sup> El teorema «no-go» de Caslav Brukner afirma que no existen hechos independientes del observador (*A no-go theorem for observer-independent facts*, Entropy 20: 350, 2018, doi: [10.3390/e20050350](https://doi.org/10.3390/e20050350)).

<sup>259</sup> Cabe recordar aquí la declaración J. Krishnamurti (1985, pp. 27-30): “En esa observación el observador es lo observado, el pensador es el pensamiento, el experimentador es lo experimentado”.

por el adjunto que siente «yo soy este cuerpo». Al tomarse erróneamente a sí misma por un cuerpo particular, esta consciencia se confina dentro de los límites de ese cuerpo, y se siente separada de todos los objetos y gentes que percibe fuera de ese cuerpo. Esta consciencia individual «yo soy este cuerpo» aparentemente separada, es lo que llamamos por diversos nombres tales como la mente, el ego, la psique o el alma<sup>260</sup> y es el primer pensamiento que da surgimiento a otros pensamientos y que los experimenta.

Esta idea queda reflejada en el verso 24 de *Ulladu Narpadu*, donde Ramana describe esta consciencia individual que se asocia o identifica con la sensación «yo soy este cuerpo» como un nudo (*granthi*) entre el cuerpo insenciente<sup>261</sup> (*jada*) y el Sí Mismo real o Consciencia (*Chit*):

El cuerpo insenciente no dice (ni siente) «yo». La Existencia-Consciencia (*Sat-Chit*, el Sí Mismo real) no surge (ni se sumerge). (Pero) entre (estos dos) surge un «yo» como medida del cuerpo que está entre el cuerpo y el Sí Mismo real (una consciencia «yo» limitada en la forma «yo soy este cuerpo» surge en la vigilia y se sumerge de nuevo en el sueño profundo). Comprende que esta (consciencia «yo soy el cuerpo») es (lo que es llamado por diversos nombres tales como) el nudo entre la Consciencia y lo insenciente (*chit-jada-granthi*), esclavitud (*banda*), el alma individual (*jiva*), cuerpo sutil (*sukshma sarira*), ego (*ahantai*), este estado mundano de actividad (*samsara*) y mente (*manas*).

Sin embargo, como se ha comentado en el apartado anterior, en la enseñanza no-dual de Ramana, el Espíritu o Sí Mismo no está limitado ni separado de ninguna manera, sino que sería la misma “Consciencia de Ser única, indivisa, no dual e infinita «Yo Soy»” que existiría en todo aparente ser separado (James, 2008, p. 190):

Debido a que la mente o alma es una forma de consciencia que se ha limitado a sí misma dentro de los confines de un cuerpo particular, y debido a que ve muchos otros cuerpos, cada uno de los cuales parece tener una consciencia suya propia; en la perspectiva de la mente, parece haber muchas otras mentes o almas. Sin embargo, debido a que la consciencia fundamental «Yo soy», que es experimentada por cada uno de nosotros como el núcleo esencial de nuestro Ser, existe siempre tal como es, sin limitarse a sí misma de ninguna manera identificándose con un adjunto, hay en realidad solo una Consciencia «Yo soy», aunque debido a la consciencia individualizada y distorsionada, pensamos que el «Yo soy» en cada persona es diferente al de todas las demás.

---

<sup>260</sup> En la terminología filosófica y religiosa de las tradiciones hegemónicas de Occidente, el «alma» sería precisamente esta consciencia individual limitada a un cuerpo, mientras que lo que aquí se ha llamado «Espíritu», «Corazón», o el «Núcleo del alma» sería la consciencia fundamental ilimitada «Yo Soy» o Sí mismo, y según señala James (2008, p. 189), “la creencia popular de que el Sí Mismo es un compuesto de estos tres elementos, es decir, cuerpo, alma y espíritu, estaría enraizada en la identificación errónea con un cuerpo particular”.

<sup>261</sup> Ramana usa el término insenciente (*jada*) para referirse al cuerpo como un objeto insustancial, insensible, materia inconsciente que no conoce su propia existencia, impermanente e irreal (*asat*). Solo la mente imagina la realidad del cuerpo como su identidad. Cabe observar aquí la relación entre el sentido de cuerpo insenciente e inconsciente de Ramana y la noción de *anatta* budista.

La mente o «yo» individual separado que vemos en cada persona es solo un reflejo diferente del único «Yo» original que existe en la más íntima profundidad de cada uno de nosotros, lo mismo que la luz brillante que vemos en cada fragmento de un espejo roto que yace en el suelo es solo un reflejo diferente del único sol que brilla resplandeciente en el cielo.

La mente-ego sería, por tanto, desde la perspectiva de la enseñanza no-dual, una forma de consciencia ilusoria, limitada y distorsionada, un paquete de pensamientos. Por pensamientos Ramana se refería a todo aquello que creamos o fabricamos, proyectamos y experimentamos, ya sea que lo llamemos pensamientos, sentimientos, emociones, ideas, creencias, sensaciones, deseos, miedos o cualquier otra percepción. Estos pensamientos equivalen a lo que, en el entrenamiento del *Satipatthana*, se conocen como objetos mentales o contenidos mentales. Otra forma de llamarlos es imágenes mentales (James, 2008, p. 186):

Todos los pensamientos son solo imágenes que la mente se forma dentro de sí misma por su poder de imaginación. Excepto la consciencia fundamental «Yo soy», todo lo que la mente conoce o experimenta, es solo un pensamiento que ella forma dentro de sí misma.

Esto estaría señalando que toda percepción y todo lo que se conoce del mundo externo serían solo pensamientos o imágenes mentales que la mente proyectaría constantemente dentro de sí misma por su formidable poder de imaginación y fabricación (irreal). Para explicar este hecho, Ramana solía usar la representación simbólica del sueño, puesto que, como se expone con más detalle en el siguiente apartado, resulta muy útil para discernir lo falso de lo real (Ibíd., p. 19):

En el sueño profundo somos inconscientes tanto de la mente como de nuestro cuerpo. Tan pronto como despertamos, la mente surge sintiendo «yo soy este cuerpo, soy fulano», y solo después de identificarse así como un cuerpo particular percibe el mundo externo a través de los cinco sentidos de ese cuerpo. Exactamente la misma cosa acontece en el sueño con sueños —la mente se identifica como un cuerpo particular y a través de los cinco sentidos de ese cuerpo percibe un mundo aparentemente real y externo. Cuando despertamos de un sueño, comprendemos que el cuerpo que tomábamos erróneamente como «yo» y el mundo que tomábamos erróneamente como real y externo, eran de hecho solo ficciones de nuestra imaginación. Así pues, por nuestra experiencia en el sueño con sueños todos sabemos que la mente tiene un formidable poder de imaginación por el que es capaz de crear un cuerpo, tomar erróneamente ese cuerpo imaginario como «yo», y por medio de ese cuerpo proyectar un mundo que, en el tiempo en que lo percibimos, parece tan real y externo como el mundo que percibimos ahora en este estado de vigilia.

Esta misma idea se expresa en el párrafo cuarto de «*Nan Yar*» (§ 4, *Sri Ramanopadesa Noonmalai*): “Aparte de los pensamientos, no hay ninguna entidad independiente llamada mundo. En el sueño profundo, no hay pensamientos, y no hay mundo. En los estados de vigilia y de sueño, hay pensamientos,



y también hay mundo.” Por lo tanto, la mente-ego o sentido de separación, aclara James (2008, p. 49), usurparía el poder de la consciencia «Yo soy» y proyectaría un mundo imaginario de separación y multiplicidad identificándose a su vez con un cuerpo físico inconsciente que es su propia creación:

Al identificarse con un cuerpo, la mente se engaña experimentando la Consciencia «Yo soy» como algo confinado dentro de los límites de un cuerpo, y un cuerpo compuesto de materia inconsciente como algo que está dotado de consciencia. Si la mente no se engañara a sí misma de esta manera, no existiría como una entidad separada llamada «mente», sino que permanecería como pura Consciencia, no-tocada por ninguna forma de limitación.

De hecho, al igual que en toda sabiduría no-dual, Ramana señalaba que la mente-ego es *maya* (literalmente «*lo que no es*»), puesto que su naturaleza es engañarse a sí misma experimentando que es «*lo que no es*». Hablaba de *maya* como el poder de engaño, ilusión o auto-decepción primordial, es decir, el poder que hace que lo que es real parezca ser irreal, y lo que es irreal parezca ser real. Esta sabiduría, de que lo eterno e inmutable —lo real— no puede desaparecer, y lo fabricado y superpuesto sobre la realidad —lo irreal— no puede subsistir, estaría contenida a lo largo del Advaita Vedanta, tanto en la *Bhagavad Gita*, como en la expresada por Gaudapada y Shankaracharya. Algunos pasajes de diferentes escrituras expresan este punto.

¡Lo irreal nunca ha existido; lo real nunca ha dejado de existir! [Bhagavad Gita, 2.16]

Lo no-existente no viene a existir ni en la ilusión ni en la realidad. El hijo de una mujer estéril no nace ni en la ilusión ni en la realidad. [Gaudapada 3-28]

El mundo parece ser real mientras el *Brahman* no-dual, que es la base de todo, no es conocido. [Shankaracharya]

Reconoce que lo aparente es irreal, mientras que lo no manifiesto es permanente. A través de esta iniciación en la Verdad, evitarás caer de nuevo en la irrealidad [Ashtavakra Gita, 1.18].

De hecho, esta misma idea habría sido expuesta por otros filósofos y sabios, como Platón en *Timeo*<sup>262</sup>, el cual expresó:

Por lo pronto, es preciso distinguir entre lo que es y existe siempre sin devenir jamás, y lo que deviene o pasa siempre, sin subsistir lo mismo [nunca es]. Es preciso decir que lo que es y subsiste lo mismo, es comprendido por el puro pensamiento, y puede ser conocido con certeza; que lo que deviene siempre, objeto mudable de los sentidos y de la opinión, no puede ser conocido sino de una manera conjetural.

---

<sup>262</sup> Platón (1872), *Obras completas*, edición de Patricio de Azcárate, tomo 6, Madrid (p. 131-2).

O, en la formulación de la ley de identidad de Parménides<sup>263</sup>, enuncia: "*Lo Que Es, Es y lo que no es, no es*". O, el sabio sufi Rumi<sup>264</sup>: "Esta no es la realidad real. La realidad real está detrás del telón. En verdad no estamos aquí; esta es nuestra sombra."

Lo que esta enseñanza de la sabiduría *perenne* parece decir es que nada realmente se separa de la existencia y se convierte en un «yo separado» u objeto separado. Nada en realidad, surgiría de la Consciencia y se separaría de ella, solo parecería hacerlo, por ello en las grandes tradiciones y enseñanzas se habla de la ilusión (*maya*), película, obra de teatro, sueño<sup>265</sup> y, más recientemente, realidad virtual, entre otros.

Volviendo al tema de los sueños oníricos, debemos señalar que la mente parece proyectar un cuerpo soñado con el que parece identificarse y, a través del cual, percibe un mundo imaginario que toma como real. Por incoherentes que puedan parecer algunas de las situaciones que se experimentan, la mente trata de dar coherencia al contenido del sueño con todo tipo de justificaciones y continuar así engañándose, creyendo que dicho contenido onírico es real (cfr., James, 2008, p. 50). Esto demostraría el propósito de la mente egoica de perpetuar la idea de separación tratando de dar coherencia y sentido a lo irreal. De manera que, mientras la mente tenga la intención y el deseo de experimentar la idea de la separación, se experimentará a sí misma como un cuerpo, cuyos sentidos estarán programados para dar testimonio de que todo lo que percibe es real. Para tener éxito, el propósito o deseo de separación debe quedar oculto en la mente proyectando el contenido de separación fuera de la mente y creando un aparente mundo externo (mundo fenoménico) junto con la ilusión dentro-fuera, de manera que todo parece provenir de causas externas (objetos externos) y separadas del sujeto. Por lo tanto, la proyección da lugar a una inversión de causa y efecto, quedando el deseo de separación o pensamiento «yo» enterrado en la mente (creencia inconsciente). Cuando se despierta del sueño, sin embargo, se deja de experimentar el cuerpo soñado como «yo», y simultáneamente se deja de experimentar el mundo soñado como real, descubriendo que este mundo soñado (mundo externo) era solo un efecto de la mente soñadora (mundo interno), es decir, un reflejo o proyección de un contenido mental ilusorio. Esta idea se expresa en la enseñanza de Ramana como sigue (Ibíd.):

---

<sup>263</sup> El pensamiento de Parménides, expuesto en su poema *Sobre la Naturaleza* puede ser leído en clave de la sabiduría *perenne* no-dual, según la cual podría resumirse en la tesis «*Todo es Uno*» y sus cuatro premisas principales: (1) La Realidad es única, y de ella no puede surgir la multiplicidad. (2) Negación del cambio. El cambio y el movimiento no pueden existir, son simples ilusiones. (3) Primacía de la Verdad (o Razón) sobre la opinión (o sentidos). La Realidad se relaciona con la Razón. (4) El primer principio no es otro que el Ser: *Lo Que Es, Es. Lo que no es, no es*. (En línea: <https://www.nodualidad.info/maestros/parmenides.html>).

<sup>264</sup> (En línea: [https://es.wikipedia.org/wiki/Yalal\\_ad-Din\\_Muhammad\\_Rumi](https://es.wikipedia.org/wiki/Yalal_ad-Din_Muhammad_Rumi)).

<sup>265</sup> La concepción de la vida como un sueño es muy antigua, existiendo referencias en el pensamiento Advaita y budista, como se ha comentado en el Capítulo 1, pero también en la tradición sufi, en la tradición judeocristiana y la filosofía griega, entre otros. Por eso ha sido considerada incluso un tópico literario, como es el caso de *La vida es sueño*, de Pedro Calderón de la Barca (1600-1681), una obra teatral cuyo protagonista, el príncipe Segismundo, se cuestiona sobre el sentido de la vida mientras se encuentra en cautiverio, siguiendo el influjo de la concepción platónica en su obra: Segismundo vive al principio dentro de una cárcel, de una caverna, donde permanece en la más completa oscuridad por el desconocimiento de sí mismo; solo cuando es capaz de saber quién es, consigue el triunfo, la luz.

Por nuestra experiencia en el sueño con sueños, y por la experiencia contrastada al despertar del sueño, podemos comprender claramente que por el poder de su imaginación la mente tiene la capacidad de crear un mundo de dualidad y convencerse simultáneamente a sí misma de que ese mundo es real. Cuando sabemos que la mente tiene este poder de creación y auto-engaño simultáneos, tenemos que dudar si toda la dualidad que experimenta ahora en el estado de vigilia es otra cosa que un producto de su poder de imaginación auto-engañoso.

Esta mente o sistema de pensamiento egoico sobreimpuesto sería, por tanto, la base de toda percepción del mundo. Ramana enseñaba que si esta mente se aquieta y se revela su no-existencia separada a través de la auto-investigación, cesaría también dicha percepción del mundo fenoménico tal como se percibe desde el sentido de separación y dualidad sujeto-objeto. Ramana, usando la esclarecedora analogía de la serpiente y la cuerda, solía explicar que cuando se percibe la serpiente superpuesta imaginariamente sobre la cuerda, esta parece ser real y, sin embargo, es no-existente, mientras que la cuerda, que es real, parece ser no-existente (Maharshi, 2012, p. 40):

Así como el conocimiento de la cuerda, que es el sustrato, no surgirá a menos que desaparezca el falso conocimiento de la serpiente ilusoria, así la realización del Sí Mismo que es sustrato, no se logrará a menos que la creencia de que el mundo es real desaparezca.

La percepción del mundo, por tanto, sería efecto y estaría ligada directamente a una causa ilusoria o no-existente, esto es, la negación del Sí Mismo («no-Sí Mismo»). Esta negación de la Unidad del Sí Mismo o *Brahman* daría lugar a la proyección de un mundo de separación irreal, el cual sería solo pensamiento ilusorio proyectado y sobreimpuesto a lo Real. Ramana ilustra este punto en «*Nan Yar*» con la analogía de una tela de araña (Maharshi, 2012, p. 42):

Así como la araña emite el hilo (telaraña) de sí misma y de nuevo lo absorbe en sí misma, del mismo modo la mente proyecta el mundo de sí misma y de nuevo lo hace desaparecer en sí misma. Cuando la mente sale del Sí Mismo, aparece el mundo. Por consiguiente, cuando aparece el mundo (cuando parece ser real), el Sí Mismo no aparece; y cuando el Sí Mismo aparece (cuando resplandece), no aparece el mundo. Cuando se indaga con persistencia en la naturaleza de la mente, esta terminará dejando el Sí Mismo (como residuo).

Por lo tanto, Ramana enseña que, aunque somos siempre el Ser-Consciencia «Yo Soy», es solo debido a nuestra auto-ignorancia o falta de claridad de nuestra verdadera naturaleza que identificamos la consciencia «Yo soy» con el pensamiento de separación «yo». Por consiguiente, una vez que se reconoce y constata que la mente tiene este extraordinario poder de fabricación, proyección y auto-engaño y siguiendo la auto-investigación enseñada por Ramana, Michael James (2008, p. 19) plantea la eterna cuestión filosófica y trascendental en la enseñanza no-dual relativa a si lo percibido así como el perceptor es realidad o ilusión:

¿No es razonable que sospechemos que el cuerpo que tomamos como «yo» y el mundo que tomamos como real en el presente estado de vigilia no son de hecho nada más que una mera imaginación o proyección mental, lo mismo que el cuerpo y el mundo que experimentamos en el sueño?

En este sentido, y siguiendo la práctica de la auto-indagación propuesta por Ramana, nos proponemos, en el próximo apartado, llevar a cabo una investigación más exhaustiva que nos permita una aproximación experiencial a la comprensión teórica y práctica de la enseñanza no-dual de Ramana.

## 4.6 La ciencia de la Consciencia

Ramana invitaba, a través de su enseñanza práctica, a realizar una profunda auto-investigación, con el objetivo de obtener una clara comprensión sobre nuestra naturaleza real y sobre la naturaleza de la mente. De hecho, el objetivo último de la práctica de la auto-indagación sería descubrir la naturaleza ilusoria de la mente separada y auto-creada para permitir que la naturaleza real sea desvelada. Esta investigación y este análisis crítico en primera persona, tal como se ha planteado en el Capítulo 2 (apartado 2.1.2.5, *supra*), serían en realidad el fundamento básico sobre el que estaría construida toda la filosofía y ciencia de la Consciencia que Ramana enseñó y mostró (James, 2008, pp. 110, 121).

Mientras que las ciencias tradicionales o la denominada investigación en tercera persona han tratado de estudiar la consciencia como si fuera un fenómeno objetivo, para la sabiduría *perenne* no-dual la consciencia no puede ser considerada nunca un objeto de conocimiento, puesto que solo podría ser realmente conocida como “la realidad esencial que subyace a la mente, el sujeto que conoce todos los objetos” (Ibíd., p. 453) y, por tanto, estaría más allá de la propia mente. De hecho, las llamadas «neurociencias» intentan estudiar la consciencia como un fenómeno objetivo, es decir como una investigación en tercera persona tratando de comprender la relación entre la consciencia y la actividad electroquímica del cerebro, presuponiendo que la primera es el resultado de la segunda. Sin embargo, como se constata a través de la investigación en primera persona en la sabiduría no-dual, “todo lo que es conocido como un fenómeno objetivo, sería solo un objeto de la Consciencia y no la Consciencia misma”, como señala James (Ibíd., p. 454):

Puesto que la consciencia sería el sujeto que conoce todos los fenómenos objetivos, ella no puede devenir nunca un objeto de conocimiento. La consciencia puede ser conocida o experimentada directamente solo por sí misma, y no por ninguna otra cosa. Por lo tanto, si tratamos de estudiar la consciencia como un fenómeno objetivo, solo lograremos estudiar algo que no es la consciencia misma, sino meramente un efecto aparente de la consciencia.

Por lo tanto, lo que Ramana enseñó y mostró es que para investigar la consciencia y comprender su naturaleza real, deberíamos hacerlo investigando desde dentro, esto es, en primera persona, ya que, si somos Consciencia todo lo demás sería solo un objeto conocido por ella. En este sentido, James (2008,

p. 457) reivindica que “la investigación más importante que cualquier científico puede emprender es probar la verdad y validez de su propia mente”, puesto que es el instrumento a través del cual parece conocer todo lo demás, y añade:

Si no somos capaces de verificar la realidad de la consciencia que conoce, que es lo que llamamos nuestra «mente», nunca seremos capaces de verificar la realidad de ninguna otra cosa, debido a que todas esas otras cosas son conocidas solo por la mente. Por lo tanto, antes de considerar emprender cualquier otra investigación, todo científico verdadero debería emprender primero la investigación de su propia consciencia. Si no conocemos el color de las lentes que llevamos, seremos incapaces de juzgar correctamente el de cualquiera de los objetos que veamos. Del mismo modo, si no conocemos la realidad de la mente, que es el medio a cuyo través conocemos todas las demás cosas, seremos incapaces de juzgar correctamente la realidad de ninguna de las que ahora parecemos conocer.

Esta investigación comienza con el cuestionamiento de la propia identidad tal como se experimenta ahora, de manera que se pueda descubrir que no seríamos ninguno de los objetos conocidos, a pesar de la férrea creencia en la identidad cuerpo-mente (Ibíd., p.111):

Estamos tan acostumbrados a identificar la consciencia «Yo soy» con el cuerpo y mente que inicialmente puede parecernos difícil distinguir entre la consciencia y estos objetos conocidos por ella. Debido a esta identificación de la consciencia con sus objetos o contenidos, el conocimiento de ella parece estar oscurecido y sin claridad. Por lo tanto, para distinguir entre la consciencia y sus objetos, debemos obtener un conocimiento claro de ella como realmente es.

Podemos conectar aquí la práctica de la auto-indagación propuesta por Ramana con la atención plena *correcta* y la clara comprensión en la práctica del *Satipattana*, cuyo objetivo último es también la desidentificación de la Consciencia de sus objetos o contenidos mentales.

Y puesto que la Consciencia es la experiencia básica y esencial, lo que Ramana enseñó es que es posible verificar su realidad de manera independiente, cada uno por sí mismo, a través de la investigación en primera persona.

#### **4.6.1 Investigando en la naturaleza del «yo», «¿Quién soy?»**

Comenzamos esta investigación planteando la hipótesis propuesta por Ramana y que Michael James examina con una amplia exposición en su libro *La felicidad y el arte de Ser* (2008, pp. 110-185). Esta hipótesis se basa en la experiencia más directa y básica de cada uno: el sentido de Ser o Existir, es decir, *Es y sabe que Es* o, lo que es lo mismo, *Es y es consciente de Ser*. Por lo tanto, la cualidad esencial de la Consciencia es que siempre conoce su Existencia o Ser, y esa Consciencia de su existencia o Auto-consciencia no-dual de Ser, es lo que se experimenta como «Soy» o «Yo Soy» (Soy y sé que Soy). Sin embargo, este conocimiento de Ser o Existencia real, parece quedar velado por el conocimiento de

otras cosas (consciencia o atención extrovertida). Esta confusión en la que la consciencia olvida su identidad real y se identifica con un cuerpo físico auto-fabricado es lo que se conoce como «mente» en la enseñanza no-dual de Ramana. Por lo tanto, en primer lugar, cabe plantearse las siguientes cuestiones (Ibíd., pp. 48; 126): “¿Qué es exactamente esta *mente*, esta consciencia que conoce la otredad y la dualidad? ¿Es ella la forma verdadera de la consciencia o meramente una superposición falsa sobre la consciencia real *Yo soy*?” Estas cuestiones, tal como aclara James (2008, p. 112), no podrían ser investigadas de manera objetiva, puesto que la consciencia, al no ser un objeto, no podría ser observada mediante ningún medio técnico ni tampoco por medio de los cinco sentidos, sino que tendrían que ser verificadas a través del único instrumento por el que es posible observar y conocer la consciencia: nuestro *poder de atención*, ya que solo prestando atención a algo es que podemos conocerlo:

Puesto que nuestro poder de atención es el poder de conocimiento o consciencia que somos libres de dirigir hacia lo que quiera que deseemos conocer, concentrar la atención en la consciencia significa concentrarla en sí misma, o concentrar la consciencia en sí misma. Puesto que experimentamos la consciencia o poder de conocer como «Yo», como nuestro Sí Mismo esencial, prestarle atención no es una forma de atención objetiva, sino que es una atención puramente subjetiva –una auto-atención perfectamente no-dual, una atención a nuestro Sí Mismo esencial o «Yo».

Por lo tanto, lo que Ramana enseñaba es que, para distinguir entre la Consciencia esencial y los objetos conocidos por ella, incluyendo el cuerpo y la mente que identificamos erróneamente como «yo», necesitamos prestar atención a la consciencia esencial, que experimentamos como «Yo» o «Yo Soy» (Ibíd., p. 112):

Prestando así atención a la consciencia y distinguiéndola con ello de sus contenidos, podemos experimentar y conocer con certeza si podemos permanecer o no como mera consciencia, enteramente separados de nuestro cuerpo, la mente y todos sus pensamientos, sentimientos y percepciones. Si somos capaces de hacerlo, nos probaremos que en esencia somos solo consciencia, y que no somos ni el cuerpo ni la mente que ahora tomamos erróneamente como «yo».

Partiendo de esta hipótesis, Ramana guiaba a los buscadores espirituales a examinar meticulosamente su experiencia en los tres estados de consciencia (vigilia, sueños y sueño profundo) con el objetivo de comprender claramente qué es este *yo* y quién soy realmente. Comenzando por la experiencia en el estado de vigilia, lo primero que se constata es la fuerte identificación del sentido de «yo» con «yo soy este cuerpo», de manera que “toda la vida perceptiva, emocional, mental e intelectual en el estado de vigilia está centrada en este cuerpo” (Ibíd., p. 113), todo gira en torno a él y, de hecho, parece ser el centro del mundo, puesto que sin cuerpo no habría mundo que percibir, solo la Realidad Perfecta tal cual Es.

Sin embargo, en el estado de sueños oníricos, no solo dejaríamos de identificarnos con este cuerpo, sino que tomaríamos otro cuerpo mental y, a través de los cinco sentidos de ese cuerpo, se percibiría un mundo aparentemente externo (Ibíd., p. 114):

Mientras estamos en un estado de sueño con sueños, identificamos un cuerpo soñado como «yo» exactamente de la misma manera en que identificamos nuestro cuerpo presente como «yo» en este estado de vigilia, y tomamos el mundo soñado que vemos como real exactamente de la misma manera en que tomamos el mundo que vemos en este estado de vigilia como real. Pero tan pronto como despertamos de un sueño, comprendemos sin la más mínima duda que todo lo que experimentábamos en ese sueño era solo un producto de nuestra imaginación, y que, por lo tanto, era irreal.

Esta experiencia, analizada e investigada en las antiguas enseñanzas no-duales, especialmente en la *Mandukya Upanishad*<sup>266</sup> y que atraviesa toda la filosofía, ha invitado a los buscadores a cuestionar si el cuerpo y el mundo que experimentamos en el estado de vigilia presente no serán meramente creaciones imaginarias de la mente, es decir, un constructo mental al igual que lo eran el cuerpo y el mundo que experimentamos en el sueño<sup>267</sup>. Para James (2008, p. 114), esta analogía del sueño onírico pondría de manifiesto que la mente, a través de su poder de imaginación, tendría “la capacidad no solo de crear un cuerpo y un mundo, sino también de engañarse a sí misma simultáneamente con que ese cuerpo imaginario es *yo* y con que ese mundo imaginario es real”, es decir, creyendo que su propia auto-fabricación imaginaria es real. De hecho, es al despertar del sueño, ya en el estado de vigilia, cuando se comprende que todo lo percibido y experimentado en el sueño (cuerpos y mundo) era solo producto de esta capacidad creativa y existía solo dentro de la mente y, sin embargo, en palabras de James (Ibíd.), parecemos asumir sin cuestionarlo que el cuerpo y el mundo que experimentamos en la vigilia existen independientemente de la mente. Aunque se pudiera argumentar que mientras dormíamos, había otras personas despiertas que podrían testificar que nuestro cuerpo y este mundo continuaban existiendo, esas otras personas y su testimonio —replica James (2008, p. 115)— serían ellos mismos parte del mundo cuya existencia se estaría cuestionando:

<sup>266</sup> El *Mandukya-Upanishad* es el más corto de los *Upanishad* y en él se expone la investigación sobre los tres estados de consciencia: vigilia, sueños, sueño profundo y el cuarto estado trascendente de la iluminación, denominado *Turiya*. Gaudapada escribió el primer comentario existente sobre este *Upanishad*, llamado *Mandukya-kārika* y Sankara escribió su comentario fusionando el *kārika* de Gaudapada con la *Upanishad* y escribió un comentario sobre ambos textos que son muy valorados por los estudiosos del tema.

<sup>267</sup> El tema del sueño, como se ha comentado anteriormente, es transversal a la filosofía y en particular a la sabiduría no-dual, y aparece reflejado a través de diferentes cuestiones filosóficas derivadas de la analogía entre el estado de vigilia y el estado de sueño en relación a la realidad y la ilusión: ¿Cómo sabemos cuándo estamos soñando y cuándo estamos despiertos? ¿Cómo sabemos si lo que estamos percibiendo es «real» o una mera «ilusión»? ¿Es el «yo» de varios personajes de sueños igual o diferente al «yo» de mi mundo despierto? ¿Cómo sé, cuando experimento algo que llamo *despertar*, que en realidad es un *despertar* a la Realidad en lugar de simplemente despertar a otro nivel de sueño? La posibilidad de que *todo* sea un sueño aparece también en las *Meditaciones metafísicas* de Descartes (Meditación primera. De las cosas que pueden ponerse en duda), en la parábola del *Sueño de la Mariposa* de Chuang-Tzu entre otros y muy especialmente en la *Mandukya-Upanishad*.

Las gentes que encontramos en un sueño pueden atestiguar que el mundo que percibimos entonces existía antes de que lo percibiéramos, pero cuando despertamos, nos damos cuenta de que su testimonio no prueba nada, porque ellos eran solo una parte del mundo que la mente había creado temporalmente y con el que se había engañado a sí misma creyéndolo real. No hay ninguna manera de que podamos probarnos que el mundo existe independientemente de nuestra percepción de él, debido a que cualquier prueba en la que podamos desear confiar, solo puede venir del mundo de cuya realidad estamos dudando.

Por lo tanto, desde esta perspectiva, parecería al menos conveniente, empezar a cuestionar nuestra percepción de lo que llamamos nuestra realidad, así como la identidad que creemos ser, puesto que, como constatamos en los sueños, tenemos la capacidad creativa e imaginaria de crear un mundo de objetos e identificarnos con uno de esos objetos auto-fabricado (cuerpo-mente). Pero para percibir que soy un objeto, una identidad separada o cuerpo-mente, he de olvidar que yo, identificado como mente, soy el diseñador y director de todo lo imaginado. Es precisamente girando la atención hacia el diseñador/constructor o mente que la percepción errónea, que es efecto, puede ser corregida por el recuerdo de la Verdad o Consciencia «Yo Soy». De hecho, la enseñanza no-dual precisamente señala que la experiencia del cuerpo y del mundo sería totalmente subjetiva, debido a que existe solo en la mente. Sin la percepción, no conoceríamos nada, ni el cuerpo ni este mundo de objetos separados, sin embargo, la percepción es el mecanismo auto-fabricado a través de los sentidos del cuerpo para experimentar las imágenes proyectadas por la mente, tal como aclara James (2008, p. 117): “Cada percepción sensorial es una imagen o pensamiento que hemos formado en la mente por nuestro poder de imaginación, y sin embargo imaginamos que cada uno de ellos corresponde a algo que existe efectivamente fuera de la mente.” Este mecanismo de la mente, la «proyección», que ya hemos comentado previamente, es de una importancia esencial en la enseñanza no-dual. La mente o consciencia que *crea* haberse separado del Sí Mismo proyecta (fabrica) un mundo de separación imaginario el cual, a su vez, es percibido a través de los sentidos del cuerpo proyectado y, de ahí, su sensación de realidad. Sin embargo, tanto el perceptor, es decir, la mente identificada con un cuerpo (físico-psicológico), como lo percibido, son igualmente irreales, tal como ocurre en los sueños oníricos (Ibíd., p. 118):

La mente no solo tiene el poder de crear un cuerpo aparentemente real por sí misma, y percibir un mundo aparentemente real a través de los cinco sentidos de ese cuerpo, sino que también tiene el poder de engañarse a sí misma tomando erróneamente sus creaciones imaginarias como reales, y puesto que no tenemos ninguna manera de saber con certeza que el cuerpo y este mundo que experimentamos ahora en este estado de vigilia no son solo creaciones imaginarias de la mente, como el cuerpo y el mundo que experimentábamos en el sueño con sueños, tenemos buenas razones para sospechar que ni el cuerpo ni el mundo existen efectivamente fuera de la mente.



Por otra parte, cuando se analiza el estado de sueño profundo se reconoce que en ese estado no hay consciencia del cuerpo ni del mundo y, por tanto, en algunos contextos podría ser visto como un estado de inconsciencia, debido, según James (Ibíd., p. 131), a que asociamos la consciencia con el estado de percibir (tanto el cuerpo como cualquier otra cosa aparentemente externa) tal como ocurre en los estados de vigilia y sueños. Sin embargo, Ramana enseñaba que de lo que se es inconsciente en el sueño profundo es de la mente, es decir, del sentido de «yo» y por tanto del cuerpo y del mundo que le dan apariencia de realidad, pero no se es inconsciente de nuestra Existencia o Ser, puesto que al despertar se tiene consciencia de un estado de profundo descanso lo cual demostraría claramente el hecho de que podemos existir y ser conscientes de nuestra existencia en la ausencia de la mente (James, 2008, pp. 131; 20):

Debido a que ignoramos habitualmente la Consciencia de nuestro Ser, creemos erróneamente que la consciencia dualista —la consciencia que conoce cosas que son aparentemente otras que nosotros— es la única consciencia que hay. Puesto que esta consciencia dualista se sumerge en el sueño profundo, ese estado nos parece ser un estado de inconsciencia (...).

Nuestra experiencia en el sueño profundo no era que dejamos de existir, sino solo que dejamos de ser conscientes de todos los pensamientos y percepciones que estamos acostumbrados a experimentar en los estados de vigilia y sueño con sueños.

En consecuencia, en el sueño profundo, al no estar activa la mente o pensamiento «yo», se experimenta un estado carente de pensamientos y percepciones, que a veces es referenciado como un estado de vacuidad aparente (vacío de sentido personal) y que se suele interpretar erróneamente como inconsciencia.

Por lo tanto, según lo expuesto hasta ahora, parece razonable preguntarse, si esta mente que aparece como una “forma de consciencia confusa y transitoria que parece existir solo cuando se identifica con un cuerpo en la vigilia o en el sueño con sueños y deja de existir cuando abandona su identificación con un cuerpo en el sueño profundo” (James, 2008, p. 126) no es otra cosa que una mera ilusión, es decir una apariencia irreal o un fantasma, como solía llamarle Ramana, producto de nuestro poder de imaginación auto-engañoso<sup>268</sup>. Y si no somos ninguno de esos cuerpos que creemos experimentar en los diferentes estados, la pregunta que surge es, ¿qué somos en realidad? Siguiendo el hilo de argumentación y análisis de nuestra experiencia en los tres estados según la enseñanza de Ramana, podemos deducir que lo único que está siempre presente y subyace a la apariencia de los tres estados (vigilia, sueños y

---

<sup>268</sup> El maestro Kabir (S. XV), poeta, músico, místico, filósofo y santo de la India cuya literatura influenció el movimiento religioso *bhakti* (devoción) se refería a la mente (ego) como un timo, un fraude, un truco, una trampa. Curiosamente, en castellano la palabra *mentira* podría estar etimológicamente emparentada con *mente* desde el común origen latino de ambos términos. Ver, en línea: [www.etimologias.dechile.net](http://www.etimologias.dechile.net)

sueño profundo) es la Consciencia de Ser, cuya naturaleza esencial es la auto-consciencia, es decir, el Conocimiento de su propio Ser o Existencia como «Yo soy» (Ibíd., p. 118):

Puesto que la Consciencia no puede conocer nada más sin conocerse primero a sí misma —sin conocer «Yo soy», «Yo sé»— la naturaleza esencial de la Consciencia es auto-consciencia, la Consciencia de su propio Ser o Existencia. Cualquiera otra cosa que conozca, la Consciencia conoce siempre «Yo soy», «Yo existo», «Yo sé».

Por lo tanto, esta Consciencia esencial de Ser, que subyace y trasciende los tres estados sería la pura Consciencia no-contaminada «Yo soy», mientras que “la consciencia que se identifica con un cuerpo particular, y que conoce un mundo a través de los cinco sentidos de ese cuerpo”, sería la consciencia limitada y distorsionada «yo soy este cuerpo», llamada «mente» o ego (Ibíd., p. 130):

Esta consciencia mezclada que se identifica con un cuerpo es una forma limitada y distorsionada de la consciencia original y fundamental «Yo soy». Puesto que esta consciencia distorsionada, que llamamos «mente», aparece solo en los estados de vigilia y sueño con sueños, y desaparece en el sueño profundo, no puede ser nuestra naturaleza real, nuestro Sí Mismo verdadero y esencial.

Michael James (Ibíd., p. 132) llama «Consciencia Ser» al Ser esencial que existe en todos los tiempos, en todos los lugares, en todos los estados y más allá de todos ellos, mientras que denomina «consciencia conocer» a la mente o consciencia dualista y transitoria que sería solo una apariencia temporal e ilusoria, al igual que la serpiente. Esta «consciencia conocer» velaría la Consciencia «Yo Soy» mediante la identificación «yo soy este cuerpo» en los estados de vigilia y sueño con sueños.

Por consiguiente, una vez reconocido *el problema de identidad: no sé quién soy*, toda la enseñanza de Ramana gira en torno a la posibilidad presente en cada aparente mente separada de elegir recordar y re-conocer su verdadera identidad llevando de nuevo la atención a la velada y olvidada Consciencia «Yo soy» (James, 2008, p. 133):

Puesto que tanto la forma «Ser» como la forma «conocer» de la consciencia son experimentadas en el estado de vigilia, tenemos una posibilidad de prestar atención ya sea a los pensamientos, sentimientos, objetos y acontecimientos que son conocidos por la forma conocer de la consciencia, o ya sea al «Yo soy» que es conocido por la forma «Ser» de la consciencia. Cuando prestamos atención a otras cosas aparte de nuestro Ser, devenimos aparentemente la forma falsa de «consciencia conocer», que es la mente, mientras que cuando prestamos atención solo a Ser, «Yo soy», permanecemos como la forma esencial de «Consciencia Ser» no-dual, que es nuestro Sí Mismo real.

La naturaleza de la «Consciencia Ser» o Consciencia «Yo soy» sería «solo Ser», es decir, se conoce a sí misma solamente siendo *lo que Es*. En este sentido, su conocimiento de sí misma no sería una acción o un *hacer* de ningún tipo, sino «solo Ser» —*Ser lo que Es*— (Ibíd., p. 133):

Mientras que conocernos no es un «hacer» sino solo «Ser», conocer otras cosas es un «hacer» o acción. La naturaleza misma de la «consciencia conocer» o mente es, por lo tanto, estar haciendo constantemente (...). Nuestra «consciencia conocer» viene a la existencia solo por un acto de imaginación —imaginándose a sí misma ser un cuerpo, que ella crea por su poder de imaginación. Así pues, ella no es nada sino una forma de imaginación. Puesto que ella misma es una imaginación, todo lo que conoce es igualmente una imaginación. Puesto que imaginar es un hacer o acción, la formación misma de la «consciencia conocer» en la imaginación es un hacer, y de todos los haceres es el primero.

Esto sugiere que la naturaleza de la mente o «consciencia conocer» sería estar continuamente en un estado de actividad o «hacer». De hecho, como aclara James (Ibíd., p. 134), sin «hacer», ni pensar ni conocer algo diferente de ella misma, la mente dualista no podría subsistir y tan pronto como dejara de «hacer», se sumergiría en el estado de «solo Ser». Según la enseñanza no-dual de Ramana, esta ignorancia o falta de claridad de Conocimiento del Sí Mismo sería solo imaginaria, sin embargo, debido a que en nuestra imaginación parece ser real, nos haría creer que somos una «consciencia conocer» en un cuerpo. Por lo tanto, una vez reconocido el problema de falta de claridad de auto-conocimiento, la propuesta de Ramana para descubrir que este es solo imaginario, consiste en escudriñar o indagar en la naturaleza de la mente a través de la auto-atención (James, 2008, p. 134):

Si retiramos la atención de la «consciencia conocer» de todas las formas de dualidad y la enfocamos agudamente en la «Consciencia Ser» no-dual, que experimentamos siempre como «Yo soy», comenzaremos a experimentar la «Consciencia Ser» más claramente. Cuanto más claramente la experimentemos, tanto más agudamente seremos capaces de enfocar la atención en ella. Por lo tanto, practicando constantemente la auto-atención, finalmente seremos capaces de enfocar la atención tan agudamente en la «Consciencia Ser» que la experimentaremos con total y perfecta claridad. Cuando llegemos así a experimentar la «Consciencia Ser» con perfecta claridad, descubriremos que nunca hemos experimentado realmente ninguna falta de claridad de auto-conocimiento.

En otras palabras, tan pronto como experimentemos la «Consciencia Ser» con absoluta claridad a través de la práctica de la auto-atención, se descubre que la supuesta falta de auto-conocimiento era tan solo imaginaria y, por tanto, esta ilusión —mente o ego— desaparecerá en la nada de la que surgió, pues nunca fue real (Ibíd., p. 135):

Puesto que la totalidad de nuestra experiencia de dualidad o multiplicidad surge solo en la mente, y puesto que la mente está construida sobre el frágil fundamento de nuestra imaginaria falta de claridad de auto-conocimiento, cuando esta brumosa e imaginaria falta de claridad es disuelta bajo la clara luz de la auto-consciencia inadulterada, la mente y toda la dualidad que experimenta ahora, desaparecerá para siempre, lo mismo que desaparece un sueño tan pronto despertamos.

Ramana llama «auto-olvido» a este olvido de nuestro Ser esencial y lo describe como un «sueño profundo de auto-olvido», en el sentido de que, si en el sueño profundo parecemos olvidar nuestro sí mismo del estado de vigilia, en este sueño profundo de auto-olvido, pareceríamos haber olvidado nuestro Sí Mismo real (Ibíd., p. 136). Este *despertar* del largo «sueño profundo de auto-olvido» es descrito por Ramana en el verso 1 de *Ekatma Panchakam* o «Los cinco versos sobre la Unidad del Sí Mismo» (Sri Ramanopadesa Noonmalai):

Habiéndonos olvidado de nosotros mismos [el Sí Mismo real, la consciencia pura inadulterada «Yo soy»], habiendo pensado «[este] cuerpo en verdad es mí mismo», [y] habiendo tomado [con ello] innumerables nacimientos, finalmente conocernos [y] ser nosotros mismos es solo [como] despertar de un sueño de vagar por el mundo. Ved [así].

Este despertar (la muerte de la mente que nunca existió) se describe, a veces, como «renacimiento» o «resurrección» del Sí Mismo eterno, el cual, aunque no puede renacer ni morir, sería solo una analogía relacionada con el aparente nacimiento y existencia del cuerpo-mente, que, aunque parece real es solo una ilusión en su propia imaginación. Cuando se revela la no-existencia de la mente (su muerte), se descubriría, según Ramana, que este sueño de nacimiento y muerte nunca habría acontecido realmente, tal como ocurre en un sueño nocturno y, por tanto, siempre habríamos sido solo el Sí Mismo no-dual eterno, «Yo soy».

Por lo tanto, aunque el sueño profundo de auto-olvido sea imaginario, desde la perspectiva de la mente identificada con un cuerpo, que es un producto de él, parece ser completamente real (James, 2008, p. 136):

Mientras nos sentimos ser esta mente, no podemos negar el hecho de que parecemos carecer del conocimiento claro de nuestro Sí Mismo real, como resultado de lo cual el conocimiento de nosotros que ahora parecemos experimentar es confuso e incierto. Mientras experimentamos este estado de auto-olvido imaginario, no nos experimentamos como realmente somos —es decir, como ser infinito y absoluto, consciencia infinita y absoluta, y felicidad infinita y absoluta. En lugar de ello, nos experimentamos como un ser finito y relativo —una persona que parece existir ahora pero que aparentemente no existía antes de su nacimiento, y que aparentemente no existirá después de su muerte [...].

Así pues, como Ramana señalaba repetidamente, si comprendemos el hecho de que la única causa de la aparición de la mente es nuestro aparente auto-olvido (que no es otro que nuestro deseo), seremos capaces de reconocer que la única forma de trascender las limitaciones auto-impuestas, es el abandono (destrucción) de esta ilusión de auto-olvido, o, lo que es lo mismo, renunciar al deseo de separación (individualidad) que nos habría conducido a la aparente negación de nuestro Ser esencial no-dual. Para trascender esta ilusión de auto-olvido “debemos conocernos como realmente somos, y para conocernos

como realmente somos, debemos prestarnos atención —a la Consciencia fundamental de nuestro Ser esencial, «Yo soy» (Ibíd., p. 142).

Cuando imaginamos ser un «yo» separado, esta consciencia de ser un «yo» o mente auto-imaginada en separación (ego) necesita limitarse (hacerse finita) a sí misma dentro de los confines de un cuerpo imaginario, con el que se asocia e identifica imaginariamente como «yo» (James, 2008, p. 142):

Toda otredad o dualidad es una imaginación que solo puede venir a la existencia cuando nos imaginamos ser una consciencia separada y por lo tanto finita. Aunque en realidad somos la Consciencia infinita de solo Ser —la Autoconsciencia esencial no-dual «Yo soy»— nos imaginamos ser esta consciencia finita que conoce objetos que llamamos la mente.

James (2008, p. 143) aclara que lo que llamamos imaginación es el poder creativo de la Consciencia usado para crear falsamente lo imposible (*lo que no es o maya*) y experimentarse aparentemente en la forma de imágenes, pensamientos, sentimientos y percepciones que den testimonio de que lo imposible, la separación, otredad o dualidad, es real: “Si no nos imagináramos primero como algo separado —algo limitado o finito— no podríamos experimentar nada como otro que nosotros.” Para que lo imposible parezca real, debemos primero dissociarnos (negación) imaginariamente de nuestra identidad real —el Sí Mismo no-dual— para poder identificarnos imaginariamente como un cuerpo-mente, uno de los objetos auto-fabricados entre las muchas cosas finitas que imaginamos (multiplicidad) y, de esta manera, se experimentaría el sentido de separación entre el «yo» y el «no-yo» o resto de objetos proyectados por la consciencia. Para ello es necesario olvidar, no solo que somos la Mente o Consciencia ilimitada no-dual, sino que somos el diseñador y constructor que imagina la totalidad de este sueño de dualidad con el que nos asociamos falsamente. Al igual que el sueño aparece dentro de la mente dormida, y a su vez la mente dormida se experimenta a sí misma como un cuerpo que existe dentro de su sueño auto-creado, todo sentido de «yo», otredad (dualidad) y multiplicidad sería experimentado solo por la mente en su forma limitada y distorsionada de la Consciencia real (*dormida*). Ramana solía usar el ya mencionado símil de la película y la pantalla para representar este poder auto-engañoso de la mente que parece expulsar fuera de sí misma un mundo auto-imaginado de dualidad y multiplicidad, mediante el mecanismo de la proyección (Ibíd., p. 145):

Nuestra verdadera Consciencia de Ser —la Autoconsciencia «Yo soy» esencial— es por lo tanto como la pantalla sobre la que es proyectada una película, debido a que ella es el único *adhara* fundamental o base subyacente que soporta la aparición y desaparición de la mente y todo lo que es conocido por ella. Lo mismo que un sueño aparece dentro de la mente, así también todo lo que experimentamos en este estado de vigilia aparece dentro de la mente. Sin embargo, aunque el mundo que percibimos ahora es experimentado por nosotros dentro de la mente, nos imaginamos como un cuerpo particular, que es uno entre los muchos objetos que existen en este mundo.

Por lo tanto, siguiendo nuestra auto-investigación, la cuestión que surge a continuación es si realmente estamos dentro de este mundo como un cuerpo-mente, o si es este mundo el que realmente estaría en nosotros (en la única Consciencia no-dual) como Ramana enseñaba (James, 2008, p. 145):

Si este cuerpo y este mundo existen efectivamente solo en la mente, como lo hacen el cuerpo y el mundo que experimentamos en un sueño, nuestra experiencia de que estamos confinados dentro de los límites de este cuerpo no puede ser real y, por lo tanto, debe ser una ilusión.

Y, puesto que no se podría probar que nada de lo que se conoce exista independientemente de la mente u observador<sup>269</sup>, excepto la Auto-consciencia esencial «Yo soy» que, como ya se ha comentado, se experimentaría en el sueño profundo en ausencia de la mente, Ramana enseñaba que “todo lo que conocemos puede ser conocido solo dentro de la mente” como fabricaciones mentales<sup>270</sup> (Ibid., p. 146):

Todo lo que conocemos del cuerpo y de este mundo es solo los pensamientos o las imágenes mentales de ellos que nos hemos formado en la mente por nuestro poder de imaginación. Excepto la Consciencia fundamental de nuestro Ser, «Yo soy», todo lo que conocemos puede ser conocido solo dentro de la mente.

De hecho, como se ha expuesto anteriormente en la analogía del sueño, Ramana («*Nan Yar*» § 18) nos dice: “En la medida en que todos los eventos que acontecen en la vigilia parecen ser reales, en esa medida los eventos que acontecen en el sueño con sueños parecen ser reales en ese tiempo.” Por lo tanto, si es solo cuando se despierta del sueño nocturno al estado de vigilia, cuando se puede juzgar adecuadamente la irrealidad de lo que se experimenta en el sueño; de la misma manera, solo *despertando* a nuestra verdadera naturaleza de Ser<sup>271</sup> se podría ser capaz de juzgar correctamente la irrealidad de todo lo que se experimenta aparentemente en el estado de vigilia. Esta deducción lógica solo puede ser verificada a través de una investigación en primera persona, al constatar por experiencia propia y directa la verdad de *lo que somos* realmente, tal como enseñó Ramana (James, 2008, p. 149):

Para conocernos, debemos escudriñarnos agudamente —es decir, debemos focalizar la atención completa y exclusivamente en la consciencia esencial de Ser, «Yo soy». Mientras tengamos cualquier deseo, apego, miedo o aversión por algo otro que la Auto-consciencia esencial, siempre que tratemos de focalizar la atención en nosotros, seremos distraídos por nuestros pensamientos de cualquier otra cosa que deseemos, temamos o por la que sintamos aversión. Y mientras creamos que estas cosas existen fuera de nuestra imaginación y que por lo tanto son

---

<sup>269</sup> Recordamos de nuevo aquí, lo ya puesto de manifiesto previamente (apartado 4.5), tanto a través de la investigación en primera persona de *sabios* de todos los tiempos (sabiduría *perenne* no-dual: «el observador es lo observado») como a través de la investigación en tercera persona (mecánica cuántica: «no existen hechos independientes del observador» o mente).

<sup>270</sup> Objetos mentales, fenómenos mentales o *dhammas* en el budismo.

<sup>271</sup> Este ha sido el caso de *sabios* como Ramana, que en diferentes lugares y épocas han *despertado* a la Realidad (estado de No-dualidad).

reales por sí mismas, no seremos capaces de librarnos de nuestro deseo, apego, miedo o aversión por ellas.

Como se viene exponiendo, Ramana afirmaba repetidamente que tanto la vigilia como el sueño son un simple remolino de pensamientos, es decir, un conjunto de imágenes mentales que fabricamos en la mente por nuestro poder de imaginación, en otras palabras, una ficción de nuestra imaginación (verso 559 de *Gurú Vachaka Kovai*). Sin embargo, como también enseñaba Ramana, disponemos del poder de girar la atención hacia dentro, de manera que, incluso, “en nuestro estado de vigilia presente, si retiramos la atención de todos los pensamientos hacia la Auto-consciencia esencial, *Yo soy*, todo nuestro conocimiento de objetos externos desaparecerá” (James, 2008, p. 153) y solo quedaría la Consciencia siempre presente como lo único real, lo único que Es. Para ilustrar este punto, es decir, que somos Consciencia pura, en la sabiduría del Vedanta Advaita suele utilizarse, entre otras, la analogía del océano y las olas. Al igual que el agua del océano es la única sustancia de la que están formadas las olas y esa sería su única realidad puesto que la ola no se vería a sí misma como diferente ni separada del agua del océano, así también la Consciencia sería el único sustrato real del que estarían contruidos todos los pensamientos y objetos mentales auto-imaginados (Ibíd., p. 152).

Otro aspecto que Ramana invita a hacer consciente en nuestra experiencia es la continúa insatisfacción en la que vive el «yo» pensado y limitado (pérdida del estado de plenitud) como consecuencia de la creencia en la separación del Sí Mismo (el estado de plena felicidad), de modo que este sentido profundo de insatisfacción y carencia (de la plenitud) conduciría a estar buscando incansablemente fuera de sí mismo la felicidad que se cree haber perdido. Esta búsqueda de felicidad se manifestaría en forma de deseo por los objetos y experiencias del mundo, lo cual empujaría a estar en una actividad continúa de *hacer* o conseguir, evitando el sentir, distrayéndose y alejándose con ello cada vez más del estado natural de «solo Ser». De alguna manera, la ignorancia auto-impuesta nublaría cualquier discernimiento y nos engañaríamos creyendo que la felicidad consiste en obtener cosas como objetos materiales, experiencias sensoriales o conocimiento intelectual, tal como señala James (2008, p. 155):

Nuestra auto-ignorancia inevitablemente da surgimiento a nuestros deseos y miedos, los cuales nos impelen a estar constantemente activos, esforzándonos con la mente, el habla y el cuerpo para experimentar la felicidad que ansiamos tan intensamente. Hasta que no obtengamos la experiencia no-dual del auto-conocimiento verdadero, disolviendo con ello la ilusión de la auto-ignorancia y toda su progenie, no seremos capaces de librarnos del aflictivo vicio del deseo y el miedo.

Por lo tanto, al igual que lo que aparece en los sueños oníricos son solo nuestras propias creaciones mentales fabricadas a partir de nuestros deseos y miedos latentes, de la misma manera, Ramana enseñaba que, lo que experimentamos en la vigilia serían solo nuestros propios pensamientos, contruidos igualmente por los deseos y miedos latentes (Ibíd.). Sin embargo, la lección más importante que subyace

en esta sabiduría no-dual es que siempre permanecemos como realmente somos, es decir, como Ser, Consciencia y Felicidad infinita y absoluta (*Sat-Chit-Ananda*) y nada que sea real puede cambiar o convertirse en otra cosa.

En este sentido, el estado de auto-conocimiento verdadero, como ya se ha comentado, no sería un estado en el que conociéramos algo nuevo, sino solo el estado en el que nos despojaríamos de los obstáculos que nos impiden conocernos como realmente somos. Por lo tanto, se trataría simplemente de *despertar* de la experiencia imaginaria de nuestro sueño, tal como Ramana concluía en el verso anterior de *Ekatma Panchakam*: “despertar de un sueño de vagar errantes por el mundo” (Ibíd., p. 158). Y, al igual que cuando despertamos de un sueño sabemos que lo que habíamos experimentado en él era irreal y ocurrió solo en nuestra imaginación sin tener efecto alguno en la aparente *realidad*, cuando se *despierta* a la experiencia no-dual del autoconocimiento verdadero, se sabe igualmente que todo lo experimentado en este estado de profundo auto-olvido, incluyendo el propio auto-olvido, era completamente irreal, es decir, no tuvo consecuencias en la Realidad. Y, en este sentido, M. James (Ibíd., p. 159) concluye:

Se puede concluir, por tanto, en nuestra investigación basada en la enseñanza de Ramana «¿Quién soy yo?», que la Auto-consciencia no-dual «Yo Soy» es la única forma de Consciencia verdadera que trasciende los tres estados y que es libre de todo límite y de toda forma, permanente y absoluta (Ibíd., p. 160):

Somos Ser absoluto, Consciencia absoluta y Felicidad absoluta. Por lo tanto, si deseamos liberarnos de toda infelicidad y de todas las formas de limitación, debemos conocernos como realmente somos. Es decir, debemos experimentarnos efectivamente como la Auto-consciencia no-dual absoluta que somos realmente, y que ahora comprendemos que somos. Para conocernos así, debemos concentrar la atención entera en la Auto-consciencia esencial «Yo soy». Esta concentración de la atención en nosotros es la práctica de *atma-vichara* —auto-investigación, auto-examen, auto-escrutinio o auto-indagación— que Ramana enseñó como el único medio por el que podemos experimentar el auto-conocimiento no-dual verdadero.

Finalmente, Michael James (Ibíd., p. 184) nos recuerda que, aunque esta exposición teórica y esta investigación de nuestra experiencia en los tres estados de consciencia, nos permitiría tener una comprensión teórica clara de *lo que somos* realmente, dicha comprensión sería solo un medio que facilitaría la investigación práctica en primera persona en nuestra vida cotidiana que sería la que realmente permitiría que el conocimiento experiencial verdadero de nuestra naturaleza real sea desvelado:

Puesto que hemos aprendido por el análisis crítico que nuestra naturaleza verdadera, nuestro Sí Mismo real, es solo nuestro «Ser-Consciencia» no-dual, que siempre experimentamos como «Yo soy», todo lo que necesitamos hacer para obtener verdadero auto-conocimiento experimental es escudriñar nuestro «Ser Consciencia» con un poder de atención agudamente



enfocado. La Consciencia real es solo nuestro «Ser Consciencia» —la Autoconsciencia esencial «Yo soy». La mente o «consciencia que conoce» es meramente una forma de consciencia irreal, que existe solo en su propia imaginación, y que, por lo tanto, es experimentada solo por sí misma, y no por nuestro «Ser Consciencia» real.

Ramana dirigía su enseñanza práctica precisamente a examinar y hacer consciente la irrealidad de esta consciencia «yo» o mente auto-engañoso, como solía llamarla. En otras palabras, discernir entre lo falso y lo verdadero, entre lo irreal y lo real. Decía que esta naturaleza auto-engañoso de la mente debería ser investigada y comprendida claramente por dos razones fundamentales. En primer lugar, para comprender que no es nuestro Sí Mismo real y, por lo tanto, ser capaces de discernir su falsa naturaleza y comprender así su irrealidad e insustancialidad. Y, en segundo lugar, conocerla y comprenderla correctamente nos permitiría usarla para nuestro propósito de auto-conocimiento y evitar así caer presa de sus trucos y auto-engaños (Ibíd., p. 185).

#### 4.6.2 Las teorías de la creación

Al igual que Buddha y otros grandes maestros, Ramana tenía poco interés en la parte teórica de la espiritualidad y solía insistir en que la práctica era mucho más importante que la especulación o, en palabras de Swami Sivananda<sup>272</sup>: “vale más un gramo de práctica que cien toneladas de teoría.” De hecho, decía que argumentar sobre la naturaleza de la realidad, en lugar de sumergirse dentro y conocerla como ella es, es solo ignorancia nacida de *maya*. Cuando era preguntado sobre cualquier tema, guiaba siempre de manera práctica al que preguntaba a encontrar la fuente del «yo» que estaba haciendo la pregunta.

Sin embargo, ante el interés de varios de sus devotos, algunas de estas conversaciones se centraron en torno a las teorías de la creación y el origen del mundo físico. Y en este sentido, aunque adaptó sus respuestas según el nivel de comprensión no-dual de los que preguntaban, principalmente habló de dos teorías de la creación: la doctrina de *Ajata* o no-causalidad y la doctrina *Vivartha* o de la creación simultánea.

##### 4.6.2.1 Doctrina de Ajata o No-Causalidad

La Doctrina de *Ajata* (o *Ajata Vada*) o teoría de la no-causalidad, es el conocimiento de que nada, ni el mundo, ni el alma, ni Dios, vienen nunca a la existencia y que *Eso que Es*, existe siempre como *Ello Es*. Según la sabiduría Advaita, la naturaleza precisa de esa Verdad suprema y absoluta (*Paramartha*) solo puede ser conocida por lo *jñanis* (el liberado), que “permanecen firmemente como esa única realidad

---

<sup>272</sup> En línea: [https://es.wikipedia.org/wiki/Swami\\_Sivananda](https://es.wikipedia.org/wiki/Swami_Sivananda)

onmitrascendente” (Sadhu, *GVK*, p. 36). De hecho, Ramana decía que solo la doctrina de *Ajata* era su verdadera experiencia, como así reflejó Muruganar en el verso 100 de *GVK*:

Aunque Gurú Ramana enseñaba diferentes doctrinas según el nivel de comprensión de aquellos que venían a Él, nosotros escuchamos de Él que solo «*Ajata*» es verdaderamente Su propia experiencia. Así debes saberlo.

*Ajata Vada* es una de las más antiguas doctrinas del Advaita Vedanta y declara que la creación del mundo jamás habría acontecido en absoluto: “es una completa negación de toda causalidad en el mundo físico” (Maharshi, 2007, p. 258). Esta no-dualidad pura es expuesta por Ramana a lo largo de toda su obra en diferentes versos, y en concreto en el verso 70 de *GVK* se dice:

Aunque la apariencia del mundo parece ser muy real y atractiva, solo puede aparecer en «*Chittam*», que es «*Chit-Abhasa*» [el reflejo de la Auto-Consciencia]. Sin embargo, en la pura Auto-Consciencia es no-existente.

En este verso *Chittam* se refiere a la limitada consciencia de la mente la cual sería un mero reflejo de la Auto-Consciencia «Yo soy». La sílaba «*tam*» en «*chittam*» representa a la ignorancia o *maya* (*tamas*) de manera que cuando este «*tam*» es eliminado, solo quedaría la pura *Chit* (Consciencia pura).

Según esta doctrina, en la experiencia del *jñani* (realizado), nada entraría jamás en la existencia ni dejaría de ser nunca, debido a que solo el Sí Mismo existe como la única realidad inmutable y, por tanto, nada irreal existe, excepto la única Realidad. El tiempo, el espacio, la causa y el efecto, existen solamente en las mentes de los *ajñanis* (ignorantes) y solo la experiencia de re-conocimiento del Sí Mismo revelaría su no-existencia. Una apariencia incausada en el Sí Mismo (Maharshi, 2007, p. 258). Por su parte, según esta doctrina, el *ajñani* es totalmente inconsciente (auto-engaño) de la naturaleza no-dual de la Realidad, puesto que la mente soñadora o ego parecería haber fabricado un mundo ilusorio de objetos interactivos separados para experimentar la separación como uno de esos objetos. Ramana, como se ha comentado anteriormente, insistía en que esta visión del mundo basada en la separatividad no tiene más realidad que la de un sueño, puesto que superpone una fabricación imaginaria de la mente sobre la única realidad del Sí Mismo. Lo sintetizaba expresando que “el mundo es irreal si es percibido con la mente como una colección de objetos separados y real cuando se experimenta directamente como una apariencia en el Sí mismo” (Maharshi, 2007, p. 258). Incluso Ramana aclaró que esta doctrina fue la que Sri Krishna le reveló a Arjuna en la *Bhagavad Gita*, como así reflejó en el verso 101 de *GVK*:

Es este mismo «*Ajata*» lo que Sri Krishna reveló a Arjuna en uno de los primeros capítulos [el dos] de la *Gita*, y sabe que fue solo debido a la perplejidad e incapacidad de Arjuna de entender la Verdad, por lo que entonces fueron enseñadas otras doctrinas en los dieciséis capítulos restantes.

Posteriormente aclaró en el verso 102 de *GVK*, que las diversas teorías de la creación que aparecen en los Vedas tienen la intención de que el aspirante indague en la Verdad que está más allá de dichas teorías

y descubra la falsedad de la noción de *la creación*, mientras que, cuando se refieren al Sí Mismo y a la Verdad Absoluta, los Vedas hablan con una sola voz en el mismo sentido: “el Sí Mismo es Uno, Perfecto, Pleno, Inmortal, Inmutable, Auto-efulgente” (*GVK*, p. 24). Decía que el que está asentado en el Sí Mismo, está establecido en el Conocimiento de la Realidad Absoluta y solía hacer referencia a un *sloka* o estrofa que aparece en el segundo capítulo de los *Mandukya Karikas* [2.32] de Gaudapada: “No hay ninguna disolución ni creación, nadie en esclavitud, ni nadie haciendo prácticas espirituales. No hay nadie deseando la liberación ni nadie liberado. Esta es la verdad absoluta” (cit. en Maharshi, 2007, p. 260) y que Ramana expresó de manera similar en el verso B28 de *GVK*:

No hay ningún devenir [creación], destrucción, esclavitud, deseo de cortar [la esclavitud], esfuerzo [hecho por la liberación] para aquellos que han obtenido [la liberación]. ¡Sabe que ésta es la suprema Verdad [*Paramartha*]!

Puesto que todas estas acciones existen solo desde la perspectiva de la mente al haberse auto-engañado como algo diferente del Sí Mismo, cuando se encuentra que la mente o ego es no-existente (por la auto-indagación y la auto-atención) se reconoce que estas acciones son tan irreales como la mente que las proyecta y conoce. Es decir, no se niega la existencia de lo Absoluto, sino que se niegan las nociones que le conciernen porque lo Absoluto no puede ser nunca un objeto de pensamiento. Con ello se insiste en que es solo a través de la liberación del pensamiento egoico como se re-conoce verdaderamente lo Absoluto.

En esta misma línea, cuando Ramana era preguntado sobre el estribillo de Sankaracharya «*Brahman* es real. El mundo (*jagat*) es ilusión» explicaba que “lo que es real existe siempre, el mundo es cambiante, luego es irreal” (cit. en Maharshi, 2007, p. 265) y aclaraba, además, sobre la realidad relativa del mundo diciendo que una vez que se *realiza* el propio Sí Mismo se *sabe* (Conocimiento-Consciencia) que no hay nada más que el propio Sí Mismo y desde la Realidad solo verá la Realidad, el universo entero como *Brahman* (reflejo de la Unidad). Es decir, cuando el buscador corrige su percepción de separación y *realiza* el Sí Mismo, ahí “encuentra la unidad como nota prevaleciente en todo” (Maharshi, 2007, p. 265). De esta manera, en la *realización* del Sí Mismo, que es la *realización* del Absoluto, la Consciencia se conoce a Sí Misma, por Sí Misma y en Sí Misma. Por lo tanto, el Sí Mismo no puede ser nunca un pensamiento, y el pensamiento no puede nunca conocer al Sí Mismo. El pensamiento del «Sí Mismo» no es el Sí Mismo, conocer el Sí Mismo es Ser el Sí Mismo. Al abandonar la idea o pensamiento del «Sí Mismo», el Sí Mismo se conoce a Sí Mismo. Este Conocimiento es continuo, y lo que es continuo es eterno, sin embargo, ningún pensamiento es continuo o eterno. El Ser-Consciencia por tanto, no es interrumpido nunca, es indestructible y siempre existente. Estas ideas, son profundamente tratadas en la

obra *Ribhu Gita*<sup>273</sup> que Ramana recomendaba vivamente en sus enseñanzas como texto esencial del Vedanta Advaita.

#### 4.6.2.2 Doctrina de Vivartha (Siddhanta) o Creación Simultánea

La experiencia de Ramana, como él mismo aseguró, se ajustaba solo a lo afirmado por la «Doctrina de *Ajata*», no obstante, cuando sus interlocutores encontraban esta doctrina difícil de entender o asimilar, entonces, desde un punto de vista operativo y práctico, para adaptarse y facilitar la comprensión del *buscador*, él solía usar la «Doctrina de *Vivartha*» que trata de explicar el nivel relativo. En esta doctrina se expone que el mundo parece venir a la existencia simultáneamente con la aparición del pensamiento «yo», ego, mente o pensamiento de separación y que cesa de existir cuando este primer pensamiento «yo» desaparece (Maharshi, 2007, p. 259). Es decir, a través de esta doctrina se trataría de señalar cómo el veedor/soñador/testigo (mente, ego) y la apariencia del mundo (lo visto), parecen venir a la existencia simultáneamente de manera no condicionada por causa alguna ni efecto. Esto es explicado en el verso 25 de *GVK*:

Olvidando al Sí Mismo, que te da [al veedor] la luz para ver, y estando confundido, no corras tras esta apariencia [el mundo que ves]. La apariencia desaparece, y, por consiguiente, no es real, pero el Sí Mismo, la fuente de ti [el veedor], no puede desaparecer nunca; así pues, sabe que solo Eso es real.

De hecho, el primer verso de *Ulladu Narpadu*, (*Cuarenta versos sobre la Naturaleza de la Realidad*) comienza diciendo: «Debido a que nosotros vemos el mundo», es decir, puesto que creemos ser un cuerpo-mente en un mundo de separación y multiplicidad, su enseñanza práctica comienza en el lugar donde el aspirante cree encontrarse para que dicha enseñanza pueda ser comprendida y aceptada, puesto que en el nivel de la Realidad Absoluta no sería necesaria ninguna enseñanza, pues solo *Brahman* Es.

La creencia errónea o ilusoria de que se puede usurpar el poder de Dios para separarse y crearse a sí mismo (negación del Ser y fabricación del ser) sería en última instancia la creencia generadora de todo aparente miedo y sufrimiento. De ahí surgiría la creencia inconsciente en el ataque a la Totalidad o Dios (al Uno) proyectada y experimentada en un aparente mundo de ataque y defensa que daría testimonio de dicho ataque mental o separación. Sin embargo, la enseñanza no-dual pura y la Doctrina de *Ajata* afirman que la Unidad, Dios o *Brahman* no puede ser dividida ni afectada puesto que solo Dios Es. Ningún pensamiento de separación o ataque puede afectar lo que está más allá de cualquier pensamiento. Dios se extiende a Sí Mismo y en Sí Mismo, es decir su «extensión» o «creación» (Hijo o *Atman*) es Uno con Él (el Uno sin segundo) y posee la misma amorosa Voluntad de crear que Él posee. Por tanto, *Atman* (Sí Mismo) que es uno con *Brahman*, posee el poder creativo (de Dios) para extenderse a Sí Mismo en Sí Mismo y sería imposible perder esa facultad creativa, ya que es inherente a lo que Es, pero

---

<sup>273</sup> *Ribhu Gita* es el nombre dado al sexto capítulo de la epopeya *El Sivarahasaya* (escrita en sánscrito y dedicada principalmente a la gloria del Dios *Siva*), que contiene un diálogo, ambientado en los Himalayas entre el Sabio Ribhu y el Sabio Nidagha acerca del Supremo *Brahman* y el Sí Mismo. Fuente: [www.nodualidad.info](http://www.nodualidad.info)

podría usarse de forma inadecuada. Este uso inadecuado de la extensión del Sí Mismo se denomina proyección (o fabricación), y surge junto con el pensamiento «yo» (separado) o ego.

Por lo tanto, el propósito imaginario de negar lo que Se Es (Uno con *Brahman*) conduce a la experiencia ilusoria de la negación (no-Ser) y la fabricación de un falso ser separado. Sin embargo, aunque es imposible hacer esto desde la perspectiva de la Realidad absoluta, según la Doctrina de *Ajata*, se tiene todo el poder y libertad para creer que sí, imaginarlo y experimentarlo como si fuese real (sueño). Es decir, la creencia es el efecto del propósito de negar Ser, aun sin dejar de Ser el Sí Mismo. Por lo tanto, la creencia es un mecanismo automatizado que mantiene activo el propósito de la mente, es decir, subordinada al propósito y ambas se retroalimentan. Para deshacer toda creencia habría que ir al propósito que la mantiene activa. De ahí la importancia del propósito, intención o deseo, que son distintos nombres para señalar hacia la causa raíz que sostiene la negación de Ser. En este sentido, Ramana decía que la «artera *maya*» (literalmente «*lo que no es*»), a la que también designa como ego o poder de separación, crea el sentido de individualidad «yo soy un *jiva*», como si tuviera un inmenso poder y autoridad (verso 865 de *GVK*):

Solo cuando el engaño del ego, el sentido de individualidad [*jiva-bodha*] —que surge de la artera *Maya*, que hace muchas heroicas obras con inmenso poder y autoridad [como si ella estuviera separada del *Brahman* y fuera igual al supremo *Brahman*]— es destruido, surge la experiencia del supremo Auto-conocimiento [*Paramatma-bodha*].

Por consiguiente, lo que Ramana destaca es que cuando se descubre que *maya* y toda su creación es no-existente, el re-conocimiento de la Realidad Uno de *Brahman* amanece en la Consciencia. En este sentido, el Conocimiento del Sí Mismo no solo libera, sino que muestra que siempre se ha sido libre, independientemente de las ilusiones que se hayan creado y creído.

Ramana explicaba que el poder de *maya* o ego hace todo lo posible para dar realidad a la experiencia de separación. Niega el Ser de Dios (no-Ser), proyecta un mundo donde experimentar dicha separación y, tal como ocurre en los sueños, para poder creer, percibir y experimentar el sueño como si fuese real, se olvida de que él es el soñador, es decir, olvida que como mente (ilusoria) niega el Ser (velo de auto-olvido, disociación) y proyecta un mundo de dualidad y multiplicidad (asociación a un falso ser).

Por lo tanto, desde la (falsa) creencia en el ataque a Dios (el Uno), surgiría la experiencia de culpa, indignidad, vacío, dolor o, en términos budistas, la experiencia de *dukkha* o insatisfacción profunda. Puesto que esta sensación es dolorosa e insoportable, se saca fuera de la consciencia, es decir, se niega y se vuelve inconsciente, pero sacarla de la consciencia es simplemente proyectarla<sup>274</sup> fuera como un aparente mundo externo que refleja constantemente dicho contenido, ideas y pensamientos de ataque en la mente. Estos pensamientos de ataque y separación provienen del primer pensamiento de separación

---

<sup>274</sup> Negar es proyectar fuera, es decir, se expulsa fuera de la consciencia para liberarse del dolor, aunque esto es imposible puesto que, en puridad, no existe fuera ni dentro. De ahí que esta sensación aflore a la consciencia de cada cual antes o después. Sería precisamente cuando se toma consciencia de este sufrimiento y vacío interior cuando suele comenzar la búsqueda espiritual.

«yo» o ego. La consciencia «yo» asociada con la idea de ser un cuerpo-mente percibe un mundo de ataque<sup>275</sup> (el contenido mental reflejado en el mundo) y de ahí surge el miedo y la defensa que, aunque también es un ataque, ahora parecería estar justificada y así, este contenido mental de ataque-defensa se retroalimenta en un ciclo repetitivo. Esta sería la causa de toda insatisfacción profunda, carencia, angustia y sufrimiento que se experimenta en el sueño de la vida en la forma de sentimientos de incompreensión, soledad y vacío, sensaciones de inquietud y ansiedad, pensamientos de inseguridad e incertidumbre, y todo tipo de comportamientos de ataque y de defensa, entre otros muchos. Ramana decía que en el estado del Sí Mismo no hay miserias (en el sentido comentado anteriormente) y es solo en el estado de individualidad (*jivatman*), «yo» o ego, donde pueden existir todos los tipos de miserias y de vicios fruto del deseo (como dice el verso 782 de *GVK*). Esta idea se pone de manifiesto también en los siguientes versos de *GVK*:

Si el *jiva*, que está siempre engañado y siempre sufriendo de una sensación de deficiencia, quiere deshacerse de todas sus miserias y ser feliz, solo necesita saber que el Supremo Uno, su Señor, es su propio Sí Mismo. [Verso 367]

Ni siquiera la menor de las miserias de uno cesará a no ser que uno conozca Eso, por Cuyo olvido uno deviene engañado por el poderoso agente –la mundana *Maya*. [Verso 368]

Ramana señalaba que tan pronto como la consciencia imagina (sueña) la separación (mente o pensamiento «yo») del Ser, tanto el individuo separado (*jiva*), el mundo y Dios (*Isvara* o Dios personal) parecen venir a la existencia como entidades separadas. Por lo tanto, nuestra mente individual o «yo», el mundo y Dios serían solo imágenes mentales en nuestra imaginación (James, 2008, p. 297). De ahí que toda enseñanza no-dual reconoce el mundo solo como el camino inverso hacia el inconsciente, es decir, hacia el conocimiento del contenido mental de negación y separación que es proyectado como el mundo.

En este sentido, Ramana explicaba que el mundo que aparece ante un *ajñani* sería solo un producto (fabricación y proyección) de la mente que lo percibe (error de percepción) y, en ausencia de esa mente que proyecta y percibe, cesaría de existir, como se ha expuesto anteriormente en el verso 70 y como se muestra en el verso 95 de *GVK*:

Si se pregunta, «¿Cómo los engañosos *upadhis* [atributos tales como la mente, el intelecto, *chittam*, etc., parece que] surgen para el Supremo Sí Mismo, el cual es Uno sin un segundo?», debe responderse que ellos son vistos surgir solo en la visión del ignorante *jiva*, y que, en realidad, ningún atributo ha surgido nunca para el Sí Mismo. ¡Así debes saberlo!

Ramana aclaraba que la teoría de *Vivarttha* es verdadera (desde un punto de vista relativo) en tanto que la mente crea un mundo imaginario para sí misma, pero desde el punto de vista del Sí Mismo, un «yo»

---

<sup>275</sup> Un ataque que simplemente estaría reflejando el contenido de la mente ilusoria: el ataque que creo haber realizado contra mi Ser, la separación de la Totalidad.

imaginario creando un mundo imaginario no sería ninguna creación en absoluto, y en este sentido, la doctrina de *Ajata* o no-causalidad no sería contrariada.

Es decir, el mundo aparente, la creencia en Dios y los *jivas* (individuos) aparecen solo en la visión del *jiva*, el cual es un falso reflejo ilusorio del Sí Mismo, mientras que en el puro Conocimiento del Sí Mismo, no habría jamás ninguna creación de separación en absoluto. Esta idea se presenta también en el verso 114 de *GVK* a través del símil de la pantalla de cine:

Cuando la luz limitada [que se usa para proyectar las imágenes en la pantalla de cine] se disuelve en la brillante luz del sol [que entra en el cine], las imágenes desaparecen también instantáneamente. Similarmente, cuando la consciencia limitada [*chittam*] de la mente se disuelve en la Consciencia suprema [*Chit*], la imagen expuesta de estas tres entidades primordiales [Dios, mundo y alma] también desaparece.

Decía que si uno puede aceptar verdaderamente que el mundo y el cuerpo-mente son una creación irreal de la mente, entonces, afirma Ramana “el mundo pierde su atracción y deviene más fácil mantener una consciencia sin distracción del pensamiento «yo»” (Maharshi, 2007, p. 259).

Ramana solía utilizar la experiencia del sueño como analogía para que sus visitantes pudieran comprender mejor la doctrina *Vivartha* y decía que al igual que cuando surge un sueño el experimentador o sujeto surge simultáneamente con los objetos de la experiencia onírica, “el cosmos deviene visible simultáneamente con el que lo ve y no hay ningún proceso de creación detallada” y añadía “todo lo que usted ve depende del veedor. En ausencia del veedor, no hay nada visto” (cit. en Maharshi, 2007, p. 262). Es decir, primero la mente (proyector/ ego) crea (proyecta) un mundo fenoménico y después ve (percibe y experimenta a través de los sentidos del cuerpo creado) lo que ella misma ha fabricado (perceptor/veedor). Aunque esto se exprese de manera secuencia, en realidad es simultáneo. Aquí se puede apreciar claramente la noción de que «percepción es igual a proyección», es decir, el perceptor (mente-proyector asociado a un cuerpo) percibe el contenido fabricado y proyectado por la propia mente (proyector) que son uno y lo mismo. De igual manera que, durante un sueño, parece imposible negar la realidad de todo lo que se vive y experimenta en él, tampoco parece posible negar la realidad del mundo de la vigilia mientras se experimenta estar en ella, es decir, mientras se le atiende. De hecho, Ramana solía preguntar ¿cómo podría la mente, que ha creado el mundo, aceptarlo como irreal? (cit. en Maharshi, 2007, p. 267).

Por lo tanto, toda su enseñanza práctica consistía en retirar la atención de lo falso y llevarla hacia dentro para re-conocer el Sí Mismo, la Presencia «Yo soy», que es el sustrato de todo, y reconocer así que el mundo del que se es consciente es tan irreal como el mundo que se experimenta en el sueño con sueños (Maharshi, 2007, p. 268). De hecho, decía que al igual que un sueño es solo pensamiento o imaginación, el mundo es solo pensamiento o imaginación. Los pensamientos de la mente son proyectados como imágenes. El pensamiento «yo» o mente separada es el primer pensamiento (ego) y después imagina y proyecta el mundo junto con el sujeto que parece percibirlo, tal como ocurre en los sueños (Maharshi, 2007, p. 264).

#### 4.6.2.3 La naturaleza de Dios en las doctrinas de Ajata y de Vivartha

Ramana se expresaba en una de las dos doctrinas anteriores según el nivel de comprensión no-dual de sus visitantes. Sin embargo, para aquellos que aún no comprendían la doctrina de *Ajata*, sus declaraciones podían parecer contradictorias entre sí. Para aclarar esta confusión, en lugares como el verso 21 de *GVK* realiza esta aclaración:

Por el bien de aquellos [los ignorantes] que toman el mundo que aparece ante ellos como real y gozable [deviene necesario que las escrituras digan que] el mundo es la creación de Dios. Pero para aquellos que han obtenido el Conocimiento sin-obstrucción del Sí Mismo, el mundo es visto meramente como una imaginación mental que causa esclavitud.

Por lo tanto, en el nivel más alto de sus enseñanzas en concordancia con la doctrina *Ajata*, los términos «Dios» y «Sí Mismo» “son sinónimos para la Realidad inmanente que se descubre por la realización del Sí Mismo” (Maharshi, 2007, p. 284). Así pues, la realización del Sí Mismo es la realización de que uno es Dios y Dios es Uno (Ibíd.):

Él es inmanente y sin forma; es puro Ser y pura Consciencia. La manifestación aparece en Él y por medio de su poder, pero Él no es su creador. Dios jamás actúa, solo Es. No tiene ni voluntad (volición) ni deseo. La individualidad es la ilusión de que nosotros no somos idénticos con Dios; cuando la ilusión se disipa, lo que queda es Dios.

Para Ramana el Sí Mismo es Dios y conociendo el Sí Mismo, se conoce a Dios. Solo Dios ES (Existencia), el Uno no-dual indivisible, en la que Dios se contempla a Sí Mismo (*Atman*, Consciencia) y se da a Sí Mismo para recrearse en lo perfecto. Decía también que el Sí Mismo o Dios, que *parece* ser no-existente, existe verdaderamente, mientras que el individuo, que *parece* ser existente, es siempre no-existente (verso 867 de *GVK*):

Solo Dios, que parece ser no-existente, es siempre existente, mientras que uno mismo [el individuo], que parece ser existente, es siempre no-existente. Solo el estado de ver así la propia no-existencia [*maya*] de uno puede decirse que es el supremo *Jñana*.

En este último verso Ramana aclara que solo el estado en el cual uno conoce así su propia no-existencia (*sunya* o vacío de existencia individual) es el glorioso Conocimiento supremo (*Jñana*), como también reflejó en el verso 835 de *GVK*:

«Renunciar al mundo como siempre no-existente, aunque parece existir, es la obtención del Sí Mismo, la consciencia que parece ser no-existente», dicen los Sabios.

Desde el punto de vista absoluto, apunta Ramana, Dios no conoce nada (objetos), debido a que su naturaleza es la totalidad, siempre real, independientemente de la cual no existe nada que conocer, por lo tanto, “el sabio no puede aceptar ninguna otra existencia que el Sí Mismo impersonal, el Uno sin



forma” (Maharshi, 2007, pp. 289-91). En definitiva, en el nivel más alto, enseñaba que *Brahman* es todo y permanece indivisible.

En un nivel más bajo, en correlación con la doctrina de *Vivartha*, hablaba sobre Dios o *Iswara*<sup>276</sup> uno de los nombres de los Vedas para el Dios personal (representación simbólica de Dios) o *Saguna Brahman* (Dios con cualidades). Aclaraba que “*Iswara* existe como una entidad real solamente mientras uno imagina que es una persona individual; en la ausencia de la individualidad, *Iswara* es no-existente” (Maharshi, 2007, p. 284). En este sentido, *Iswara* vendría a ser el recuerdo o la memoria dentro del sueño de nuestra naturaleza real como Dios, el pensamiento alineado con la perfecta Unidad de Dios dentro del sueño. Por lo tanto, sería el único y último pensamiento que nos despertaría del sueño de ser una entidad separada y que desaparecería en el re-conocimiento del Sí Mismo. En este sentido, en el verso 1218 de *GVK* se dice:

Solo la pantalla, la base inmóvil, es el *Brahman* [o Sí Mismo]. El alma<sup>277</sup>, Dios y los mundos son solo las imágenes móviles en la pantalla inmóvil. [Por consiguiente] sabe que todo lo que se ve [en esa pantalla] es una ilusión [*maya*].

De hecho, cuando en la pantalla de un cine se proyectan las imágenes (para nuestro caso; el mundo, el alma y Dios) estas ocultarían la pantalla mientras que cuando estas imágenes no son vistas (o atendidas), la pantalla misma es vista, es decir, el Sí Mismo es visto como Él es.

Otro ejemplo similar son las famosas imágenes ambiguas o figuras reversibles que se pueden ver de dos formas diferentes según el enfoque visual (por ejemplo: conejo/pato o mujer joven/anciana). Sin embargo, en cada momento solo se puede ver una de ellas y no se pueden ver ambas a la vez. De manera similar, “si el mundo, el alma y Dios son vistos, el Sí Mismo no es visto, y si el Sí Mismo es visto, el mundo, el alma y Dios no son vistos” (*GVK*, p. 510). Cuando el Sí Mismo es visto se reconocería la suprema paz exenta del engaño de esas imágenes.

Ramana señalaba también que, puesto que creemos en la separación, hemos creado un concepto de Dios a imagen y semejanza del contenido inconsciente de nuestra mente y, por tanto, al que atribuimos también la capacidad de ataque, venganza y castigo.

En suma, Ramana aclaraba que, aunque *Brahman* es la única Realidad o sustrato (pantalla) sobre la que todo aparece, es diferente de ellos y concluye que todo lo que se ve como entidades separadas es una ilusión (esta idea la encontramos también en los versos 46, 876 y 877 de *GVK*).

---

<sup>276</sup> Ramana se refería a *Iswara* principalmente como «La Gracia» o la Consciencia «Yo Soy», entre otros, puesto que, a veces, los nombres referidos a Dios estaban completamente tergiversados en las sucesivas interpretaciones de las escrituras (ver Capítulo 6 para una mayor exposición, *infra*).

<sup>277</sup> Por «alma» se ha traducido el término *jiva*, con el que Ramana se refería al individuo, es decir, a la mente asociada con el cuerpo-mente.

Ramana insistía en que conocerse a Sí Mismo implicaba conocer a Dios. Conocimiento, en este sentido, significa eliminar “los obstáculos que obstruyen la revelación de la verdad eterna de que el Sí Mismo es lo mismo que *Brahman*” (Maharshi, 2007, p. 286), es decir, toda práctica consistiría en trascender las barreras o defensas inventadas que impiden experimentar la presencia del Sí Mismo o «Amor». Todos los obstáculos juntos formarían la idea de un individuo separado.

Como ya se ha comentado anteriormente<sup>278</sup>, decía Ramana que la afirmación bíblica «Yo soy el que Soy» era la que mejor se aproximaba a la Realidad de Dios, al igual que el nombre de *Jehovah*<sup>279</sup>, el cual significa «Yo soy». Decía, como se ha comentado ya en el verso 715 de *GVK*, que solo el nombre de Dios «Yo-Yo», esto es, «Yo [soy] Yo», “resuena triunfante cuando se destruye el ego, surgiendo como la silente palabra suprema (*mouna-para-vak*) en el espacio del Corazón de aquellos cuya atención está enfocada en el Sí Mismo.” Si uno pone su atención en la sensación «Yo» (auto-indagación), apuntaba Ramana “esto le tomará y le sumergirá dentro de la fuente desde la cual surge el pensamiento «yo», destruyendo el ego, el embrión del cual surge todo y al cual está unido al cuerpo” (Ibíd., p. 287).

*Iswara*, por tanto, sería la representación simbólica del Sí Mismo dentro del sueño, el pensamiento que recuerda la Verdad del Ser de Dios, la Consciencia trascendental y la liberación interior, la Consciencia «Yo Soy». De hecho, decía que *Iswara* “es verdadero solamente desde el punto de vista relativo de aquellos que no han realizado la verdad, de aquellos que creen en la realidad de las almas individuales” (Ibíd., p. 292). Y cuando era preguntado por otras deidades, solía decir lo mismo; “*Siva, Ganapati* y otras deidades como *Brahma* existen desde un punto de vista humano; es decir, si se considera el sí mismo personal como real, entonces ellos también existen” relativamente (Ibíd.). Ramana decía que *Iswara*, que “es inmanente en todas las personas y en todos los objetos” (Ibíd., p. 289), sería la última de las formas irreales en partir, sería algo así como la última Ilusión que saca de todas las demás ilusiones, el palo que remueve el fuego y finalmente también se quema. Explicaba que se debe encontrar lo Absoluto a través de *Iswara*, puesto que es el recuerdo del Ser absoluto en la mente aparentemente separada.

Ramana también solía llamar a *Iswara* como *Karta* (Dios o *Brahman* manifestado), la Gracia, el *Sadgurú* o maestro interior y solía decir que Dios, *Iswara* (el *Gurú* o la Gracia) y el Sí Mismo son, en realidad, idénticos<sup>280</sup> (Maharshi, 2007, p.139-148).

Para Ramana, un verdadero *Gurú* es Aquel que ha realizado el Sí Mismo y que es capaz de usar su Poder y Conocimiento para asistir a otros hacia la meta de la *realización* del Sí Mismo (Ibíd., p. 139):

---

<sup>278</sup> (Cfr. *supra*: Capítulo 2, apartado 2.3.2; y apartado 2.3.3; Capítulo 4, apartado 4.4.2.2.).

<sup>279</sup> «*Yahveh*», según otras transliteraciones, o transcripciones y Yavé en castellano. La lengua hebrea escrita originalmente no tenía signos vocálicos, estos se añadieron a posteriori para fijar una determinada pronunciación, de ahí que según las vocales que se añadan haya diferentes versiones del vocablo original *YHWH*.

<sup>280</sup> Podemos observar cierto paralelismo entre la tríada *Brahman, Atman e Iswara* y la Trinidad cristiana, Padre, Hijo y Espíritu Santo, respectivamente, tal como ha sido expuesto también en el Capítulo 2 (*supra*, apartado 2.2.3.2).

Decía que el Gurú (realizado) es Dios en forma humana y simultáneamente, es también el Sí Mismo en el Corazón de cada devoto. Debido a que está a la vez dentro y fuera, su poder trabaja de dos maneras diferentes. El Gurú exterior da instrucciones y por su poder capacita al devoto para mantener su atención sobre el Sí Mismo; el Gurú interior tira de la mente del devoto hacia su fuente, la absorbe en el Sí Mismo y finalmente la destruye. El papel del Gurú es crucial donde la ignorancia del Sí Mismo está tan profundamente arraigada que los buscadores individuales son incapaces de escapar de ella por sus propios esfuerzos.

De hecho, decía que “si el buscador individual hace un intento serio de descubrir el Sí Mismo, entonces la Gracia y el poder del *Gurú* comenzarán a fluir automáticamente” (cit. en Maharshi, 2007, p. 143) y, haciendo referencia a las *Upanishads*, explicaba que nadie excepto el *Gurú* puede sacar a un hombre de la jungla del intelecto y de las percepciones de los sentidos. Afirmaba que el *Gurú* no provoca la realización del Sí Mismo, sino que simplemente elimina los obstáculos que la impiden y, por lo tanto, que el *Gurú* era necesario mientras hubiera ignorancia, la cual solo se debía a la auto-limitación (Maharshi, 2007, pp. 150-151). Señalaba también que la paz no podía reconocerse a menos que se obtuviera la quietud de mente a través de la Gracia del *Sadgurú* y animaba a buscar siempre esa Gracia con una mente despierta y un amor rendido (Maharshi, 2007, p. 149), tal como reflejó en el verso 1077 de *GVK*:

Sabe que para aquellos que moran dentro con rendido amor [por el Sí Mismo], la felicidad pujante crece cada vez más. Felicidad, Amor, Shiva, Sí Mismo, Gracia, Conocimiento, Paz y Liberación —todos estos son [solo nombres para] la propia naturaleza real de uno.

Michael James (2008, p. 302) añade que, puesto que Dios es nuestro Ser verdadero, el cual es paz perfecta y felicidad absoluta, nuestro deseo de felicidad sería en realidad el amor por Dios, por nuestro Ser, puesto que «Dios» sería solo un nombre que habríamos dado a la infinita felicidad que todos, en lo profundo, conocemos y, que ahora, parecemos estar buscando puesto que creemos haberla perdido al haberla negado en nuestra Consciencia (hacerla inconsciente). Por lo tanto, sería solo la percepción errónea de creer ser un individuo finito y separado de Dios (ego) lo que parecería velar la Realidad no-dual que se ha llamado Dios, “haciéndonos sentir que Él está de alguna manera separado de nosotros” (Ibíd., p. 301). Como se ha comentado ya, Ramana enseñaba que una vez se recupera el auto-conocimiento verdadero y se reconoce el Sí Mismo como la naturaleza real de uno, perdiendo la individualidad separada y falsa, *Iswara* dejaría de existir como una aparente entidad separada, y se revelará como nuestra verdadera identidad, esto es, el Sí Mismo, Dios o *Brahman* (Ibíd., p. 300). De ahí que toda enseñanza y práctica no-dual esté señalando, en última instancia, hacia la aceptación de la Verdad que parecemos haber negado o, en otras palabras, hacia la «negación de la negación»<sup>281</sup> de la

---

<sup>281</sup> En la «negación de la negación» señalada especialmente por el maestro Eckhart y comentada más ampliamente en el Capítulo 2, apartado 2.3.2 (*supra*), Eckhart hablaba del «Uno solo» (equivalente al «Uno sin segundo»), Dios o la «Mente

Verdad, o negación del «no-Sí Mismo» que, en realidad, nunca se ha perdido, como Ramana señaló en el verso 1078 de *GVK*:

Debido a la ignorancia de la mente al experimentar un sentido de diferencia [*bheda-buddhi*] en el Sí Mismo, [incluso] los grandes *devas* son perturbados por el miedo. [Por consiguiente] es sabio permanecer sin miedo en el supremo estado de no-dualidad, habiendo obtenido la realidad, el propio Sí Mismo de uno, por medio de la negación [del no-Sí Mismo].

En este verso Ramana se refiere al miedo como el estado de ignorancia. Es decir, solo en un estado donde existe un otro diferente de uno mismo sería posible desear algo o bien tener miedo de ella, las dos caras de la misma moneda, el miedo. De hecho, el miedo es la condición necesaria e indispensable para perpetuar la separación; a mayor separación, mayor miedo y a mayor miedo mayor separación. Por lo tanto, Ramana afirmaba que “el verdadero no-miedo solo puede ser obtenido en el estado no-dual del Sí Mismo, donde ninguna otra cosa existe” (*GVK*, p. 441).

En conclusión, Ramana enseñaba que, puesto que Dios o *Brahman* solo conoce su propio Sí Mismo esencial, “su Amor es en verdad siempre perfectamente no-dual, y por lo tanto completamente no-personal” (James, 2008, p. 304).

#### 4.6.3 Realidad absoluta versus realidad relativa

La naturaleza de aquello que llamamos «realidad» ha sido una cuestión filosófica fundamental y transversal a toda la ciencia, tal como se ha puesto de manifiesto ampliamente en el Capítulo 2 (*supra*). De hecho, los filósofos de todos los tiempos han debatido sobre si esta «realidad aparente» puede ser conocida como algo independiente de nuestra «mente» o consciencia de ella, pues todo lo que conocemos lo conocemos a través de la «mente». Sin embargo, tampoco parece haber acuerdo respecto a qué es este principio que llamamos «mente», ¿dónde se localiza?, ¿es finita o infinita?, ¿es particular o abstracta?, ¿cómo se genera el pensamiento?, entre otras muchas cuestiones que, como se ha comentado más arriba, atraviesan toda la ciencia y la filosofía. Como consecuencia, desde la perspectiva de la ciencia, si no se conoce el instrumento a través del cual se percibe la realidad aparente, se desconoce también el grado de realidad o irrealidad de lo que se percibe.

En la filosofía no-dual del Advaita Vedanta se realiza una distinción importante entre la Realidad absoluta y la realidad relativa, que en sánscrito se denominan «*satya paramarthika*» (realidad suprema o realidad absoluta) y significa literalmente “la realidad que es la sustancia última o esencia de todas las

---

Una). Este «Uno solo» es la «negación de la negación», en el sentido de que al ser la aparente experiencia dual la negación de la Realidad no-dual, solo la negación de la negación de la Realidad no-dual nos desvelaría el Conocimiento del «Uno solo», lo que en la ciencia «lógica» sería equivalente a la afirmación o aceptación del «Uno» (en expresión de Eckhart: la aceptación de Dios).

cosas” y «*satya vyavaharika*» (realidad ilusoria o realidad aparente) y denota “la realidad relativa de la mente y todo lo que experimenta” (James, 2008, p. 309).

Ramana, como ya se ha comentado, no estaba interesado en la especulación filosófica, ni tampoco en una terminología precisa, pues, para él, las palabras, en tanto que símbolos, no pueden expresar lo que se encuentra más allá de todo símbolo y, por tanto, estarán sujetas a la interpretación dualista y a la controversia. De hecho, como se ha expuesto en el apartado 4.4 (*supra*), Ramana utilizaba diferentes términos<sup>282</sup> para tratar de señalar la naturaleza inefable de la perfecta e indiferenciada Unidad o única Realidad absoluta, la cual resulta incomprensible para la «mente» finita y dual. Por lo tanto, Ramana estaba interesado ante todo en apuntar hacia la experiencia directa en primera persona, pues solo cuando esta se alcanza es posible la consistencia, la comprensión clara y toda incertidumbre o duda cesaría.

En la conclusión de la obra *Gurú Vachaka Kovai (La luz de la Suprema Verdad)*, Ramana revela que solo el Sí Mismo que brilla siempre como *Sat-Chit-Ananda*, sin principio ni fin<sup>283</sup>, y sin cambio alguno, esto es, como la única *Existencia-Consciencia-Felicidad* no-dual en la forma «Yo soy», es la Suprema Verdad (*Paramartha*), y que todo lo demás es un mero engaño de *maya* y, por consiguiente, “es completamente irreal y no-existente”, como postula la doctrina *Ajata*. En esta misma línea, como se ha expuesto en el Capítulo 2 (apartado 2.2.3, *supra*), el objetivo de la enseñanza de Buddha es llevar a los seres al Conocimiento Absoluto (*Prajna*), la Verdad Absoluta (*Paramartha*). De hecho, para la Escuela *Yogachara* de Asanga y Vasubandhu habría tres formas de conocimiento: Ilusorio (*parikalpita*), Relativo (*paratantra*) y Perfecto o Absoluto (*parinishpanna*). Según la Escuela *Madhyamika*, Nagarjuna esbozó la doctrina de las «Dos verdades»<sup>284</sup>: la verdad condicional o relativa (*samvritti-satya*) y la Verdad Trascendental o Absoluta (*paramartha-satya*). Decía que la verdad relativa, empírica o convencional, que también llamaba «realidad de ocultamiento» esconde y disfraza la auténtica Realidad Absoluta, la cual no habría modo alguno de categorizar puesto que carece de opuesto y está fuera de los parámetros de la razón y del lenguaje del hombre; no puede expresarse ni pensarse. Afirmaba, además, que es totalmente distinta de la realidad fenoménica y no podemos adjudicarle ninguna cualidad, atributo o rasgos propios de esta última.

Esta Verdad Absoluta, sin embargo, como ya se ha comentado, no podía ser asimilada por las personas que están fuertemente influenciadas y atraídas por el dominio de *maya* («*lo que no es*»), y que, enredadas

---

<sup>282</sup> Términos como Conocimiento (puro), *Brahman*, Dios, Sí Mismo, *Sat-Chit-Ananda*, Unidad, Verdad o Eternidad, entre otros.

<sup>283</sup> El Sí Mismo descrito en el Vedanta Advaita y señalado por Ramana Maharshi, nos recuerda el Ser de Parménides el cual es inmutable, eterno, indivisible, homogéneo e inmóvil, sin principio ni fin. El Ser no es mayor ni menor. Es idéntico a Sí Mismo. El Ser es increado, imperecedero, no fue ni será, porque es siempre pleno en el instante presente, uno y continuo, no aumenta ni disminuye porque está completo. De hecho, en su doctrina, la multiplicidad de las cosas existentes, el movimiento y el cambio, son una ilusoria apariencia. Su doctrina se basa en la afirmación de que el Ser Es. El método de búsqueda del Conocimiento de lo Real es la contemplación, en la que se logra *ver* la Unidad. (Cfr., [www.nodualidad.info](http://www.nodualidad.info)). Encontramos esta descripción del Ser o Realidad absoluta muy semejante a la enseñanza no-dual de Ramana Maharshi.

<sup>284</sup> Como podemos observar esta Doctrina coincide con la misma distinción del Advaita Vedanta expuesta más arriba: *satya paramarthika* o Realidad absoluta y *satya vyavaharika* o realidad relativa.

en todo tipo de argumentaciones sobre la naturaleza de la Realidad, solo trataban de perpetuar y dar realidad al ego irreal, en lugar de sumergirse dentro y conocerla como ella es. Así se refleja en el verso 1228 de *GVK*:

Puesto que solo es posible en [la débil luz de] la irrealidad [o la ignorancia] hacer que lo que existe [parezca ser] no-existente y hacer que lo que no existe [parezca ser] eso que existe, pero es imposible [hacerlo] en la clara [luz de] la verdad, en la certeza que es la verdad «todo es Consciencia» [*Chit*].

Ramana declaraba que, al igual que en el símil de la cuerda y la serpiente, la cuerda existe siempre, tanto cuando parece ser la serpiente no-existente como cuando es vista como la cuerda que es, así también solo la Consciencia existiría siempre, tanto cuando aparecen los nombres y formas (*nama-rupa*) no-existentes sobreimpuestas en el Sí Mismo como meras imaginaciones mentales (mundo fenoménico), como cuando brilla como ella es, la única Realidad existente siempre.

Por lo tanto, puesto que la mente, desde la perspectiva de la enseñanza no-dual, es una entidad irreal y no-existente (mente-ego que ha creído en la separación), “todo lo que es conocido por la mente como real o existente, es, de hecho, irreal y no-existente” (*GVK*, p. 371). Así pues, Ramana afirmaba que, si el Sí Mismo pudiera ser conocido por la mente, entonces sería también irreal (verso 1230 de *GVK*):

Todo lo que por la mente tú piensas [o sabes] que es eso que existe, es en verdad eso que no existe. Solo eso [el Sí Mismo] que tú no puedes tener en tu mente [i.e., que no puedes pensar] ni como lo que existe ni como lo que no existe, es eso que existe [*ulladu*].

Ramana solía calificar la Realidad absoluta como eterna (siempre presente), sin-cambio (inmutable) y auto-brillante, “la cualidad de conocerse a uno mismo por la luz de la propia Consciencia de uno”, es decir Aquello que existe por Sí Mismo y que se revela a Sí Mismo por Sí Mismo (Maharshi, 2007, p. 269). En este sentido, James (2008, p. 261) añade que la Realidad absoluta es Aquello que es incondicional, independiente, permanente e inmutablemente verdadero (los términos real y verdadero eran usados por Ramana indistintamente). Sin embargo, eso que aparece y desaparece, que cambia y que es impermanente, simplemente parece existir como una apariencia, pero no tendría realidad absoluta sino solo relativa, tal como también ha sido ampliamente postulado en el budismo a través de la *Característica de la Existencia* de *anicca* o impermanencia. Y si la realidad de algo es solo relativamente real, en palabras de James, también puede ser considerada relativamente irreal (Ibíd., p. 259).

Por lo tanto, mientras la característica de la Realidad absoluta es que debe ser verdad en todos los tiempos, circunstancias y condiciones, es decir, no limitada por nada, ni relativa a nada, la característica de todas las apariencias de este mundo es que son transitorias, cambiantes y su realidad aparente depende o es relativa a la mente que la percibe, que, a su vez, es ella misma impermanente y transitoria (Ibíd., p. 261), tal como se expone en el verso 1236 de *GVK*:

[Solo] aquellos que conocen la perfecta realidad —que no tiene comienzo ni fin, que es exenta de cambio, causa u objeto de comparación, y que es eso que no puede ser conocido por los engañosos sentidos de la individualidad [el ego]— obtienen la gloria.

Puesto que la Realidad absoluta solo puede ser Una y no-dual (Maharshi, 2007, p. 262), toda forma de dualidad (distinción sujeto/objeto o perceptor/percebido) es relativa y, desde un punto de vista absoluto, sería irreal, puesto que solo el Uno sin segundo es Real. Es decir, solo puede haber una Realidad absoluta, puesto que, si hubiera más de una, estarían limitadas las unas por las otras y ninguna sería el Todo sin límites. Lo infinito no admite la existencia de ningún otro, como señala James (2008, p. 272):

Para ser infinita, una cosa debe ser el único todo simple, aparte del cual nada más puede existir. Si algo existiera aparte, fuera o independiente de lo infinito, eso establecería un límite a lo infinito, y, por consiguiente, dejaría de ser infinito. Por lo tanto, si hay una cosa tal como una realidad infinita o absoluta, ella debe ser la única realidad, la realidad total y una realidad que es esencialmente simple, indivisa y no-dual. No puede haber más que una realidad absoluta.

En la filosofía Advaita, la Realidad absoluta es a la vez Ser (*Sat*) y Consciencia (*Chit*), es decir, «*Es y sabe que Es*». Y también es Felicidad Absoluta (*Ananda*) sin opuestos, sin dualidad. De hecho, en el Advaita la Consciencia es el punto de partida y el fundamento de todo<sup>285</sup>, la base de todo lo que conocemos o podemos conocer, es decir, según Ramana, “si la Realidad absoluta no fuera Consciencia, no podría conocer su propia Existencia o Ser” (Ibíd.). Y esa Consciencia básica subyacente, como se ha comentado es “la Auto-consciencia esencial, la Consciencia no-dual de Ser, que se experimenta siempre como «Yo soy»” (Ibíd., p. 264), la cual no está afectada por la falta de claridad de la mente o aparente auto-olvido.

Por lo tanto, puesto que la Consciencia no es un objeto, su Existencia o Ser no puede ser conocido nunca objetivamente, puesto que el conocimiento objetivo, es decir, el conocimiento de cualquier objeto necesita de un sujeto diferente del objeto para ser conocido. Esto significa, en palabras de James (2008, p. 273), que, “mientras la existencia de cualquier otra cosa depende de la consciencia para ser conocida, la existencia de la Consciencia no puede ser conocida por nada más que Sí misma”, es decir, solamente Es, y conoce su Ser o «Soy-dad» (o «Es-dad») sin la ayuda de ninguna otra cosa. Y en este sentido, James (Ibíd., p. 274) concluye: “Su Ser y su Consciencia de Ser son por lo tanto una y la misma cosa — la única realidad no-dual, indivisa, ilimitada y absoluta.” La Realidad absoluta, por tanto, no estaría relacionada con ninguna forma de dualidad o relatividad, debido a que en verdad solo ella existe. En su visión, por lo tanto, no hay ninguna cosa tal como la dualidad o la relatividad, ni nada más que Sí misma. Trasciende y no estaría afectada por ninguna relación que otras cosas puedan parecer tener con ella

---

<sup>285</sup> En el budismo se usa también el término Mente para expresar lo mismo (apartado 4.3.1, *supra*).

(Ibíd., p. 275), tal como la pantalla del cine no es afectada por las imágenes que puedan ser proyectadas sobre ella.

Todas las cosas percibidas, por tanto, dependerían de la mente, puesto que es la consciencia que las proyecta, las percibe y las experimenta. Pero esta mente existe solo en su propia visión y percepción y nunca en la Realidad Absoluta, tal como explica James (Ibíd., p. 276):

La mente existe solo en su propia visión y no en la visión de la Consciencia de Ser verdadera, no-dual y absoluta, que no conoce nada más que ella misma. Por lo tanto, la relación entre la mente y la Consciencia «Yo soy» parece ser real solo desde el punto de vista de la mente, cuya visión de la Consciencia real está distorsionada.

Puesto que la mente (pensamiento «yo») representaría la creencia irreal en la separación (dualidad) del Sí Mismo, se tomaría erróneamente a sí misma junto con todas sus identificaciones (cuerpo imaginario) y todo lo fabricado y percibido por ella (mundo imaginario) como real. James (Ibíd., p. 278) señala también que la Realidad absoluta debe ser nuestro Ser esencial puesto que “si no hubiera ninguna Realidad absoluta, o si la realidad absoluta fuera algo que no pudiéramos conocer, estaríamos condenados a permanecer para siempre en la confusión, tanto sobre nuestra Realidad como sobre la realidad de todas las otras cosas.”

En este sentido, toda la enseñanza no-dual y, en particular, lo que Ramana enseñaba se basa en esta distinción primordial entre la Realidad absoluta y la realidad relativa o falsa, y, por tanto, su enseñanza y práctica de la auto-indagación está destinada a recordar y re-conocer nuestro Sí Mismo verdadero y esencial como la única Realidad Absoluta que Es y somos, la cual no puede ser nunca un objeto de conocimiento separado. En palabras de James (2008, p. 279) “para experimentar la realidad absoluta, y trascender con ello todo conocimiento relativo, debemos conocer nuestro Sí Mismo, es decir, debemos obtener la experiencia no-dual del auto-conocimiento verdadero y perfectamente claro.” De hecho, Ramana enseñaba que cuando recordemos lo que somos en realidad, se revelará para nosotros que solo conocemos nuestro Sí Mismo real, y que la mente-ego era un fantasma (como la llama en el verso 25 de *Ulladu Narpadu*) que nunca habría existido realmente. Pero “mientras la mente se experimente a sí misma como real, experimentará también todo lo que es conocido por ella como igualmente real” (James, 2008, p. 285).

#### **4.6.3.1 Conocimiento verdadero versus conocimiento objetivo**

Ramana explicó a lo largo de toda su enseñanza la diferencia entre el Conocimiento verdadero (*arivu* en tamil) y el conocimiento falso o ignorancia y, en concreto, en el verso 421 de *Gurú Vachaka Kovai* expresó:

Solo el puro Conocimiento de *Sat-Chit* [i.e., la Consciencia «Yo soy»] existe verdaderamente. Todos los demás conocimientos [de los sentidos o la mente], que funcionan en Él como si fueran



verdaderos, no son nada sino oscura y ficticia ignorancia; [por consiguiente] es peligroso creerlos.

Ramana se refirió también al Conocimiento verdadero como Plena Consciencia (Maharshi, 2010, cit. en *GVK*, p.105): “[...] Hay plena consciencia [i.e., Conocimiento] en el sueño profundo y total ignorancia en la vigilia [...]” Ramana afirmaba que la Consciencia Pura es siempre Consciencia de Sí Misma, a la par que afirmaba que “una existencia no consciente de Sí misma es una contradicción en los términos” (Maharshi, 2007, p. 270). Declaraba que la verdadera Existencia (*Sat*) no es un atributo, sino la substancia misma, y, por tanto, la Realidad (*vastu*) se conoce como Ser-Consciencia (*Sat-Chit*) y ambos serían uno y lo mismo. Sin embargo, también afirmaba que “el mundo ni existe por sí mismo, ni es consciente de su existencia” (Ibíd.), y su naturaleza es perpetuo cambio o transitoriedad. Por lo tanto, Ramana revelaba que un mundo dependiente, no consciente de sí mismo, siempre cambiante, no puede ser real, como postula la doctrina *Ajata* del Advaita. Para Ramana, un conocimiento es considerado verdadero en sentido absoluto, si existe siempre independientemente de cualquier tiempo, estado o condición (James, 2008, p. 314):

Un conocimiento cuya verdad es siempre sin-cambio e inmutable, auto-evidente, perfectamente claro y debe ser conocido directamente y no a través de ningún medio intermediario (externo ni interno) de cuya verdad y fiabilidad dependería entonces su propia verdad y fiabilidad.

Sin embargo, aunque según la enseñanza no-dual, seríamos siempre Conocimiento puro, el Ser esencial y absoluto siempre existente, lo que nos impediría experimentar este Sí Mismo no-dual como realmente es, sería solo el falso conocimiento o falso ser que hemos superpuesto sobre él. En otras palabras, se puede imaginar (poder creativo) ser una consciencia individual limitada y finita identificada con una entidad psico-física que se experimenta en separación y dualidad (yo-otro, bueno-malo, placer/dolor, felicidad/infelicidad, etc.) y vivirlo como si fuese nuestra realidad, como ocurre en los sueños con sueños, sin embargo, aunque se pueda imaginar, una imaginación no es la Realidad y, nunca se puede dejar de Ser lo que se Es (James, 2008, p. 362), tal como se ha expuesto en este capítulo.

Por lo tanto, todo conocimiento de cualquier otra cosa que no sea el Sí Mismo es conocimiento objetivo, el cual conlleva una distinción aparente entre el sujeto conocedor y los objetos conocidos, por lo que también es llamado conocimiento dualista y/o relativo. Por su parte, el conocimiento que podría calificarse como absoluto, real o verdadero, es el conocimiento subjetivo no-dual del Ser esencial, el cual estaría exento de toda dualidad y relatividad (Ibíd., pp. 317-318). En otras palabras, el Ser-Consciencia (*Sat-Chit*) “no se conoce a sí mismo objetivamente como una tercera persona, sino solo subjetivamente como la primera persona del singular” (Ibíd., p. 319), perfectamente no-dual, como el Uno sin segundo; esto es, «Soy» (Ser-*Sat*) y «Sé que Soy» (Consciencia-*Chit*). El verdadero Conocimiento no-dual no puede contemplar, por tanto, conocimiento de ningún otro (otredad) y “solo

cuando la mente está absolutamente libre de engaño, y permanece inmutable en beatitud es verdadero Conocimiento” (verso 437 de *GVK*, *supra*). La misma idea es expuesta en el verso 436 de *GVK*:

Debe ser conocido que todo lo que es conocido es meramente ese conocimiento [que lo conoce] y que debe sumergirse en el Conocimiento –el Sí Mismo. La propia realidad verdadera de uno que brilla en tal intensidad de Auto-permanencia, destruyendo totalmente todas las diferencias, es la Liberación –el inigualado estado.

En este verso, puede observarse la distinción entre «conocimiento de otro» (en minúscula) y «Conocimiento verdadero» (en mayúscula). Muruganar (*GVK*, p. 156) añade además que “Solo la submersión del conocimiento de la mente en el Conocimiento no-dual (*Kevala Arivu*) y la permanencia ahí en Felicidad es el Conocimiento del Conocimiento.” Y, con ello, Muruganar estaría describiendo la práctica de la auto-indagación: auto-atención (inmersión de la mente) y auto-permanencia (morar en el Ser) en el estado no-dual.

Ramana (Maharshi, 2007, pp. 271-272) afirmaba que “el conocimiento del mundo es conocimiento del conocedor del mundo” (la mente) y puesto que el conocedor es irreal, jamás acontece nada. De hecho, tanto el conocedor como el conocimiento del mundo desaparecen en el sueño profundo. Por lo tanto, insistía en que el error de percepción está en el conocedor (mente-ego), el cual surge simultáneamente junto con sus percepciones erróneas y “cuando se obtiene el conocimiento del Sí Mismo desaparecen simultáneamente” (Ibíd.), al igual que en un sueño tanto el conocedor (sujeto) como lo conocido (objetos) emergen y desaparecen simultáneamente en el conocimiento falso del sueño.

#### **4.6.3.1.1 La dualidad y «otredad» del conocimiento objetivo**

La dualidad (sujeto-objeto), como se viene comentado, estaría directamente relacionada con la noción de separatividad e implica una división y diferenciación aparente del Uno entre el sujeto que conoce y los objetos conocidos. Ramana solía usar los términos dualidad y otredad para referirse al conocimiento de multiplicidad. Y solía decir que “el conocimiento de muchos, el conocimiento que conoce los múltiples objetos de este mundo, es ignorancia (*ajñana*)” (verso 13 de *Ulladu Narpadu*). Según se ha expuesto en este capítulo, la consciencia que imagina estar experimentando «otredad», es decir el conocimiento de otras cosas (objetos) diferentes de sí misma, es la «mente» o ego. Su aparente disociación o distinción de la Consciencia real sería, por lo tanto, solo una imaginación, que no ha afectado en modo alguno la Verdad de nuestro Ser real, que permanece inmutable como siempre Es (James, 2008, p. 142):

Toda otredad o dualidad es una imaginación que solo puede venir a la existencia cuando nos imaginamos ser una consciencia separada y por lo tanto finita. Aunque en realidad somos la consciencia infinita de solo Ser –la autoconsciencia esencial no-dual «Yo Soy»– nos imaginamos ser esta consciencia finita que conoce objetos que llamamos la mente.

Por consiguiente, según Ramana, todo conocimiento de «otredad» aparece y desaparece en la mente-ego, y puesto que la mente-ego aparece y desaparece en la Consciencia subyacente «Yo Soy» y esta desaparece en el Sí Mismo, ningún conocimiento podría ser real salvo la Realidad Absoluta (verso 99 de *GVK*): “El mundo no existe aparte del cuerpo; el cuerpo no existe aparte de la mente; la mente no existe aparte de la Consciencia; y la Consciencia no existe aparte del Sí Mismo, el cual es Existencia.” En este verso Ramana deja claros los diferentes niveles de comprensión a los que podía adaptar su enseñanza según el nivel discernimiento y claridad mental alcanzado a través de la investigación en primera persona de quien escuchaba y que ha generado diferentes interpretaciones erróneas de su enseñanza entre quienes aún no distinguen entre el nivel absoluto (o real) y el nivel relativo (o falso).

La naturaleza de la Consciencia es conocerse a sí misma solo como «Yo soy», por lo tanto, el «blanco» o lugar de reposo natural de su atención (consciencia-conocimiento) es ella misma, como afirma en el verso 432 de *GVK*: “Si [en lugar de conocer el mundo] vuelves tu atención, tomando solo esa Consciencia como tu blanco, Ella misma, como el Gurú, revela la Verdad [i.e., la Realidad].” Muruganar (*GVK*, p. 107) aclara en este verso que este “es el estado en el que uno permanece conscientemente, sin conocer otras cosas y sin olvidarse de Uno mismo.” Es decir, en su estado verdadero y natural, “el foco o atención de la consciencia reposa automáticamente sin-esfuerzo en Sí misma, y no en ninguna otra cosa” (James, 2008, p. 323).

Sin embargo, cuando la mente parece surgir, la Consciencia de Sí Misma parece devenir como atención (objetiva) desviada hacia «otras cosas» que ella misma imagina y proyecta (*Ibid.*, p. 321):

La otredad de todo otro conocimiento –el sentimiento de que lo que conocemos está separado de o es otro que nosotros– está causada por las limitaciones que imponemos aparentemente sobre nosotros cuando nos imaginamos ser una criatura finita, una consciencia que se experimenta a sí misma como «yo soy este cuerpo».

Por lo tanto, según la enseñanza de Ramana, cuando la mente retira la atención de todo lo fabricado y proyectado (otredad) y se vuelve hacia sí misma enfocando la atención diligentemente en la Consciencia «Yo Soy», entonces la «mente» puede recordar el Conocimiento verdadero que es su propio Sí Mismo real. Este estado de Conocimiento verdadero en el que la mente reposa así su atención en sí misma, conociendo solo su propio Ser o Consciencia, es descrito por Ramana en el verso 16 de *Upadesa Undiyar*: “Solo [nuestra] mente que conoce su propia forma de luz, habiendo abandonado [el conocimiento] de los objetos externos, es Conocimiento verdadero.”

Por consiguiente, Ramana nos viene a decir que cuando la mente parece conocer «objetos externos», “lo hace tomándose erróneamente a sí misma por un cuerpo físico, que es uno entre esas otras cosas que ella conoce” (*Ibid.*, p. 323); esto es, un objeto que ella proyecta y con el que se identifica como un «yo» separado frente a otros objetos separados. Sin embargo, cuando la mente gira su atención hacia sí misma, “dejará de conocer toda otra cosa y con ello dejará de tomarse erróneamente por un cuerpo físico o

cualquier otro producto de su imaginación” (Ibíd.). Es, en este sentido, que la enseñanza de la auto-indagación propuesta por Ramana, se centra en la auto-atención, puesto que el *poder de atención* vuelto hacia su fuente es la luz o consciencia que permite a la mente conocerse a sí misma (o sumergirse en sí misma) como la Consciencia de Ser verdadera (James, 2008, p. 324). Este es el estado de Conocimiento verdadero y absoluto al que señala toda enseñanza no-dual.

En suma, al focalizar la atención de vuelta sobre la Consciencia básica «Yo soy» libre de adjuntos y dejar de identificarse erróneamente con esta consciencia individual que llamamos mente-ego, limitada por los adjuntos «yo soy este cuerpo», se descubrirá que esta consciencia es el Sí Mismo real.

Por lo tanto, esta mente-ego sería, según Ramana, el obstáculo principal para el Conocimiento verdadero, ya que es una forma de consciencia irreal junto con todo su conocimiento dual y relativo, puesto que parece venir a la existencia (error de percepción) como una consciencia individual separada que proyecta y conoce sus objetos proyectados solo al identificarse falsamente con un objeto o adjunto, el cuerpo psico-físico el cual “es meramente uno de sus propios pensamientos —una imagen que ella ha formado dentro de sí misma por su poder de imaginación” (Ibíd., pp. 326-7). Así lo explica Ramana en el verso 1113 de *GVK*:

Lo mismo que las ignorantes gentes [*ajñanis*] de mente soliviantada ven por todas partes [solo] el mundo, el cual es un paquete de objetos de los sentidos, debido a [su] conocimiento objetivo [el conocimiento por el cual ellos ven todo como segundas y terceras personas, como objetos otros que sí mismos], así también el sabio que permanece [como el Sí Mismo] habiendo cortado el nudo [el *chit-jada-granthi* o ego] y habiendo [con ello] abandonado [el conocimiento objetivo] ve [solo] el Sí Mismo, la consciencia básica, existiendo y brillando por todas partes.

En este sentido, se dice que todo conocimiento dual (basado en la distinción sujeto/objeto) es conocimiento relativo u objetivo, en el sentido de que “eso que es conocido como un objeto distinto del sujeto que conoce, existe en relación con ese sujeto que lo conoce, y por lo tanto es dependiente para su realidad aparente de ese sujeto” (Ibíd., p 327). Por lo tanto, todo el conocimiento que tenemos de objetos, es decir todo conocimiento dual y relativo sería solo “una imaginación sobreimpuesta en el único Conocimiento real, que es la Consciencia no-dual «Yo soy»” (Ibíd.).

#### **4.6.3.1.2 La tríada básica del conocimiento objetivo**

Todo conocimiento objetivo implica, como se acaba de exponer, una distinción básica entre el sujeto que conoce o conocedor (el *jiva* en la terminología de Ramana) y el objeto que es conocido (la apariencia del mundo), así como un tercer factor, el acto de conocer al objeto, en otras palabras; el acto de percibir el mundo por medio de los cinco sentidos. Estos tres elementos esenciales del conocimiento objetivo se conocen en sánscrito como *triputi* y se traduce por «tríada» (James, 2008, pp. 328-9).

El conocimiento objetivo requiere que la atención del sujeto que se percibe en separación se mueva *fuera* de sí misma hacia un aparente objeto externo diferente y separado de sí. Este movimiento de la atención fuera de sí misma es considerado en la enseñanza de Ramana (Ibíd., p. 328) una acción o un «hacer», opuesto a la atención «sin acción» (o consciencia «sin acción»), que es la atención que reposa en sí misma, sin moverse a ninguna parte imaginaria. Por lo tanto, cuando se desea conocer otra experiencia diferente del Ser o Unidad (no-Ser), la atención (o energía creativa) parece ser desviada desde el Ser (negación o disociación del Ser) hacia esa otra cosa fabricada (imaginariamente) y proyectada en un aparente *afuera*, pero que, en realidad, es como el sueño nocturno, sigue dentro de la mente del soñador. Este acto de dirigir la atención *fuera* de sí misma hacia algo que parece ser diferente, es lo que, según James (Ibíd.), llamaríamos «pensar»: “Cada pensamiento implica un movimiento de la atención fuera de nosotros hacia alguna imagen en la mente.” Por lo tanto, la mente fabricaría todos sus pensamientos o imágenes mentales girando su atención aparentemente hacia *fuera* de sí misma (proyección), tal como aclara James (Ibíd., p. 329):

Puesto que todo nuestro conocimiento objetivo es solo pensamientos o imágenes mentales, que la mente ha formado dentro de sí misma moviendo su atención aparentemente fuera de sí misma, solo parece existir debido a esta acción, que llamamos por diversos nombres tales como pensar, conocer, entender, experimentar, ver, oír, recordar y demás. De la misma manera, todos los objetos que conocemos vienen a la existencia debido solo a nuestro acto de conocerlos. Es decir, puesto que todos los objetos son pensamientos o imágenes que surgen en la mente, ellos son formados por nuestra acción de pensarlos o imaginarlos —una acción que solo puede acontecer cuando permitimos que la atención se mueva aparentemente fuera de nosotros.

Así pues, de esta tríada básica (conocedor /conocido /conocer), el principal elemento es el sujeto conocedor o primera persona del singular «yo», que en realidad sería la mente o consciencia que no solo conoce objetos, sino que los fabrica, proyecta y percibe al identificarse con uno de esos objetos. Según James, “este sujeto es una consciencia compuesta formada por la superposición<sup>286</sup> de un adjunto imaginario, «este cuerpo», sobre la consciencia real «Yo soy»” (Ibíd., p. 387). Por tanto, sin esta primera distinción o separación, los otros dos factores no podrían tener lugar, es decir, la mente-ego (sujeto conocedor) es la raíz o causa original de la aparente división en estos tres elementos del conocimiento objetivo y, por consiguiente, solo parecen existir mientras la mente-ego parezca existir, que es la que los imagina, proyecta y percibe. Ramana lo expresa así en *Ulladu Narpadu* (verso 9):

Las díadas y tríadas, (que son apariencias irreales como el azul del cielo), existen por aferrarse siempre al uno (el ego o mente, el pensamiento «yo soy el cuerpo»). Si uno mira dentro de la mente «¿Qué es ese uno?» (en otras palabras, «¿quién soy yo, el ego de quien estas díadas y tríadas dependen para su existencia?»), ellas (las díadas y tríadas) caerán (puesto que se

---

<sup>286</sup> Traduciremos este término como «superposición».

encontrará que su base, el ego, es no-existente) (es decir, desaparecerán, al encontrarse que son no-existentes, debido a que su soporte y base, el ego, será encontrado ser él mismo no-existente). Solo aquellos que han visto (así) la no-existencia del ego y de todos sus productos, a saber: las díadas y tríadas, son aquellos que han visto la verdad (el Sí Mismo real, que es la fuente y base absoluta sobre la que el ego irreal parece existir). (Después de ver así) ellos no serán perturbados (por la apariencia irreal de las díadas y las tríadas, debido a que, bajo su perspectiva, esas díadas y tríadas serán no-existentes. Ve así.

El «uno» (en minúscula) mencionado en este verso, se estaría refiriendo a la mente o ego del que dependen las díadas y tríadas para su aparente existencia. Estas díadas hacen referencia a los pares de opuestos del mundo fenoménico, tales como vida/muerte, bueno/malo, esclavitud/libertad, placer/dolor, conocimiento/ignorancia, entre otros. Mientras que las tríadas hacen referencia, como hemos visto, a los tres elementos del conocimiento objetivo, y que pueden ser expresados como «conocedor-conocer-conocido», «observador-observar-observado», «perceptor-percibir-percibido», «pensador-pensar-pensado», «veedor-ver-visto», entre otras expresiones. Ramana nos dice en el verso anterior que todas estas distinciones y diferencias serían solo una apariencia irreal como el azul del cielo y dependerían siempre de la mente-ego para su existencia aparente. Por lo tanto, Ramana señala que a través de la auto-indagación se descubre que la mente-ego es no-existente y, por tanto, toda díada o tríada fabricada por ella también lo es. Solo Eso que permanece brillando es el Sí Mismo, “la realidad siempre existente y siempre indiferenciada que es la base absoluta sobre la que el ego irreal y todos sus productos, las díadas y tríadas parecían existir” (*Ulladu Narpadu*, p. 83). Al igual que la serpiente nunca habría existido realmente debido a que es imaginaria, sin embargo, puedo crearla con el poder de imaginación de la mente-ego (*maya*), olvidarme que la he creado, creer que existe y, por lo tanto, vivir la experiencia como si fuera real. De la misma manera, la mente-ego, esto es, la creencia en que la separación del Sí Mismo es real, desaparece en la nada de la que surgió debido a que nunca habría existido realmente.

Por lo tanto, lo que se revela mediante la auto-indagación o auto-atención es que “lo mismo que la única realidad subyacente a la apariencia imaginaria de la serpiente es la cuerda, así también la única realidad subyacente a la apariencia imaginaria de la mente es la auto-consciencia fundamental no-dual, «Yo Soy»” (James, 2008, p. 331). Ramana expone esta enseñanza sobre las engañosas tríadas (mente-ego) en el verso 1237 de *GVK*:

La gloria del Advaita brilla en los corazones de los *Jñanis* como el inafectado Sí Mismo después de que las engañosas tríadas [*triputis*] han desaparecido, pero no puede ser obtenida por aquellos que piensan [en ella] con la mente como [piensan en] los imaginarios, irreales, duales y pequeños objetos de los sentidos.

En este sentido, Ramana enseñaba que puesto que el Ser que somos es la única auto-consciencia no-dual, indivisa, infinita, eterna e inmutable, en realidad somos el único Conocimiento verdadero y absoluto “que trasciende toda relatividad —todo conocimiento e ignorancia, toda distinción tal como la que hay entre el sujeto que conoce, el acto de conocer y el objeto conocido, todo tiempo y espacio y todas las otras formas de dualidad” (Ibid., pp. 337-38).

#### 4.6.3.2 Maya e ignorancia (*avidya*)

La palabra *maya* significa etimológicamente «*lo que no es*», y hace referencia a un “poder que hace que eso que es irreal parezca ser real, y que eso que es real parezca ser irreal” (James, 2008, p. 391). En realidad, *maya* sería el poder creativo de la Consciencia usado para crear falsamente, o más concretamente, para fabricar «lo que no es», puesto que de la aparente *maya* brotaría el ilusorio sentido de individualidad; esto es, la inexistente noción «yo soy un *jiva*» como algo separado y diferente del Ser que se Es.

Ramana explicaba que, aunque *maya* parece crear el sentido de individualidad como si ella tuviera un gran poder y autoridad (que parece haber usurpado a *Brahman*), en realidad debe descubrirse a través de la auto-indagación que *maya* y toda su creación es no-existente y así no serán más auto-engañosos y asustados por ella (verso 551 de *GVK*):

Solo aquellos ignorantes que no indagan y no conocen el Corazón, la Suprema Cosa, son asustados y engañados por la ilusoria *maya*. Pero los brillantes *Jñanis*, que han experimentado al supremo Sí Mismo, el océano de Felicidad, no son asustados por ella [*maya*].

Como puede deducirse en este verso, la consecuencia directa de *maya* es la ignorancia (*avidya*<sup>287</sup>), de hecho, en la enseñanza de Ramana, *maya* es intercambiado indistintamente por las palabras mente, ego o ignorancia, entre otros. *Avidya* sería, por tanto, el falso sentido de separación del Sí Mismo y la identificación con un falso ser. Ramana afirmaba que simplemente sufrimos de un tipo de ignorancia, confusión mental o error de percepción que nos impide recordar quién somos. Enseñaba que solo el desprendimiento de todos los engaños y de todas las capas falsas del «yo» o ego, esto es, la eliminación de la ignorancia o la corrección del error de percepción permitiría que la Verdad sea revelada.

Ramana también usa de manera similar las palabras «mente» y *maya*, tal como se puede comprobar en distintos versos de *Gurú Vachaka Kovai*, en concreto, el Capítulo 17 es titulado «*Capítulo Concerniente a la Mente, la Maya*» y en el verso 594 dice:

---

<sup>287</sup> En oposición al término sánscrito *vidya* que hace referencia al «Conocimiento verdadero», y en concreto, *atma-vidya* se traduce como auto-conocimiento verdadero o en palabras de M. James (2008, p. 535) “la ciencia y arte práctico de conocer nuestro Sí mismo real”.

*Maya* sonríe orgullosamente de su propia victoria al engañar completamente incluso a las gentes más inteligentes de tal manera que ellos sienten que eso que es en verdad irreal [a saber el ego, el mundo y demás] es la única realidad.

En este verso Ramana se refiere al poder de auto-engaño de *maya* que consigue que uno crea firmemente «yo soy fulanito», es decir, «soy un *jiva*, un alma individual», e incluso auto-engaña a los más instruidos y eruditos que creen ser el cuerpo y desean obtener poder y reconocimiento, cuando de hecho, el ego (el cual es llamado también por Ramana como *maya-ahankara*) es no-existente.

Por lo tanto, desde la ignorancia o perspectiva distorsionada de la mente, “todo el conocimiento de este mundo parece ser sólido, sustancial, real e irrefutable” (James, 2008, p. 388), mientras que la Consciencia subyacente «Yo soy» que es el recuerdo de la Verdad que somos “parece ser algo insustancial y etéreo, algo que no podemos conocer completamente con el mismo grado de precisión y certeza” (Ibíd.). En este sentido, Ramana declara en el verso 429 de *GVK*:

Así pues, mientras esa Consciencia, la Realidad misma, es Tú, en lugar de conocer con esa Consciencia que tú eres la Consciencia misma y permanecer como Ella es, tú conoces el mundo, el cual surge de ti, la Consciencia, y sufres mucho. ¡Ay, que puedo yo decir sobre esto!

Ramana enseñó que hasta que uno no se conozca sin el «velo» oscurecedor de los adjuntos sobreimpuestos o *upadhis*, no se conocerá como es realmente, sino que se conocerá erróneamente como «yo soy tal y tal persona» y esta limitación auto-impuesta genera todo el sufrimiento que se experimenta. Aunque este falso conocimiento o percepción errónea sobre nuestra identidad real suele llamarse, a veces, «auto-ignorancia», «ignorancia del Sí Mismo»<sup>288</sup> o «ignorancia espiritual», en realidad, esta auto-ignorancia existiría solo desde la perspectiva de la mente, la cual, como ya se ha expuesto, no existe en separación (James, 2008, p. 233). Por lo tanto, Ramana insistía en que esta ignorancia aparente sobre nuestra naturaleza real sería experimentada solo por la mente, y no por la Consciencia real, que se conoce siempre a Sí misma y no conoce nada aparte de Sí misma. Además, señalaba que el estado de auto-conocimiento que parecemos estar buscando existiría solo en relación con el estado aparente de auto-ignorancia presente y, por tanto, desde la perspectiva de la mente, sería un estado relativo que se busca conseguir en el futuro como si fuese algo de lo que no se dispone ahora (Ibíd., p. 333). En otras palabras, al imaginar haber olvidado el Ser real que somos (auto-ignorancia) aparece simultáneamente la posibilidad de imaginar recordarlo (auto-conocimiento), y ese sería en realidad el único libre albedrío del que dispondríamos en el sueño de separación: elegir seguir imaginando el auto-olvido del Ser o elegir imaginar recordar quién soy y despertar a la Realidad que siempre Es. Ramana recuerda en el verso 37 de *Ulladu Narpadu*, que siempre se es el Sí Mismo, tanto cuando se está buscándolo, como

---

<sup>288</sup> «Ignorancia del Sí Mismo» alude al no Conocimiento de nuestro Ser verdadero.



cuando se ha descubierto, por lo tanto, “incluso en el estado presente de auto-ignorancia aparente, la única realidad es la Auto-consciencia esencial no-dual, «Yo soy»” (Ibíd., p. 335).

En suma, Ramana decía que la necesidad de la práctica espiritual es propia solo del nivel relativo, que es donde cada uno cree estar y donde se experimenta ser algo diferente y aparte del Sí Mismo, pues en el nivel de la Realidad absoluta no se requiere práctica alguna, ya que solo existe el Conocimiento del Sí Mismo. Por tanto, el único propósito de la práctica sería eliminar esta imaginación, es decir, eliminar los obstáculos interpuestos (auto-ignorancia) que nos impedirían conocer el Sí Mismo. Y, para ello, recomendaba practicar la auto-investigación o auto-atención, “que es la práctica espiritual de permanecer sin distracción como nuestro Ser auto-consciente verdadero” (Ibíd., p. 336), es decir, la práctica de girar la atención hacia *dentro* para reconocer la verdad de nuestra Consciencia de Ser.

#### 4.6.3.2.1 Ego o sentido de «separatividad»

El ego (*ahankara*), en la enseñanza no-dual, es, básicamente, una confusión con respecto a nuestra identidad, es decir, es la aparente fabricación de una nueva identidad que cree estar separada del Sí Mismo, de la Unidad, de Dios<sup>289</sup>. En este sentido, se habla, desde el punto de vista relativo, del «problema de identidad», aun teniendo en cuenta que, en el nivel de la Realidad Absoluta, no existe tal problema puesto que nunca se habría tenido identidad propia separada (ego) de Dios y nunca se podría perder la Identidad Real que es Uno con Dios, lo que es Uno no puede separarse de Sí Mismo. Solo hay Unidad. El Uno viviéndose en Sí Mismo.

El término «identidad»<sup>290</sup> significa etimológicamente «cualidad de Ser el Mismo», esto es; una única «ídem», una única identidad. Por tanto, todo el aparente problema de identidad se podría sintetizar, tal como señala repetidamente la enseñanza de Ramana, en la conocida pregunta: ¿Quién Soy? Esta auto-indagación haría consciente una identidad construida *versus* una Identidad Verdadera.

Ramana enseñaba, de hecho, que el fundamento subyacente del que depende todo sentido de dualidad, y sin el cual dejaría de existir, es solo, el falso conocimiento o sentido de separación o de mismidad individualizado, es decir el ego o la mente identificada con un cuerpo. Por lo tanto, el ego es solo una confusión respecto a nuestra identidad real y cuando esto se reconoce, el ego desaparece pues no tendría existencia real, tal como aparece reflejado en el verso 1017 de *GVK*:

---

<sup>289</sup> En la enseñanza no-dual, «Dios» nombra a una Realidad muy diferente del Dios aludido en las religiones o en los ateísmos. Inevitablemente es un problema usar un término tan manoseado, pues pueden aflorar ciertos conceptos relacionados con las creencias previas sobre Dios que pueden ser engañosas en la recepción de enseñanzas como la de Ramana Maharshi. Aquí «Dios» es el nombre que se le da a la Unidad, al Uno sin segundo, a la Realidad absoluta, puesto que, en el aparente mundo relativo, necesariamente tenemos que usar conceptos y nombres para señalar a lo que está más allá de ellos. En suma, se habla de *Dios más allá de Dios*.

<sup>290</sup> La palabra «identidad» procede de la latina «identitas» y esta de «ídem» que significa «lo mismo», más el sufijo «-itas», indicador de cualidad, como en otros términos, v.gr., calidad, estabilidad o verdad.

«Yo» [el ego] es irreal; esto [el mundo], el cual no es [ese «yo»], es también irreal; el conocimiento que sabe «Que yo soy este [cuerpo]» es también enteramente irreal [o ese «yo», el conocimiento que conoce esto, es también enteramente irreal]; la causa primordial [*mula-prakriti*] que hace que aparezca la tríada [*triputi*] es también irreal. Solo el maravilloso espacio de consciencia [*Chit-ambara*] es real.

En este verso, Ramana se refiere a la «causa primordial» (*mula-prakriti*) como *maya*, la mente o ego y con «espacio de consciencia» se refiere al Sí Mismo o *Brahman*, lo único real, totalmente libre de cualquier díada o tríada irreal.

En *Ulladu Narpadu* (verso 23), Ramana declaró que el ego o sentido de individualidad que se percibe como el cuerpo, no sería ni el cuerpo, que es inconsciente e insensible (*jada*<sup>291</sup>), ni tampoco la consciencia real «Yo soy» de la que se vale para parecer ser consciente de su individualidad.

Puesto que no es senciente, este cuerpo no dice «yo». (Es decir, él mismo no tiene ninguna consciencia inherente de su propia existencia). Nadie dice: «En el sueño profundo (donde el cuerpo no existe) yo no existo». Después de que un «yo» surge (del sueño profundo como «yo soy el cuerpo»), todo (todos los objetos de segunda y tercera personas del mundo) surge. Cuando uno escudriña con mente aguda «¿Dónde surge este «yo»?», el «yo» desaparecerá (al ser encontrado no-existente).

Ramana aconseja en este versículo escudriñar con una mente aguda e intensamente penetrante<sup>292</sup>; esto es, con gran poder de discernimiento o atención clara y profunda para encontrar que la mente-ego es no-existente y, por lo tanto, al desvanecerse en la nada de la que surgió, se experimentará la Auto-consciencia no-dual verdadera que realmente somos (James, 2008, p. 339). Este «yo» o ego que parece existir surge solo cuando se imagina, fabrica, proyecta y se identifica con un cuerpo, como el director de cine que imaginase un guion, produjese la película, fuese el actor principal y, cuando ésta se proyectara en el cine, se identificara tanto con el protagonista de la historia que se olvidara que el mismo es el guionista, el director, el productor y el actor, y no el personaje proyectado en una historia proyectada.

Este pensamiento «yo» o constructo mental que parece surgir implica la negación de la realidad del Ser y simultáneamente la proyección de un mundo de separación, dualidad y multiplicidad (el mundo fenoménico) en el que, a su vez, necesita identificarse con un cuerpo (objeto) para experimentar el sentido de separación o «yo» separado (no-Ser) y olvidarse de que todo es una fabricación mental que él mismo ha urdido. Por consiguiente, según Ramana, su aparente existencia dependería de que la pura

---

<sup>291</sup> El término *jada* se ha traducido al castellano como «insenciente», sin embargo, creemos que una mejor traducción sería «inconsciente» o «insensible».

<sup>292</sup> Como se ha expuesto en el Capítulo 3 (apartado 3.2.2 y 3.2.3, *supra*), este tipo de atención aguda e intensamente penetrante, clara y profunda serían también la característica fundamental de la práctica de la atención plena y de *vipassana*.

atención (Conocimiento) que reposa en el Ser autoconsciente esencial «Yo soy», se retire y se proyecte hacia fuera (atención objetiva), es decir “hacia un cuerpo y otros pensamientos, todos los cuales son objetos que hemos creado por el poder de imaginación” (James, 2008, p. 341), es decir, por el poder de *maya*, tal como se expone en el verso 644 de *GVK*:

Aquellos que no prestan atención agudamente y que no conocen la existencia-consciencia que brilla siempre sin ocaso en el Corazón, caen en *maya* a través de la atención objetiva causada por el ego, que surge y ataca con denso engaño.

Ramana enseñó, por tanto, que solo cuando nuestra atención se retira de todos los pensamientos o ideas que se han creído sobre uno mismo y se focaliza únicamente en la Consciencia «Yo Soy», “este «yo» falso se desvanecerá en la claridad absoluta de la auto-consciencia no-dual perfectamente libre de adjuntos” (Ibíd.). Esta idea es explicada por Ramana en el verso 23 de *Ulladu Narpadu*, donde señala que al escudriñar agudamente el origen o la fuente de este «yo» limitado que parece venir a la existencia, este se desvanecerá al revelarse su no-existencia en absoluto. En el verso 26 de *Ulladu Narpadu*, uno de los versos que más claramente sintetiza toda la enseñanza de Ramana, describe el ego como el embrión o semilla de la que toda dualidad y multiplicidad brota:

Si el ego, que es el embrión, viene a la existencia, todo (el mundo, Dios, esclavitud y liberación, conocimiento e ignorancia, y demás) vendrá a la existencia. Si el ego no existe, nada existirá. (Por consiguiente), el ego mismo es todo. ¡Por lo tanto, comprende que solo escudriñar «¿Qué es este (ego)?» es abandonar (o renunciar) a todo!

Por lo tanto, Ramana nos vendría a decir en este verso que todo lo que se conoce o experimenta es tan solo una proyección del sistema de pensamiento basado en la separación o ego, y que solo escudriñando este ego puede ser reconocida su inexistencia y revelada así la Auto-consciencia esencial «Yo soy», la cual se experimenta como el recuerdo de la Verdad Absoluta, del Amor impersonal o abstracto de Dios. Esta es la razón por la que Ramana afirma de forma enfática e insistente que el «ego mismo es todo», y que al investigar lo suficiente, éste se reconocerá no-existente pues no tiene sustancia real<sup>293</sup> (vacío de existencia real) y, por tanto, todo lo demás dejaría de existir junto con él o, más exactamente, desaparecerá en la nada de la que pareció surgir. En este sentido, según explicaba Ramana, examinar o investigar el ego es equivalente a *mirar* de cerca la aparente serpiente que yace bajo una tenue luz. Si se mira minuciosamente, se descubrirá que en realidad no era una serpiente, sino que siempre fue una cuerda. De manera similar, cuando se escudriña el ego con plena atención, se descubrirá que la idea de un «yo» limitado a un organismo psico-físico («cuerpo») que se había creído como nuestra identidad real, “no fue nunca realmente una consciencia limitada esclavizada por los adjuntos, sino que era siempre solo la consciencia ilimitada, libre de adjuntos, «Yo soy»” (James, 2008, p. 342), contemplándose a través de

---

<sup>293</sup> Esta declaración de Ramana de un ego insustancial estaría en sintonía con la Doctrina de *Anatta* del Buddha (ver Capítulo 3, apartado 3.2.1, para un mayor detalle, *supra*).

una consciencia limitada, ilusoria e inexistente. Al igual que la serpiente como tal no habría existido nunca realmente, tampoco el ego como tal habría existido nunca realmente y, al igual que la “única realidad subyacente a la apariencia ilusoria de la serpiente era meramente una cuerda, así también la única realidad subyacente a la apariencia ilusoria de nuestro ego es solo nuestro Sí Mismo verdadero, la consciencia libre de adjuntos «Yo soy»” (Ibíd.). Por consiguiente, al examinar y escudriñar atentamente el ego y descubrir su no-existencia o insustancialidad, todo aquello que dependía de él para su existencia —la apariencia entera de la dualidad y el mundo fenoménico— se revelará no-existente. Ramana aclara aún más esta idea en el verso 27 de *Ulladu Narpadu*:

El estado en que este «yo» (el ego), que surge como si fuera lo primero, no surge, es el estado en el que «somos Eso». A no ser que uno escudriñe la fuente (el Sí Mismo real) de la que surge «yo», ¿cómo obtener la destrucción del sí mismo (individual) (el estado de no egoidad), en el que «yo» no surge? (Y) a no ser que uno obtenga (ese no surgimiento de «yo»), entonces, ¿cómo permanecer en el propio estado (real) de uno (el estado natural del Sí Mismo), en el que uno es Eso?

Cuando Ramana se refiere al estado «somos Eso», se estaría refiriendo al famoso *mahavakya* «Yo soy Eso», es decir «Yo soy *Brahman*, la Realidad absoluta».

Por otro lado, en la traducción de este verso realizada por Michael James (cit. en *Sri Ramanopadesa Noonmalai*), se ha tratado de aclarar entre paréntesis que la fuente a escudriñar en la que surge el «yo» es el Sí Mismo real, sin embargo, en la enseñanza no-dual de Ramana, esta fuente es siempre inexistente, y precisamente la búsqueda de esta fuente es la que permite descubrir su no-existencia, su irrealidad, porque cuando no se escudriña en la supuesta fuente, esta parece ser real. Por lo tanto, no hay fuente real de la que surja el ego, porque el ego es la fuente inexistente del «sentido de yo». De hecho, en la traducción de este verso 27 de *Ulladu Narpadu* que aparece en *Sat-Darshanam (Cuarenta versos sobre la realidad*, Ed. Sirio, 2013), se dice:

El yo no asciende en el estado real. La búsqueda de la fuente del yo lo disuelve. ¿De qué otro modo puede uno alcanzar el supremo estado de su propio Ser?

Por lo tanto, en la traducción de este verso queda más claro que es precisamente la búsqueda de la fuente del yo, es decir, llevar la atención hacia su origen lo que revelaría su inexistencia.

Ramana aclaró insistentemente que solo el Conocimiento del Sí Mismo es real, mientras que todo otro conocimiento objetivo o relativo, sería solo ignorancia, es decir, no existente. Sin embargo, mientras parezca experimentarse la ilusión del conocimiento e ignorancia relativos, debe existir también la posibilidad de recordar el conocimiento verdadero del Ser y esa consciencia o sustrato solo puede ser la Consciencia «Yo soy». Es decir, parece surgir la ilusión de no-Ser (poder de *maya*) en el Ser. Por lo tanto, ahora parece haber dos opciones en la mente soñadora, a saber, recordar Ser (la Gracia o recuerdo de la Verdad) o negar Ser (ego o falso ser). Con la práctica de la auto-atención se accede y reconoce la

consciencia «Yo soy» —el recuerdo que elimina el conocimiento falso «yo soy este cuerpo». Y el conocimiento falso «yo soy este cuerpo» es la base que subyace a la ilusión de conocimiento e ignorancia relativos. Por lo tanto, solo eliminando la raíz del falso conocimiento relativo —el ego o idea de sí mismo individual «yo soy este cuerpo»— es posible recordar el verdadero Conocimiento (James, 2008, p. 343). Ramana expresa también esta misma idea en el verso 12 de *Ulladu Narpadu*:

Ese (estado) que es completamente exento de conocimiento e ignorancia (de objetos) es Conocimiento (verdadero). Eso que conoce (algo como aparte de Sí Mismo) no es conocimiento verdadero. Puesto que el Sí Mismo brilla sin otro (que) conocer o (que lo) haga conocido, es Conocimiento (verdadero); no es un vacío (aunque es exento tanto de conocimiento como de ignorancia de objetos). Comprende así.

En este verso, Ramana aclara que puesto que el Sí Mismo es la única realidad no-dual, el Uno sin segundo, no existiría nada más que conocer ni nada que lo haga conocido, por tanto, su naturaleza no es «conocer» nada sino «solo Ser». Aclara también que el Sí Mismo no es un «vacío» (*sunya*), “debido a que brilla y se conoce a Sí Mismo por su propia luz de consciencia como el conocimiento claro y abundante «Yo soy»” (*Ulladu Narpadu*, p. 85). Por tanto, el término *sunya* (vacío), no se estaría refiriendo a que el Sí Mismo o Realidad Absoluta sea un vacío, sino que se estaría refiriendo a un Sí Mismo vacío de multiplicidad, de conocimiento relativo o fenoménico, vacío de ego o *anatta*, tal como aclara James (Ibíd., pp. 344-5):

El término *sunya* o «vacío», que es usado para describir la Realidad absoluta no solo en el budismo sino también en algunos textos del Vedanta Advaita, de hecho, pretendía ser comprendido solo como una descripción relativa de ella —una descripción de ella en relación a la multiplicidad del conocimiento relativo que la mente experimenta ahora.

En este sentido, Michael James (2008, p. 345) considera que puesto que la Realidad absoluta no es un vacío absoluto sino que “es la claridad absoluta de la Auto-consciencia perfectamente no-dual”, en lugar de describir dicha Realidad como un estado de «vacío» o «vacuidad» (vacío de atributos que en el Vedanta Advaita es llamado *Nirguna Brahman*), sería “más acertado describirla como el estado de *purna*, «plenitud», «totalidad» o «completitud» debido a que es la plenitud absoluta del Conocimiento verdadero”, lo que nos recuerda el estado de *Plena Consciencia* o Nirvana en el budismo, un estado de plenitud indescriptible.

En suma, lo que Ramana enseñó es que no habría nada que conocer aparte del Sí Mismo y nada que alcanzar puesto que ya somos Eso, solo se requiere eliminar el falso conocimiento, eliminando su inexistente fuente, el ego, el sentido de separación del Sí Mismo. En otras palabras, todo el conocimiento de dualidad u otredad (separación) sería conocido (imaginado, proyectado y percibido) solo por la mente, que es simplemente una forma de conocimiento falsa, una aparición ilusoria que parece surgir por el poder de *maya* (el poder creativo falso) negando la Realidad y superponiendo sobre ella, una

apariciencia falsa de realidad. Por lo tanto, la práctica de la auto-indagación propuesta por Ramana Maharshi se dirige a examinar (auto-investigar) esta aparición ilusoria de manera que, al revelarse su no-existencia, se descubrirá también “que todas las demás cosas, que eran conocidas solo por la mente, son igualmente no-existentes” (Ibíd.).

#### 4.6.3.2.2 Negación, proyección y percepción

El poder de *maya* o auto-engaño que, como se ha comentado anteriormente, aparenta crear el sentido de individualidad y separación (el mundo fenoménico de dualidad y multiplicidad), funcionaría de dos maneras: como un *poder de negación y disociación* llamado *avarana sakti*, esto es, el poder de velar, ocultar y oscurecer la Realidad y por otro lado como *el poder de proyección*<sup>294</sup> llamado *vikshepa sakti*, esto es, el poder de dispersión, difusión o disipación. Mientras que el poder del Sí Mismo (Dios) se extiende (se da) a Sí Mismo, en Sí Mismo y para Sí Mismo (creación), el poder de *maya* haciendo uso del poder creativo falso, *fabrica* (frente a crear) una falsa realidad y proyecta (frente a extender) la falsa fabricación.

El poder de negación, *avarana sakti*, es un poder de auto-olvido cuya finalidad es negar el Ser Uno, para poder fabricar y experimentar así una voluntad propia e independiente de su Fuente, por lo que también se le llama falta de claridad de auto-conocimiento o auto-ignorancia. Este poder de negación (no-Soy) sería, según Ramana, el origen de *maya* y la causa de *vikshepa sakti*, el poder de imaginación que permite proyectar “un mundo de multiplicidad aparentemente externo” (James, 2008, p. 391). El primer velo de auto-olvido, como se le suele llamar, sería, por tanto, el *sueño profundo primario* que permite soñar o imaginar que no soy quien realmente Soy, sino que soy una persona limitada que experimenta un cuerpo psico-físico particular como «yo», y que percibe un mundo de objetos múltiples a través de los cinco sentidos de ese cuerpo. Es decir, aunque el falso ser, el *jiva* o individuo, sería una mera proyección, una de las imágenes inconscientes proyectada sobre la pantalla del Sí Mismo, sin embargo, parece ser el veedor consciente que percibe el mundo, al usar el ego el poder de la consciencia, el poder de conocerse, para identificarse con esa imagen.

Por lo tanto, todo pensamiento que cuelga del sistema de pensamiento de la separación o ego, se proyecta (*vikshepa sakti*) en forma de imágenes como el aparente mundo externo que, a su vez, se percibe a través de los cinco sentidos de una de las imágenes fabricadas y proyectadas, el *jiva* (o persona). Estos cinco sentidos parecerían percibir, pero como ya se ha comentado anteriormente, según Ramana, el cuerpo es

---

<sup>294</sup> Sigmund Freud (1856-1939) fue uno de los pioneros en describir esta importante dinámica al nivel de la mente individual, basada en rechazar, negar, suprimir o echar fuera de sí (sobre algo o alguien presuntamente externo) aquello que no se acepta en uno mismo. Fuente: [wikipedia.org/wiki/Proyecci3n](https://es.wikipedia.org/wiki/Proyecci3n)

Todo aquello que se niega o reprime en uno, se convierte automáticamente en (el) inconsciente que se proyecta fuera de sí mismo. Aunque Ramana Maharshi se refiere a este mecanismo a nivel de la mente colectiva, del ego, en realidad, la dinámica descrita por Freud a nivel individual es la misma, pues la mente no estaría dividida ni separada, de manera que aquello que se niega o reprime (excluye de la consciencia) y se ve fuera (en el propio cuerpo o en otros), siempre estaría volviendo a uno mismo en forma de experiencias de dolor y sufrimiento que parecen provenir de un aparente afuera.

inconsciente e insensible y no percibe nada, solo la consciencia identificada como «yo soy el cuerpo» percibe (conoce) lo que ella misma ha olvidado que proyecta (segundo velo de auto-olvido). Esta idea es expresada en diferentes versos a lo largo de la obra de Ramana y, en concreto, en el 871 de *GVK*, se dice:

La convicción creada por los sentidos de que la apariencia es real es una convicción errónea. Sabe que tanto los sentidos, los cuales hacen que la apariencia sea conocida, como el *jiva*, el conocedor de ella, son del mismo grado de realidad que la apariencia.

En conclusión, «todo sería literalmente *nada* creyendo ser *algo*», es decir, el ego, que no es nada, creyendo ser algo. Esta dinámica de la negación/proyección, clave para esta fabricación y percepción errónea, es la ley de la mente dividida (dual): lo que es negado o reprimido, se vuelve inconsciente y se proyecta aparentemente fuera de la mente y, para ello, son necesarios objetos separados, cuerpos, sobre los cuales proyectar lo que es reprimido y negado en uno mismo, de manera que el problema ya no estaría en uno sino en los otros. Es decir, la responsabilidad por la creencia en la separación y su consecuencia, el miedo (no-Amor) y el sufrimiento (no-Ser) que genera, ya no sería propio, sino que los responsables ahora parecen estar fuera, los otros, de manera que el mundo parece dar testimonio de separación y conflicto por doquier en un ciclo sin fin, a mayor miedo y conflicto, mayor reforzamiento del sentido de separación, y a mayor separación, mayor miedo y conflicto. Sin embargo, como señala esa frase milenaria atribuida a Hermes Trismegisto: «como es arriba es abajo», como es dentro es fuera, pues en realidad, no hay separación, división o fragmentación alguna en la mente. Por lo tanto, en el nivel relativo o imaginario, la mente o ego proyecta el mundo que se percibe como una huida o escape donde la responsabilidad (indignidad y odio a sí mismo) por lo que se cree haber hecho (usurpar el poder de Dios) ya no es propio sino del mundo y de los demás. Y esta dinámica que opera a nivel de la única mente-ego (inconsciente), funciona de igual forma en las aparentes mentes individuales, proyectando los miedos y culpas propias sobre todos los personajes fabricados en el sueño.

Como ya se ha comentado aquí, Ramana solía explicar la dinámica de la proyección mediante el símil del proyector de cine, que necesita hacer uso de la luz para proyectar la película. De similar manera, la mente proyecta su imaginaria película usando la propia luz de la Consciencia, pero apareciendo fragmentada en un mundo de múltiples objetos y fenómenos mentales. Michael James (2008, p. 392), siguiendo con este símil, compara los estados de vigilia y sueños con el estado de sueño profundo:

Los estados de vigilia y sueño con sueños pueden ser comparados al estado en el que la bobina de una película está corriendo en el proyector, produciendo una imagen siempre cambiante en la pantalla, mientras que el sueño profundo puede ser comparado al estado en el que la bobina de una película ha terminado y otra está a punto de ser ensartada en el proyector. Todo el tiempo, sin embargo, la luz intensa está brillando en el proyector, de modo que, en el intervalo entre la retirada de una bobina y la colocación de la siguiente, todo lo que es visto en la pantalla es una

luz. Sin embargo, aunque en ese tiempo no podamos ver ninguna imagen en la pantalla, sino solo un marco de luz, la oscuridad de fondo del cine continúa. Similarmente, en el sueño profundo, aunque no experimentemos ninguno de los efectos de *vikshepa sakti*, sino solo la luz de consciencia esencial, «Yo soy», el poder velador del «auto-olvido» o *avarana sakti* continúa, impidiéndonos conocer la consciencia «Yo soy» como es realmente, libre de cualquier adjunto tal como una aparente falta de claridad.

Ramana expresa este mismo punto en el verso 831 de *GVK*:

Solo aquellos que han comprendido que los múltiples objetos, los cuales aparecen en uno mismo y desde uno mismo como un sueño [pero los cuales son vistos como si fueran un universo externo], son meras concepciones mentales [proyecciones de los propios *vasanas* de uno dentro] y que, por consiguiente, han renunciado a ellos, pueden destruir a *maya*, el engañoso defecto. Los otros no saben cómo destruir este defecto.

Por consiguiente, según Ramana, no se puede renunciar al propio auto-engaño creyendo que el mundo es externo a uno mismo hasta comprender claramente que “esta apariencia del mundo es la propia proyección o concepción mental de uno, lo mismo que un sueño” (*GVK*, pp. 324-5), es decir, su aparente realidad proviene de uno. El hecho de que la apariencia del mundo es meramente un engaño mental se enfatiza también en el verso 832 de *GVK*:

Los perfectos *Jñanis*, que han experimentado el Sí Mismo, el verdadero conocimiento no-dual, no son confundidos por esta visión dual [la apariencia del mundo]. Ellos renuncian a ella como un engaño vacío y artero [*maya*].

Por lo tanto, aunque el poder de *maya* o auto-engaño, no podría ocultar completamente el Sí Mismo, puesto que es precisamente la luz de la consciencia la que capacitaría para conocer los efectos del auto-engaño, sí puede oscurecerlo haciendo que parezca ser algo diferente de lo que realmente es. Este estado es llamado en el Advaita Vedanta, *el sueño profundo de auto-olvido* o *sueño profundo primario* que subyace a la apariencia de los estados de vigilia, sueños y sueño profundo, es decir, la causa original de la apariencia de toda dualidad y multiplicidad (James, 2008, pp. 392, 396, 398). En este sentido, la inconsciencia que parece experimentarse en el sueño profundo nocturno sería solo la aparente auto-ignorancia o falta de claridad respecto a la naturaleza real del Sí Mismo, velada u oscurecida por el velo del sueño profundo primario de auto-olvido, la negación. De hecho, la vida de vigilia presente sería, según el Advaita Vedanta, solamente “uno de los muchos sueños que acontecen en el largo sueño profundo de auto-olvido” (Ibíd., p. 399). Sin embargo, a pesar del aparente auto-olvido del Sí Mismo, este sería solo desde la perspectiva de la mente, que usa el tiempo y el espacio como parte de la misma ilusión de *maya*. Ramana decía que el Sí Mismo no se puede olvidar nunca, pues su verdadera naturaleza es ser consciente de Sí Mismo pero, para explicar la aparente existencia de esta falsa mente que no conoce su verdadera naturaleza, habría que “postular un olvido aparente del Sí Mismo”, una



imaginación, una apariencia ilusoria que existe solo en la visión de la mente irreal, y no en la visión de la consciencia original «Yo soy» (Ibíd., p. 400):

Tal es la naturaleza inexplicable e ilusoria de *maya* que, aunque el auto-olvido es la causa original que creó la consciencia espuria e irreal que llamamos mente, sin embargo, ella no existe excepto en la visión de esta consciencia irreal que ha creado.

O, en palabras del propio Ramana (verso 596 de *GVK*):

Decir que la destructible, no-existente [*asat*] e insenciente [*jada*] *maya* ha esclavizado alguna vez bajo su dominio al Sí Mismo, la Luz del Conocimiento [que es el único *Sat* y único *Chit*, es decir, la única Cosa real, senciente e indestructible], es más necio y ridículo que decir que un pequeño mosquito ha tragado el vasto cielo y después lo ha vomitado.

#### 4.6.3.2.3 La proyección del tiempo y el espacio

El tiempo y el espacio serían los dos principales conceptos o ideas que el sistema de pensamiento ego o *maya* proyecta para crear la ilusión de separación: formas, distancias, límites, épocas, momentos, procesos, y todo ello, sobre la base de la impermanencia, el cambio y la diferenciación. Mientras la consciencia «Yo soy» es sin forma (valga decir, *a-espacial*) y sin tiempo (*atemporal*) y, por tanto, no estaría limitada de ninguna manera, la mente o ego, la «consciencia que surge» se ha limitado a sí misma dentro de las dimensiones del tiempo y el espacio identificándose con un cuerpo finito. Los límites del tiempo y el espacio serían, por tanto, ideas que surgen para dar soporte a la ilusión de ser un cuerpo particular y separado. Sin embargo, nuestra verdadera Existencia-Consciencia (*Sat-Chit*) «Yo soy» no es algo que pueda estar limitado dentro de las fronteras o contornos de un cuerpo físico ni tampoco puede ser localizado en ningún punto particular del espacio o el tiempo, ni afectado por cambio alguno y, por lo tanto, trasciende toda noción de tiempo y espacio, como señala James (2008, p. 167) en relación con el estado de sueño onírico:

Lo mismo que el tiempo y el espacio que percibimos en un sueño son ambos ideas que existen solo en la mente, así también el tiempo y el espacio que percibimos en nuestro estado de vigilia presente son ambos igualmente ideas que existen solo en la mente.

De hecho, Ramana enseñaba que tanto el tiempo principal y primero (el presente) como el lugar<sup>295</sup> principal y primero (la primera persona) desaparecen y dejan de existir si se les busca poniendo la atención en ellos. De manera que su fuente, *maya* («lo que no existe»), se disipará al no tener verdadera existencia propia. Este sería el estado que trasciende a *maya* y donde solo brilla el Ser siempre existente, único (no-dual), total e infinito, como Ramana reveló en el verso 16 de *Ulladu Narpadu*:

<sup>295</sup> En tamil se usa el término «*idam*» que significa «lugar» para especificar la persona (primera, segunda o tercera), es decir, primer lugar, segundo lugar y tercer lugar.

Cuando escudriñamos, excepto «nosotros», la realidad existente conocida («Yo soy»), ¿dónde está el tiempo y dónde está el lugar? (Es decir, cuando nos escudriñamos agudamente a nosotros mismos por la indagación «¿Quién soy yo?», se encontrará que ahí no existe ninguna cosa tal como el tiempo o el lugar, sino solo «nosotros», la realidad o Sí mismo). Si somos el cuerpo, (es decir, si nos tomamos a nosotros mismos erróneamente por el cuerpo), estaremos atrapados en el tiempo y el lugar; (Pero) ¿somos el cuerpo? (Si indagamos «Si no soy el cuerpo, ¿entonces quién soy?») realizaremos que puesto que somos la única (realidad) ahora, antes y siempre, la única (realidad) aquí, ahí y en todas partes, (solo) —el «nosotros» (Sí mismo) que es exento de tiempo y lugar— existe (y el tiempo y el lugar no existen).

En este verso, la concepción del lugar (espacio) se refiere a la primera persona («yo» o ego) que surge en primer lugar (y sentimos estar «aquí») como la fuente de todos los demás lugares (segunda y tercera persona), mientras que la concepción del tiempo se refiere al momento presente (y sentimos como «ahora»), que, entre los tres tiempos (pasado, presente y futuro), se toma como el primero y fuente de todas las divisiones del tiempo. De hecho, en el verso 15 de *Ulladu Narpadu*, Ramana dice que “el pasado y el futuro existen dependientes del presente; ellos también, mientras ocurrían eran y serán presente. Por consiguiente, [entre los tres tiempos] solo el presente existe [...]” De manera que, al escudriñar tanto la primera persona o lugar («yo» o «aquí») como el momento presente («ahora») <sup>296</sup>, se revelaría su no existencia y, puesto que, tanto el primer tiempo —el «presente»— como la primera persona —«yo»— son solo pensamiento, no puede tener un surgimiento en el Sí mismo y ambas nociones de tiempo y espacio que son equivalentes y están entretrejidas con el pensamiento «yo», desaparecerán en la nada de la que surgieron. Lo que queda en su lugar es solo el Sí Mismo, revelando su naturaleza *atemporal* y *a-espacial*. Esta misma idea ha sido expuesta por Ramana en el verso 748 de *GVK*:

Aquellos que están firmemente establecidos en su propio estado [de Auto-existencia], no ven nunca ninguna cosa tal como el tiempo, sino solo su propio Sí mismo. Ellos ya no conocen la única realidad plena [*tattva*] como los tres diferentes tiempos [presente, pasado y futuro].

Por lo tanto, el tiempo y el espacio se encontrarían entrelazados en todo pensamiento que surge del ego. De hecho, Sadhu Om aclara en el verso 447 de *Gurú Vachaka Kovai*: “el ego es pensamiento que identifica como «yo» a un cuerpo que está limitado por el tiempo y el espacio.”

---

<sup>296</sup> De hecho, gran parte de las prácticas espirituales están destinadas a reconocer el estado de Presencia que puede ser llamado también Plena Consciencia o Plena Atención. El estado de Presencia es otro nombre para la Consciencia «Yo Soy». El *Aquí* y el *Ahora*, apuntan hacia este mismo estado de Presencia. El *Ahora* implica enfocar la atención en este instante, más allá de cualquier pensamiento sobre el pasado, el futuro o el presente como medio para llegar a otro sitio, y el *Aquí* señala hacia dentro, al centro de la consciencia. Ambas nociones estarían señalando, como puertas de entrada, a la Consciencia «Yo Soy». De hecho, como se aclara en el verso 15 de *Ulladu Narpadu*, si el presente es experimentado exento de cualquier pensamiento, y desaparece como idea de tiempo, lo que queda es la Consciencia «Yo Soy»; pero si es experimentado como uno de los tres tiempos en los que los pensamientos de los otros dos (pasado y futuro) acontecen, es irreal.

En suma, cuando se habla de las prácticas de «*estar presente*» o estar en el «*aquí*» y el «*ahora*» no se estarían refiriendo a un punto del tiempo comprendido entre el pasado y el futuro, sino a un estado de consciencia *atemporal*, siempre presente, más allá de cualquier pensamiento y percepción, más allá de la identificación con el cuerpo, se estaría refiriendo a la plena atención en la Consciencia de Ser «Yo Soy», pura Presencia. De hecho, Ramana enseñaba que para aquel que ha renacido en el Ser, todo existe en el *ahora*. Pasado, presente y futuro, todo se convierte en el *ahora* y cada lugar se convierte en *aquí*.

#### 4.6.3.3 Indagación: «pienso, luego existo» versus «Yo Soy»

El filósofo, matemático y físico francés René Descartes fue uno de los padres del racionalismo y en su declaración filosófica más conocida «Pienso, luego existo» (*cogito, ergo sum*), que se encuentra en el *Discurso del método*<sup>297</sup>, concluyó, mediante su proceso radical de la duda metódica, que todo, absolutamente todo, podía ser puesto en duda menos «el dudar» mismo, el pensamiento de dudar; por lo tanto, el hecho mismo de que dudara (pensara) demostraría la existencia de un alguien o algo que debía estar dudando (pensando). En otras palabras, si uno es escéptico de la existencia, eso sería en sí mismo una prueba de que sí existe. Descartes determina el conocimiento indudable del «yo» como una cosa pensante.

Sin embargo, según la enseñanza no-dual, ese algo o alguien que duda o, piensa que duda, sería también un pensamiento surgido al imaginar que es posible negar la realidad del Ser y, por tanto, disociarse de ella. De hecho, como se ha comentado anteriormente, puedo negar que «Soy» (Existo) porque «Soy» (Existo); esto es, piense o no piense, «Yo soy», y si no existiera, no podría negarlo, pero este «Yo soy» no es un objeto de pensamiento, sino Ser y Consciencia. Si creo negar la Realidad (pensamiento de separación), parece surgir una realidad relativa pensada o un «ser pensado» que simplemente parecería ocultar la Realidad absoluta, pero sin afectarla. Ahí parece surgir una identidad auto-creada, auto-fabricada que parece ser la realidad de quién soy, un «ser pensante» (objeto) según Descartes y, sin embargo, la Realidad de lo que Soy, parece quedar velada.

Para profundizar en esta afirmación de Descartes usando el proceso de indagación propuesto por Ramana, la primera pregunta que nos podemos plantear sería ¿Quién es el yo que piensa?, ¿Quién es el yo que piensa que piensa y por tanto piensa que existe? ¿Es el ser pensado el que duda?

Para el maestro zen Dokushô Villalba (2019, p. 165), la afirmación de Descartes «Pienso, luego existo» parece estar diciendo que la prueba de nuestra existencia está en el hecho de que pensamos; es decir, «Existo, porque pienso» lo cual equivaldría a decir que, “puesto que pienso, existo”, si no pensara que existo, no existiría, por lo tanto, para existir realmente necesito pensar que existo. Y esto, como vemos más abajo, es cierto desde el punto de vista relativo de la mente, pero no desde la Realidad absoluta. En

---

<sup>297</sup> Alianza Editorial, 2011 (traductor: Risieri Frondizi).

esta misma línea, Michael James (2008, p. 389) cree que esta afirmación estaría poniendo el carro delante de los bueyes, ya que para poder pensar primero hay que existir y no al revés, como parece estar sugiriendo Descartes, a partir de la interpretación literal «Pienso, luego existo». Sin embargo, la frase cartesiana, interpretada como la intuición co-originaria de un «Pienso-Soy», *Cogito-Sum*, podría entenderse más bien, frente a lo que sugiere James, como un «pensar-se» y «ser-se», existir como acto de ser, y no serían dos aspectos separables, unidos luego por una supuesta conclusión silogística, «pienso, luego soy», sino que este *ergo* sobraría. En Descartes, el yo pensante-existente (*ego cogitans*) se convierte en una certeza absoluta, no porque sea puro pensar, sino porque *es* pensando.

Sin embargo, aunque la traducción de esta famosa afirmación no se haya interpretado correctamente por muchos pensadores, sí parece estar sugiriendo que la existencia implica pensamiento. En la enseñanza no-dual, el conocimiento de nuestra existencia no implicaría pensar, sino que implica Conocimiento no-dual de Ser, *Soy y Sé que Soy*, es decir, tenemos la sensación de existir como «Yo soy», la Auto-consciencia básica, y solo entonces es posible pensar o saber «estoy pensando». De hecho, según la enseñanza de Ramana, la Auto-consciencia básica «Yo soy» se conoce a Sí Misma siendo y no depende de ningún otro conocimiento para conocerse, sino que todo otro conocimiento depende de la auto-consciencia básica «Yo soy».

En este sentido, desde la enseñanza no-dual de Ramana, propone James (Ibíd.) entender el *cogito*, en el sentido «Yo soy, por lo tanto, puedo pensar», puesto que, incluso, cuando no pensamos, como en el sueño profundo, sabemos que existimos: “Nuestro pensar depende del conocimiento de Ser –la consciencia fundamental «Yo soy»– pero el conocimiento de Ser no depende de pensar”, simplemente Es. Es decir, “para pensar, debemos Ser, pero para Ser, no necesitamos pensar.” Nuestra Existencia o Ser es autoevidente debido a que es auto-consciente, por tanto, incluso en la ausencia de cualquier otro conocimiento o pensamiento, sabemos que somos. Esto indicaría que la afirmación de Descartes no sería una proposición absoluta o completa, sino parcial y relativa y, por lo tanto, no podría ser verdadera. De hecho, tal como se ha expuesto anteriormente, todo acto de pensar implica una distinción (separación) entre el pensador y lo pensado. Este acto de pensar imaginario es superpuesto en la realidad de nuestro Ser, ocultándola y apareciendo como separada de ella (James, 2008, p. 390):

Puesto que todo conocimiento otro que «Yo soy» es imaginario y por lo tanto irreal, el conocimiento «estoy conociendo esto» es meramente un conocimiento falso o erróneo –un conocimiento en el que un adjunto imaginario ha sido sobreimpuesto en nuestro básico y único conocimiento verdadero, «Yo soy», oscureciéndolo así al hacerlo parecer otro que lo que realmente es.

Así las cosas, aunque el mundo parece ser visto *ahí afuera* como algo externo al individuo, es solo una aparente manifestación (pensamiento en forma de imágenes) que surge dentro de la mente, del mismo modo que el mundo que se conoce en un sueño existe solo dentro de la mente. Este sujeto que cree que

piensa y conoce otros pensamientos es en realidad un «yo» pensado, un sujeto pensado por la mente con el que esta, a su vez, se identifica como «yo soy este cuerpo» olvidando que es su creadora. Por consiguiente, todo lo que se conoce desde la irreal mente que cree haberse separado del Ser real es fabricado y conocido solo dentro de la mente, es decir, es solo pensamiento proyectado desde el falso pensamiento «yo», por lo que tanto el pensador (mente separada) como lo pensado (mundo proyectado) son meras apariencias sin Realidad absoluta. En la Realidad Una no hay objetos pensados ni distinción pensador-pensado

De hecho, desde un punto de vista relativo y por tanto irreal, es decir, desde la creencia o idea de ser un individuo separado que, como se ha expuesto, tiene su origen en el pensamiento «yo» o mente que fabrica y proyecta la separación y la multiplicidad, esta afirmación de Descartes parece tener sentido, ya que al negar la Realidad del Ser (consciencia que se disocia y olvida su Ser), se piensa como un «yo» separado, un constructo mental, una idea de separación que proyecta y se asocia a un cuerpo pensado. Es decir, desde el pensamiento «yo» me «pienso» como persona, y desde la persona pensada, pienso que existo y pienso que pienso otros pensamientos. Se trata pues de pensamientos que pienso que pienso, doblemente ilusorios, que giran en torno a este «yo» que también es un pensamiento. Primero me pienso como una entidad separada o pensamiento «yo» (pensador/sujeto que conoce), que se asocia a un cuerpo pensado y, como consecuencia, cree que existe como individuo cuya única característica esencial es el pensamiento, pues como «pensamiento yo» solo puede pensar que piensa y conocer otros pensamientos (objetos o imágenes). En esta situación, no pensar sería como dejar de existir. Si no pienso, es decir, si no sostengo pensamientos que cuelgan del pensamiento «yo», no existo, es decir, el pensamiento «yo» irreal se disuelve en la nada. La mente discursiva necesita alimentar de manera continua su adicción al pensamiento y, precisamente, desde esta necesidad de mantener la idea de un «yo» en separación a través del pensamiento compulsivo se puede comprender la resistencia que provoca en algunas personas el silencio interno y, en general, todas las prácticas contemplativas de auto-observación sin juicio (sin pensamiento).

El pensamiento «yo» siempre permanece como el trasfondo del que brotan el resto de pensamientos, y cuando el pensamiento «yo» se sumerge, como ocurre en el sueño profundo, todos los pensamientos enraizados en él se sumergen con él. Esta es la naturaleza expansiva del pensamiento, un mundo de ideas<sup>298</sup> e ideas de mundo.

---

<sup>298</sup> En relación con la filosofía de Platón en la cual todos los objetos del universo material eran símbolos de una idea. En la *Alegoría de la caverna*, las imágenes que veían los prisioneros eran sombras de figuras del mundo real (fuera de la caverna). Aunque Platón llegó a la conclusión de que las cosas que veía (mundo fenoménico) no eran reales, las ideas que estaban detrás de ellas sí lo eran (mundo de las ideas). Esto le planteaba un dilema puesto que si todo viene de «Lo Bueno» (la fuente de todo), no podía descifrar por qué «Lo Bueno» haría algo que no es real y esto, de alguna manera, acababa desembocando en el dualismo. En la filosofía no-dual, tanto los símbolos que vemos (objetos) como las ideas que están detrás de ellos no serían reales puesto que provienen de una mente-ego (sujeto) ilusoria y aparentemente separada, la cual no es la Fuente de la verdadera Vida.

Cuando el pensador se disocia de la mente-ego y se asocia a la persona individual, que habita un cuerpo particular (segunda disociación), se olvida (hace inconsciente) que es ella misma su creadora y, por tanto, ahora cree que tiene existencia independiente como individuo (viviendo su idea de separación), pero esta aparente existencia, desde el punto de vista absoluto, no sería real (*anatta, shunyata*), sino solo imaginada, pensada y su causa es la mente separada o ego que es igualmente irreal. Por lo tanto, como podemos deducir, hay un doble nivel de negación y disociación (o aparente separación) hasta llegar al nivel relativo o de experiencia mundana. De ahí la ya comentada proposición: «la negación de la negación» (Maestro Eckhart).

En esta misma línea, Villalba (2019, p. 164) sostiene que, desde el nivel relativo, más que sujetos pensantes somos sujetos pensados y atrapados en las redes del pensamiento fabricadas por la mente. Sin embargo, añade que esta esclavitud aparente no proviene de algo externo a nosotros, sino que brotaría de nuestras propias tendencias mentales, de nuestra adicción al pensamiento o incluso, para ser más específicos y siguiendo la enseñanza de Ramana, sería nuestra adicción al pensamiento «yo», al deseo de ser especial o específico (separado), la causa última de la aparente esclavitud. Por lo tanto, tomar consciencia de esta adicción al pensamiento «yo» es fundamental para liberarse de ella y soltar la esclavitud aparente de creer ser un individuo limitado. De hecho, desde la perspectiva de la mente separada, Villalba (Ibíd.) se refiere a la afirmación de Descartes como sigue:

Esto es como decir que el yo que creo ser, mi existencia, es un producto de mi pensamiento, de mi actividad mental, del relato que construye mi mente, del discurso mental. Es como decir que mi propia existencia es creada y mantenida por el diálogo interno de mi propia mente discursiva, que es la actividad de mi propia mente discursiva la que me hace existir. Antes que ser viviente soy ser pensante y, si soy un ser viviente, es porque pienso que lo soy.

Como se acaba de exponer más arriba, esta sería la adicción al pensamiento «yo» que subyace a toda la apariencia de relatividad y multiplicidad, conocida en la tradición budista como el «deseo de existencia individual» o «sed de existencia» (*trishna* en sánscrito, *tanha* en pali), tal como se ha expuesto en el Capítulo 3 (apartado 3.2.2.5, *supra*), y sería la fuerza básica con la que mantenemos y sostenemos la ilusión de ser individuos separados y que puede ser identificada con el instinto de supervivencia. En palabras de Villalba (2019, p. 166):

Esta «sed de existencia» individual se manifiesta como apego a la identificación con la imagen mental «yo» y su pensamiento discursivo. Cuanto más pienso, mayor es mi sensación de ser yo, de existir. Para seguir existiendo necesito pensar que existo, necesito un relato que afirme incesantemente mi propia existencia; un relato centrado en el «yo, mi, me, conmigo» que funcione sin pausa en bucles cerrados. La mente discursiva, impulsada por la sed de existencia, piensa, piensa y piensa, reforzando una narración ficticia en la que el «yo» es el protagonista, el director, el guionista, el cámara y el responsable de los efectos especiales. En esta situación, no

pensar es como dejar de existir. Si no pienso, no existo. Por lo tanto, la mente discursiva se vuelve adicta al pensamiento, a la sensación de existencia que ella misma crea en un bucle neurótico.

Como sugiere Villalba, «si no pienso, no existo» como individuo separado, de ahí que la mente necesite sostener el pensamiento «yo» junto con el resto de los pensamientos (imágenes) para que den testimonio de su existencia real en separación, con el consiguiente esfuerzo y energía requerida para sostener una idea o pensamiento que va contra nuestra verdadera naturaleza, el mantenimiento de una doble ilusión.

Sin embargo, como se ha venido exponiendo, en verdad nuestra existencia real, según la enseñanza no-dual de Ramana, no tendría nada que ver con la percepción errónea y fabricada de existir generada por la mente discursiva a través de la representación mental. La persona individual es solo la representación simbólica del deseo de la mente de experimentar la separación, es decir, lo específico o particular frente a la totalidad no-dual abstracta que Soy. En el sueño con sueños, soñamos imágenes de mundos y todo sucede en nuestra mente durmiente. La mente representa proyectando los pensamientos en forma de imágenes. Es decir, lo que consideramos la «substancia» de todos nuestros pensamientos, la propia mente, resulta no ser más que otro pensamiento.

Por consiguiente, cuando se dice «yo pienso» en realidad equivaldría a decir «yo creo que pienso que pienso». El yo-cuerpo no piensa y el cerebro es solo una parte más del cuerpo, un receptor de señales eléctricas (representables mediante código binario) y, por lo tanto, en la terminología de Ramana, insensible e inconsciente (ni siente ni piensa). Los pensamientos que creo que pienso como identidad personal vienen de la mente escindida que es ella misma una ilusión. Es otras palabras, primero me pienso como un yo separado falso (pensamiento ego), me olvido de que me he pensado y ahora, desde este yo-cuerpo separado falso (el primer *vritti*, el *aham-vritti* o pensamiento «yo») parece que pienso otras cosas, pero, en realidad es un truco de la mente, un pensamiento que se atribuye la capacidad de pensar, sentir, de hacer cosas o percibir (*vrittis* o movimientos de la mente).

Por lo tanto, ante la pregunta ¿Quién soy yo?, si este «yo» al que se refiere Descartes, es la identidad personal, esto es; la identidad falsa, entonces Descartes estaría en lo cierto y esta identidad es solo un objeto pensado, fabricado e irreal; es decir, detrás de los pensamientos no hay un «yo» diferente a ellos, pues lo que llamamos «yo» es el primer pensamiento camuflado y entreverado en el conjunto de todos los pensamientos auto-fabricados. Si Descartes se hubiera referido a nuestra identidad real, esta no se podría corresponder con un objeto pensado como se ha expuesto ampliamente desde la visión y enseñanza de Ramana, sino a la Consciencia no-dual de Ser que se conoce a Sí Mismo. Por consiguiente, solo el conocimiento de la propia Existencia de uno, «Yo soy», es la naturaleza del Sí Mismo.

#### 4.6.3.4 La Voluntad libre y el Deseo de liberación

Según la doctrina no-dual de *Ajata* expuesta previamente, en la Realidad absoluta solo *Brahman* Es y esta Voluntad es eterna, inmutable y perfecta Unidad, por tanto, no parece tener sentido hablar de libre albedrío, puesto que no hay absolutamente nada entre lo que escoger, no hay manera de elegir ser otro excepto «Soy el que Soy», es decir, no se podría dejar de Ser lo que se Es. En este sentido, todo el concepto de elegir sería ilusorio o irreal, porque la única Realidad existente es el estado de perfecta Unidad o no-dualidad. Sin embargo, esto no significa que el libre albedrío no sea un concepto importante puesto que, desde el nivel en el que nos experimentamos sí parece haber elección posible. Conviene aclarar que solo se puede hablar en términos de símbolos, es decir, desde la caracterización mitológica de un proceso, por tanto, el intento de adaptarse a las categorías intelectuales humanas, aunque sea útil hasta cierto punto, nunca puede tener éxito. Además, debido a que la separación es irreal, se estaría describiendo algo inherentemente ilusorio.

Desde la perspectiva de la mente o consciencia soñadora que ha creído en la separación del Ser y proyectado un mundo fenoménico que da testimonio de ella (realidad relativa o experiencia ilusoria), ahora parece haber dos opciones o propósitos entre los que elegir: recordar la Verdad del Ser (de ahí que se hable de *despertar*) o seguir negando el Ser al identificarse con un falso ser auto-fabricado (*soñar*). En otras palabras, al imaginar haber negado el Ser que Soy, un propósito sería ahora recordar, reconocer y aceptar el verdadero Ser (despertar al propósito alineado con la Verdad del Ser que Soy) el cual se hace consciente girando nuestra atención desde el mundo fenoménico hacia el interior de nuestra consciencia o mente, es decir, al punto donde se tomó una aparente decisión en nuestra mente (y que permanece inconsciente para el ser que creemos ser), de modo que podamos hacer otra elección. Al hacer consciente este aspecto de la mente, ahora es posible reconocer que hay otra Presencia en nuestra mente, la Consciencia «Yo Soy», la cual podemos elegir. Y si elegimos esa Presencia «Yo Soy» entonces, como enseñaba Ramana, la paz y la dicha del Sí Mismo se revelan como nuestra verdadera naturaleza. Esto quiere decir, según enseñaba Ramana, que la esfera de actividad, la esfera de acción no es el cuerpo, ni el cerebro, ni el mundo, sino la mente o consciencia. Por lo tanto, en cada instante de auto-consciencia (auto-atención), estas dos opciones o propósitos estarían disponibles en el nivel mental, que es el único nivel (ilusorio) donde parece tener sentido el libre albedrío y, por tanto, la práctica de la auto-atención. Sin embargo, una vez elegido el propósito de separación o ego, identificado completamente con un falso sentido de ser separado, individualizado, limitado y vulnerable (atención extrovertida), totalmente inconsciente del nivel mental donde la aparente decisión se ha tomado, aunque parece haber libre albedrío en la experiencia humana, no lo hay, sino que esta apariencia sería totalmente ilusoria.

Ramana enseñaba que no existiría ningún poder aparte que nos pudiera hacer olvidar el Sí Mismo, salvo el propio aparente deseo de experimentar la idea de la separación y de ser el propio creador de sí mismo.



Cuando se elige aparentemente crear falsamente, negar el Ser (disociación) e imaginar con ello ser un individuo finito (proyección), este poder toma la forma irreal de *maya* «*lo que no es*», surgiendo así la falsa consciencia separada o mente y creando ilusoriamente una experiencia de dualidad y multiplicidad, aun sin dejar de ser el Sí Mismo, puesto que, si el Ser pudiera perderse en algún momento, no sería la Realidad Absoluta infinita y eterna siempre presente.

Ramana se refería continuamente a la «Gracia» como el poder interno que mantiene presente en la mente el recuerdo de la Verdad del Ser (cit. en Maharshi, 2007, p. 266): “Cuando por la compasiva Gracia divina la mente deviene clara, se sabe que la naturaleza del mundo no son las formas ilusorias sino solamente la realidad del Sí Mismo, pura felicidad.” Y en este sentido, añade James (2008, p. 401):

Cuando en lugar de ello elegimos usar nuestra libertad y poder ilimitados correctamente para ser meramente lo que realmente somos, nuestro poder permanece en su forma natural y real, que en el lenguaje del misticismo o la religión es llamado el poder de la «Gracia».

Por consiguiente, *maya* o ego sería el poder de auto-negación, auto-olvido o auto-engaño, es decir, la voz que dice «no-Soy» (negación), mientras que la «Gracia» es el poder de «Iluminación», Recordación, Presencia o Auto-conocimiento claro, la voz que dice «Yo Soy». Su función es reinterpretar los símbolos de separación y fragmentación creados por el sistema de pensamiento del ego hacia un propósito unificado, los intereses compartidos, un propósito alineado con a Unidad o Verdad del Sí Mismo. En este sentido, aunque la identidad personal y separada sería solo el símbolo de la negación de Ser que la mente-ego fabrica para sostener, justificar y defender la idea: «soy un ser separado» dando lugar a una experiencia limitada, finita y sufriente, cuando se elige el propósito de recordar el «Yo Soy», la Gracia reinterpreta cualquier símbolo (pensamiento) de separación de manera que el cuerpo y todo lo percibido se convierte ahora en un instrumento al servicio solo de la expresión y extensión de las ideas alineadas con la Verdad (corrección de la percepción de separación) o percepción correcta.

Por lo tanto, como enseñaba Ramana, para liberarse de *maya*, primero es necesario un intenso Deseo de liberación que emerge de una comprensión clara de que el sufrimiento no puede ser nuestra naturaleza real y, por consiguiente, aflora un Deseo profundo de recordar la verdad de quién Soy. Este Deseo, como una especie de llamada interna al recuerdo de quien Soy, la Gracia o Recuerdo de Ser, facilitará la práctica de la auto-indagación al retirar la atención de la mera apariencia fenoménica y efímera que depende de la mente-ego y que simplemente trataría de justificar (atención objetiva o extrovertida) que «no Soy» y guiarla hacia la Consciencia de Ser para reconocer lo que «Yo soy». En otras palabras, Ramana enseñaba que permanecer (auto-atentos) como la Gracia o Consciencia «Yo Soy» es, en realidad, el puro discernimiento entre lo real y lo falso para reconocer que *lo Real siempre Es y lo irreal nunca ha llegado a ser*, como postula la filosofía Advaita (James, 2008, p. 401):

Nuestro poder de Gracia natural —que es la claridad de la Auto-consciencia esencial, que brilla siempre apaciblemente en el núcleo del Ser como nuestro Sí Mismo real, «Yo soy»— atraerá la

atención hacia sí misma por su irresistible poder de atracción, y con ello disolverá el engaño de auto-olvido dentro de sí misma, que es la claridad perfecta del auto-conocimiento verdadero.

Toda práctica no-dual de auto-conocimiento conducirá, por tanto, a hacer consciente el nivel de la consciencia o mente dividida, que es el único nivel donde tiene sentido elegir entre estos dos propósitos o intenciones; es decir, elegir prestar atención al sistema de pensamiento del ego para experimentar la separación del Ser real a través de la identificación con una identidad personal (yo-cuerpo) en un mundo de multiplicidad, o devolver (introvertir) la atención hacia la Consciencia esencial para descubrir nuestra naturaleza real —quién o qué somos realmente. Ramana enseñaba que solo a través de este auto-escrutinio (atención hacia uno mismo), “podemos eliminar el velo de auto-olvido con el que hemos ocultado aparentemente nuestra naturaleza verdadera” (James, 2008, pp. 401, 409).

En última instancia, como enseñaba Ramana, en el nivel más alto, cuando finalmente se descubre el velo de auto-olvido re-conociendo el Sí Mismo como Es, nuestra verdadera Identidad, se descubrirá que siempre hemos sido la Realidad absoluta (en coherencia con la doctrina de *Ajata*) inmutable soñando o imaginando ser otra cosa (realidad relativa o doctrina de *Vivartha*) y que la mente-ego era solo un sueño sin efectos o una superposición ilusoria (*maya*) que nunca existió en la Realidad, al igual que nunca existió la serpiente ilusoria que nuestra imaginación creativa superponía sobre la cuerda.

En el Vedanta Advaita se describe el estado de «aniquilación de la mente» o *mano-nasa*, como el estado en el que “se reconoce que la mente es no-existente.” Este estado es llamado *Nirvana* tanto en el budismo como en el Vedanta Advaita, término que significa «extinción», «extinguido» o «apagado» (James, 2008, p. 404). Por lo tanto, en la enseñanza no-dual y en las expresiones de Ramana, términos como «aniquilar», «destruir» o «matar» el ego o la mente, solo se estarían refiriendo al reconocimiento mediante la auto-atención de su no-existencia, la no-existencia real de una aparición ilusoria, reconocimiento que solo podría hacerse aceptando el Sí Mismo y dejando de negarlo, de la misma manera que solo podemos «aniquilar» a la serpiente ilusoria que imaginábamos ver reconociendo que solo era una cuerda y nunca hubo tal serpiente, tal como James aclara en este párrafo (2008, p. 405):

Quando sepamos qué somos realmente, descubriremos que no hemos sido nunca la mente que nos imaginábamos ser, y que esta mente era meramente un producto del poder de imaginación —una sombra insustancial que apareció en la oscuridad de la ignorancia u olvido de nuestro Sí Mismo real.

Es decir, cuando el Sí Mismo es re-conocido y aceptado completamente, el auto-olvido inexplicable será destruido.

En suma, según la enseñanza no-dual se podría hablar metafóricamente de tres niveles, aunque solo uno es real y siempre existente. En el nivel de la Realidad Absoluta, Nirvana, Dios o *Brahman* no tendría sentido hablar de libre albedrío puesto que no hay opciones donde elegir y solo la Verdad Es (Dios Es). En el nivel relativo o ilusorio (*maya*), es decir, el nivel de la mente dividida que sueña la separación,

aunque irreal, sí parece tener sentido elegir entre despertar a la Verdad del Ser Uno o seguir soñando (con la separación). Este es el nivel operativo pero inconsciente (el nivel mental o de las ideas) que trata de hacer consciente toda práctica no-dual de auto-conocimiento. Se podría hablar de un tercer nivel<sup>299</sup> correspondiente a la experiencia mundana, donde la mente-ego totalmente identificada con la identidad personal cree tener libre albedrío y cree escoger entre diferentes opciones en su vida cotidiana, sin embargo, esta creencia sería completamente ilusoria y solo seguiría el guión del ego. Por lo tanto, puesto que no somos la persona que creemos ser, en cada instante podemos hacer consciente mediante la auto-atención el único nivel donde sería posible elegir (ilusoriamente, pero operativo), el nivel de la mente o consciencia «yo» que es el nivel mental que niega la Realidad, aun sin dejar de Ser en ningún instante dicha Realidad, sino que solo se imagina (sueña). De ahí que el tema del libre albedrío haya generado desde siempre tanta controversia y debate filosófico, ya que este dependería del nivel del que se hable y, en última instancia y desde la Realidad absoluta, tampoco tendría sentido hablar de niveles como postula la doctrina de *Ajata*. Sin embargo, como aclaraba Ramana, la «Doctrina de *Vivarttha*» se usa como una licencia didáctica para explicar el nivel relativo desde un punto de vista operativo y práctico, de manera que pudiera facilitar la comprensión no-dual del *buscador*.

Tras esta auto-investigación, se podría concluir diciendo que, desde el nivel de la Realidad absoluta, el único real donde solo la Unidad Perfecta Es, no tendría sentido hablar de libre albedrío, pues no habría opciones entre las que elegir, aunque, a veces, a esto se le llama la libertad perfecta del Amor.

En el nivel relativo o mental, aunque ilusorio, parece tener sentido el libre albedrío. Puesto que creemos ser algo diferente de lo que somos (mente dividida o dual), parece existir la posibilidad de negar la Identidad real y, por tanto, también de dejar de negar la Identidad real (recordar lo que Soy). Desde este nivel mental es desde donde se proyecta el mundo fenoménico (tercer nivel, completamente ilusorio), y ahora la mente-consciencia se vuelve inconsciente de ser la fabricadora y cree ser una identidad personal (identificación) que parece tener volición propia. Sin embargo, en la creencia en ser una persona no habría, en realidad, ningún libre albedrío, salvo el de la auto-atención, que no es personal, sino que forma parte del ámbito de la consciencia, de la mente.

---

<sup>299</sup> Cabe recordar aquí lo expuesto en el apartado 4.6.3 (*supra*) sobre la Escuela *Yogachara* donde se formulan tres formas de conocimiento: Ilusorio, Relativo y Absoluto. También en la Escuela *Madhyamika* se postulan dos niveles: la verdad condicional o relativa (que incluiría dentro de sí el nivel relativo y el ilusorio o fenoménico) y la Verdad Trascendental o Absoluta.



## Capítulo 5

### La Ciencia del Auto-conocimiento en «*Nan Yar*»

---

#### 5.1 Introducción

«*Nan Yar*» o «¿*Quién soy yo?*», sin lugar a dudas el texto más conocido y emblemático de Ramana Maharshi, constituye el primer conjunto de enseñanzas impartidas directamente por él, en el que se expone de manera clara y concisa la esencia del método de la auto-indagación o *atma-vichara* como camino directo al Conocimiento del Sí Mismo. De hecho, ha sido considerada como la verdadera piedra angular de sus enseñanzas y el reflejo de la expresión natural y espontánea del estado de plenitud interior de Ramana Maharshi, a la vez que la esencia de la milenaria tradición de los *Vedas* y las *Upanishads*. Incluso, como ya se ha comentado, su enseñanza trasciende cualquier clasificación, y formaría parte de la llamada *sabiduría perenne*, la cual, más allá de teologías, dogmas o creencias, apunta hacia una *experiencia universal* como punto de encuentro señalado por místicos, sabios y maestros *despiertos* a lo largo de la historia de la humanidad. De hecho, Ramana, era conocido como el Maestro y el «*gurú del mundo*», pues iban a visitarle personas de todo tipo de credos interesadas en la Verdad más allá de cualquier religión o doctrina filosófica.

«*Nan Yar*» se ha convertido en una obra clásica del pensamiento no-dual, que ha sido objeto de análisis e investigación por parte de muchos estudiosos de no-dualidad contemporáneos (Maharshi, 2012). Esta obra fue escrita inicialmente por un devoto que transcribió la enseñanza oral recibida directamente de Ramana Maharshi. Entre los años 1901 y 1902, este devoto llamado M. Shivaprakasam Pillai, licenciado en filosofía, se acercó a la cueva donde vivía Ramana en la colina de Arunachala en busca de orientación espiritual y le pidió que le respondiera a algunas preguntas referentes a la naturaleza del «yo». En aquel tiempo Ramana hablaba muy poco, porque no sentía inclinación por hacerlo y contestó la mayor parte de sus preguntas por escrito. Estas enseñanzas recopiladas por S. Pillai fueron publicadas en forma de

preguntas y respuestas en lengua tamil en 1923 con el título «*Nan Yar*»<sup>300</sup> que significa «¿Quién soy yo?» y ha dado lugar a diferentes versiones con ligeras variaciones en el número de preguntas y respuestas. La más conocida en Occidente es quizá la edición de veintiocho preguntas y sus correspondientes respuestas, editada por David Godman con el título «¿Quién soy yo? Las enseñanzas de Bhagavan Ramana Maharshi». (Ed. José J. de Olañeta e Indica Books. Palma, 2012).

Pocos años después de la primera versión en 1923, el propio Ramana redactó y preparó estas preguntas y respuestas en forma de ensayo, lo que convirtió a «*Nan Yar*» en una exposición unificada y coherente de veinte párrafos. Es en este formato ensayístico como se incluye esta pequeña obra en «*Ramana Nultirattu*», el libro que recoge las obras completas de Bhagavan Ramana en lengua tamil. Nos basaremos para nuestra investigación, principalmente en esta edición de «*Nan Yar*» en forma de ensayo, debido a que esta versión la preparó el propio Bhagavan, y es considerada la principal, auténtica y autorizada (Sadhu, 1996), y en concreto, haremos uso tanto de la traducción que incluyó en su libro *La Indagación del Ser*<sup>301</sup> Sadhu Om, uno de los discípulos más autorizados y reconocidos en la transmisión de las enseñanzas de Ramana, así como la traducción al inglés que Michael James realizó en «*Sri Ramanopadesa Noonmalai*»<sup>302</sup> (2009), que conforma un compendio de las obras más importantes de Ramana Maharshi, con una traducción realizada por Sadhu Om y Michael James, y que parecen reflejar de la manera más fiel posible las enseñanzas de Ramana. En esta traducción de Michael James se numeró cada uno de los veinte párrafos por una cuestión de simplicidad a la hora de referenciarlos<sup>303</sup>. Ocasionalmente, haremos uso también de la edición de «*Nan Yar*» (QSY) de veintiocho preguntas y respuestas, ya que es una de las que más se ha popularizado en Occidente.

En este capítulo, por tanto, nos adentramos en la enseñanza de la auto-indagación ofrecida por Ramana Maharshi a través de su obra «*Nan Yar*», puesto que, por sí sola, esta breve obra refleja clara y completamente dicha enseñanza, al tiempo que se anticipa su estrecha relación con la práctica de la atención plena expuesta en el Capítulo 3 (*supra*).

Puesto que toda la instrucción dada por Ramana en su enseñanza práctica de la auto-indagación a través de la pregunta ¿Quién soy yo?, invita a realizar una investigación en primera persona, usaremos una terminología que nos permita mantener esta invitación que es parte intrínseca de su enseñanza, así como las expresiones en plural que han mantenido algunos de sus traductores con el objetivo de hacer más inclusivas sus explicaciones.

---

<sup>300</sup> Literalmente se traduce como «¿Yo quién [soy]?», pero debido a la costumbre de la lengua tamil de omitir el verbo [soy], se traduce como ¿Quién soy? o ¿Quién soy yo?

<sup>301</sup> El apéndice I de su libro «*La Indagación del Ser. El camino de Ramana Maharshi*» incluye la versión en forma de ensayo de «*Nan Yar*», publicado originalmente en 1971, y traducida al español por Ricardo Ortiz en 1996 (editora Yug, S. A, México).

<sup>302</sup> Traducida al español por Pedro Rodea y editada por Sanz y Torres (primera edición: Madrid, 2009).

<sup>303</sup> Usaremos el símbolo §, para referenciar cada uno de los diferentes párrafos de la obra «*Nan Yar*».

## 5.2 La búsqueda de la Verdad: el anhelo natural de Paz y Felicidad

Uno de los cambios más significativos que Ramana hizo al editar «Nan Yar» en forma de ensayo, fue añadir un párrafo de apertura donde exponía la razón por la que necesitamos saber quién somos en realidad. En ese párrafo inicial, Ramana nos dice que, puesto que el sufrimiento no es nuestra naturaleza real, todos anhelamos ser felices, pero solo podemos experimentarla conociéndonos tal como somos realmente, ya que la Felicidad y la Paz perfecta es nuestro estado natural de Ser. Felicidad es un término que puede ser usado con múltiples matices en nuestra experiencia dualista, sin embargo, para no confundirla con la felicidad relativa a la que nos hemos referido en el Capítulo 4 (*supra*), este término, en el contexto de la enseñanza no-dual de Ramana, sería intercambiable por Plenitud, Dicha, Bienaventuranza, o Paz perfecta, entre otras. Por lo tanto, para referirnos a este tipo de Felicidad que no se refiere a una emoción dual sino a nuestro estado natural de Ser, usaremos el término en mayúscula inicial, tal como hemos optado por hacer en toda la terminología que hace referencia al estado no-dual, a lo Absoluto, pues entraría dentro del mismo ámbito (ver Capítulo 4, apartado 4.3.1, *supra*).

En este sentido, nos parece conveniente iniciar nuestra investigación abordando este Deseo más primigenio con el objetivo de conocer qué es, y qué no es este estado de Felicidad plena a la que se refiere Ramana en este primer párrafo. De hecho, como se ha expuesto en los capítulos anteriores, toda sabiduría no-dual comienza su enseñanza reconociendo que la liberación del sufrimiento o, en otras palabras, el anhelo profundo de Felicidad es el Deseo fundamental de todo ser humano, tal como Ramana refleja en el primer párrafo de su ensayo «Nan Yar» (§ 1):

Puesto que todos los seres vivos desean ser siempre felices [y] exentos de miseria, puesto que todos [ellos] tienen el amor más grande solo por su propio Sí Mismo, y puesto que solo la Felicidad es la causa del Amor, [para] obtener esa Felicidad, que es su propia naturaleza [verdadera] y que experimentan diariamente en el sueño profundo [sin sueños], el cual es carente de la mente, es necesario conocer [el propio] Sí Mismo [real]. Para eso, **solo jñana-vichara** [escudriñar la consciencia para saber] **«¿quién soy yo?» es el medio principal.**

En este pasaje inicial, Ramana señala que, todos los seres vivos (*jivas*) comparten el mismo Deseo: liberarse del sufrimiento y ser felices. Pero, añade además que, puesto que la Felicidad es, en realidad, la naturaleza esencial de todo ser, de alguna manera, nos habríamos tenido que dissociar de nuestra verdadera naturaleza y, es precisamente este auto-olvido el que nos llevaría a estar buscándola. De hecho, como se ha expuesto en el Capítulo 1 (apartado 1.3.3, *supra*), la búsqueda de la Verdad o el anhelo profundo de paz y felicidad sería un impulso connatural a la experiencia humana que ha formado parte de la historia de la humanidad en todas las épocas y culturas. De igual manera, el deseo de liberarse del dolor y el sufrimiento es inherente al ser humano. De manera más explícita, como se ha expuesto en el Capítulo 3 (apartado 3.2.1.2, *supra*), esto quedó reflejado en *Las Cuatro Nobles Verdades* declaradas por el Buddha a partir de las cuales se desarrolla su doctrina para la liberación del sufrimiento.

De alguna manera, este *Deseo esencial* de Felicidad y Plenitud (frente al deseo mundano) estaría señalando hacia un estado conocido previamente, un recuerdo, aunque sea levemente, de nuestra naturaleza plena y libre de limitaciones, y que ha llevado a filósofos, sabios y buscadores de todos los tiempos a plantearse cuestiones trascendentales como: ¿Quién soy realmente?, ¿por qué sufrimos?, o ¿cuál es el sentido de la vida?, entre otras.

Como se ha expuesto en los capítulos anteriores, la enseñanza no-dual y la de Ramana Maharshi en particular afirman que esta búsqueda y este anhelo profundo de felicidad, estaría íntimamente relacionado con la «ilusión de separación» de nuestra Identidad Real o, lo que es lo mismo, con la aparente negación o disociación de nuestro verdadero Ser que es, en Sí Mismo, el estado de Plena Felicidad. En este mismo sentido, tanto la enseñanza de Ramana Maharshi como la de Buddha señalan que la experiencia de sufrimiento es inherente a la percepción ilusoria de separatividad (sistema de pensamiento ego) y, por lo tanto, inevitable desde la creencia en ser un individuo separado (*jiva*) que se habría disociado del Conocimiento o Consciencia de su verdadera naturaleza, que no es otra que la Paz y la Felicidad de Ser.

Para el conocido maestro budista Bhante Gunaratama (2012, p. 16), todos estaríamos afectados por una misma dolencia que, como se ha expuesto ampliamente en los capítulos anteriores, ha sido nombrada de diferentes formas según la tradición: ignorancia, *maya*, ilusión de separación, sueño, película, inconsciencia, locura o disfunción humana, entre otros. Todos los seres humanos, seríamos herederos de esta disfunción o ignorancia de la mente que se manifiesta como una sensación de aislamiento, desamparo y vulnerabilidad, un sentido profundo de “insatisfacción básica que nunca cesa y que puede entenderse como una especie de *angustia existencial* que nos mantiene inquietos y ansiosos, buscando algo realmente satisfactorio” (Ibíd., p. 15). De ahí ese sentimiento de *honda carencia*, como un *hueco* en el ser, que parecería imposible de llenar, una soledad o vacío no fértil, sino estéril (Merlo, 2013, p. 157). Y esa experiencia profunda de carencia nos llevaría a experimentar la sensación de que siempre nos falta algo y, como consecuencia, activaría toda la dinámica del *deseo mundano* de todo tipo de *objetos*<sup>304</sup> (comida, sustancias, belleza, compras compulsivas, juego, y en general, todo tipo de adicciones, relaciones, fama, o poder, entre otros) para cubrir y rellenar ese sentido profundo de vacío y carencia que todos experimentaríamos. En otras palabras, esta insatisfacción profunda (*dukkha* en términos budistas), llevaría a la mente a estar en una constante búsqueda de satisfacción y placer, buscando y buscando *ad infinitum* unas circunstancias mejores que las actuales, o bien temerosos de perder lo conseguido. Este estado de ansiedad e insatisfacción permanente sería el que nos impulsa a acaparar todo tipo de *objetos* de placer en la errónea suposición de que la felicidad puede provenir de los *objetos* externos. Sin embargo, como ha sido ampliamente investigado por la tradición budista, así

---

<sup>304</sup> El término «objeto» se refiere aquí al sentido expuesto en este trabajo como cualquier cosa física, mental o emocional que pueda ser un objeto de deseo.



como por el Advaita Vedanta, la felicidad que se obtiene de esta forma es fugaz y transitoria, pues en un momento parece ser felicidad y rápidamente se desvanece; de hecho, al rebasar un determinado límite, estos placeres podrían volverse, en realidad, una fuente de insatisfacción y sufrimiento (como, por ejemplo, comer en exceso) generando cada vez más infelicidad en un círculo vicioso que no se satisface nunca. De hecho, Ramana decía que, tratar de satisfacer los interminables deseos de la mente sería como tratar de apagar un fuego echando gasolina sobre él (James, 2008, p. 88). Y Buddha decía que la liberación es imposible cuando estamos atados al placer sensorial. De hecho, se refiere al dolor y al placer como las dos caras de la misma moneda; la ignorancia. Esta ignorancia se estaría refiriendo, según B. Gunaratana (2018, p. 152), al auto-engaño de “percibir todo, incluyéndonos a nosotros mismos, como permanentes y dotados de un yo o alma.”

Sadhu Om (1996, pp. 54-61) aclara que aquello que llamamos nuestra experiencia cotidiana de felicidad estaría basada en la percepción ignorante de los sentidos, de manera que las experiencias agradables las calificaríamos como felicidad y las desagradables como infelicidad. Sin embargo, ambas experiencias tendrían el mismo origen, la insatisfacción profunda, la carencia y el miedo. De hecho, retomando la investigación sobre los estados de consciencia y la naturaleza del «yo» presentada en el Capítulo 4 (apartado 4.6.1, *supra*), en el sueño profundo se puede reconocer un estado de felicidad incausada que subyace y, sin embargo, los sentidos no están activos y no hay percepción del «yo-cuerpo» o del mundo. De hecho, para la filosofía Advaita, cada *objeto* en este mundo, incluyendo el propio cuerpo, sería completamente ajeno a lo que somos y quedaría olvidado en el sueño profundo.

Ramana explicaba que la Felicidad permanente y perfecta no puede obtenerse por medio de los sentidos y, según Sadhu Om (Ibíd., p. 50), prueba de ello son los denominados *Avatara-purushas* (los *Grandes* o Dioses en forma humana), los cuales habrían alcanzado la Felicidad perfecta y *perenne* permaneciendo siempre y sin esfuerzo en ese estado de Bienaventuranza y Plenitud, a la vez que, con su ejemplo y sabiduría ayudan a otros a reconocerlo en sí mismos. De entre estos *jñana-gurus*, Ramana Maharshi, que vivió como el *jagat-guru* (*gurú del mundo*) en Arunachala, la colina sagrada de India ha sido considerado uno de los más recientes. El ejemplo vivo de Ramana en este estado de Bienaventuranza y Felicidad plena enseñó y demostró que cuando la mente invierte la mirada hacia el interior y comprueba que la Dicha y la Felicidad es su verdadera naturaleza, ya no irá más hacia fuera buscando objetos de placer en el mundo o, en sus propias palabras, “permanecerá inmóvil en la Consciencia de Ser” (Ibíd.). Este Conocimiento es la condición *sine qua non* para la investigación de la mente, como Ramana declara en el siguiente pasaje de «¿Quién soy yo?» (QSY, 2012, pp. 67-68).

La Felicidad [*sukham*] es la naturaleza del Sí mismo; la Felicidad y el Sí mismo no son diferentes. No hay felicidad en ningún objeto del mundo. Nuestra ignorancia nos hace creer que obtenemos la felicidad de los objetos. Cuando la mente sale, experimenta desdicha.

Con la expresión «cuando la mente sale», Ramana se refiere a la mente proyectada hacia fuera, la atención extrovertida fuera de sí misma y esta sería la ignorancia básica de no saber quién somos en realidad y, por tanto, la causa originaria de creer que los objetos del mundo puedan ofrecer algún tipo de felicidad y dicha. De hecho, a continuación, se cita íntegramente el párrafo catorce de «*Nan Yar*» (§ 14), donde Ramana explica más extensamente que la Felicidad y el Sí Mismo, nuestra verdadera naturaleza esencial, son una y lo mismo:

Lo que es llamado Felicidad es solo *Svarupa* [la naturaleza esencial] de *Atma* [nuestro Sí Mismo real]; Felicidad y *Atma-svarupa* [nuestra auto-naturaleza esencial] no son diferentes. Solo existe *Atma-sukha* [la felicidad del Sí Mismo]; solo eso es real. La felicidad no es obtenida de ninguno de los objetos del mundo. Pensamos que la felicidad es obtenida de ellos debido a la falta de discriminación. Cuando [nuestra] mente surge, experimenta infelicidad. En verdad, siempre que los pensamientos [o deseos] son cumplidos, ella [la mente] vuelve a su lugar propio [el núcleo de Ser, nuestro Sí Mismo real, que es la fuente de la que surgió] y experimenta solo la felicidad de [nuestro] Sí Mismo [real]. De la misma manera, en los tiempos del sueño profundo, del *samadhi* [un estado de intensa contemplación o absorción de la mente] y del desvanecimiento, y cuando una cosa deseada es obtenida, y cuando llega a su fin una cosa que desagrada [es decir, cuando la mente evita o es aliviada de alguna experiencia que le desagrada], [nuestra] mente deviene introvertida y experimenta solo la felicidad del Sí Mismo. De esta manera [nuestra] mente fluctúa sin descanso, yendo hacia fuera dejando [nuestro] Sí Mismo [esencial], y volviendo [después hacia] dentro. Al pie de un árbol, la sombra es deliciosa. Fuera el calor del sol es severo. Una persona que está vagando errante fuera es refrescada cuando se pone a la sombra. Al salir fuera tras un corto período, es incapaz de soportar el calor, de modo que vuelve de nuevo al pie del árbol. De esta manera continúa yendo de la sombra a la luz del sol, y volviendo de la luz del sol a la sombra. Una persona que actúa de esta manera es alguien carente de discriminación. Pero una persona de discriminación no dejará la sombra. Similarmente, la mente de un *jñani* [una persona de auto-conocimiento verdadero] no deja el *Brahman* [la realidad fundamental y absoluta, que es nuestro Ser o Sí Mismo esencial]. Pero la mente de un *ajñani* [una persona carente de verdadero auto-conocimiento] continúa sufriendo miseria vagando errante en el mundo, y obtiene felicidad volviendo al *Brahman* por un corto período. Lo que es llamado el mundo es solo pensamiento [debido a que todo lo que conocemos como el mundo no es nada sino una serie de imágenes mentales o pensamientos que hemos formado en la mente por nuestro poder de imaginación]. Cuando el mundo desaparece, es decir, cuando el pensamiento cesa, [nuestra] mente experimenta felicidad; cuando el mundo aparece, experimenta infelicidad.

Se puede observar en este párrafo como Ramana expone la esencia de la sabiduría no-dual. En pocas palabras, Sadhu Om (1996, p. 55), lo sintetiza así:

La verdad es que tú mismo eres Felicidad. ¡La Felicidad es tu verdadera naturaleza! No eres esta forma corporal. Tu eres el mismo gozo pleno y perfecto [...] Donde hay Felicidad, ahí hay Amor. Esta es la ley universal.

En la enseñanza del Advaita Vedanta, este estado de Felicidad que subyace a los tres estados (vigilia, sueño con sueños y sueño profundo), y que es nuestro estado natural de Ser, es conocido como el cuarto estado, *Turiya* (descrito más ampliamente en el Capítulo 4, *supra*). Ramana enseñaba que, en realidad, no habría cuatro estados, sino que solo habría un estado trascendental real: *Turiyatita*, en consonancia con la Doctrina de *Ajata*<sup>305</sup>. El estado de *Turiya* (cuarto estado), no sería, por tanto, un cuarto estado, sino que sería el estado *despierto* en esta experiencia o sueño, la percepción corregida o la visión clara, mientras que el estado de *Turiyatita* sería el estado verdadero de Ser, más allá del sueño. En última instancia, ambos son uno y lo mismo.

Ramana (§ 14) se refiere también a la naturaleza errante de la mente, o, lo que los budistas llaman *mente de mono*, puesto que su naturaleza es saltar de pensamiento en pensamiento, de imagen en imagen, o de objeto en objeto (deseo). Según Ramana, mientras que la mente del que ha reconocido la verdad (*jñani*) no se aparta de *Brahman* y, por lo tanto, mora permanentemente en el Sí Mismo, la mente o atención del ignorante (*ajñani*) fluctúa continuamente entre salir hacia fuera proyectando y percibiendo un mundo de objetos y experimentando miseria e infelicidad y volver hacia dentro experimentando una efímera felicidad, en un proceso, que Michael James (2008, p. 107) ha señalado como «surgimiento y sumersión» de nuestros pensamientos en rápida sucesión:

Con el surgimiento de cada pensamiento, la mente o poder de atención va hacia fuera, dejando nuestro Sí Mismo real o Ser esencial y olvidando con ello la Felicidad que está siempre dentro de nosotros, mientras que con la submersión<sup>306</sup> [inmersión] de cada pensamiento la mente vuelve hacia nosotros para experimentar momentáneamente la Felicidad de solo Ser.

Podemos constatar como Ramana equipara mente con poder de atención, como examinaremos en más profundidad posteriormente. James (Ibid., p. 108) refiere que el lapso de tiempo que tiene lugar entre la inmersión y el surgimiento de dos pensamientos consecutivos es tan ínfimo que rara vez somos conscientes de la Felicidad que experimentamos en ese intervalo, salvo en el sueño profundo donde este intervalo sería comparativamente más largo.

Tanto la tradición budista como el Vedanta Advaita y, más en particular, la experiencia de Ramana, coinciden en señalar que el deseo de obtener placer a través de los objetos mundanos solo proporcionaría una pizca de felicidad efímera, limitada y relativa (una especie de anestesia del miedo subyacente) y no

---

<sup>305</sup> Es el conocimiento de que nada —ni el mundo, el alma o Dios (*Ishwara*)— jamás llega a la existencia y que *Aquello Que Es* siempre existe como *Lo Que Es* (ver Capítulo 4, *supra*).

<sup>306</sup> Aunque «submersión» ha sido el término usado en la traducción al castellano para referirse a la inmersión del pensamiento en su fuente, creemos que sería más adecuado usar las palabras sumersión o inmersión.

una Felicidad total y perfecta. De hecho, esta felicidad relativa, que sería solo un reflejo distorsionado de la verdadera Felicidad esconde, siempre oculto, el miedo y la infelicidad. Y esta sería la razón por la que nunca podríamos sentirnos completamente felices, a pesar de todos los placeres mundanos que nos parezca estar gozando o anhelando. Placeres que son siempre impermanentes, vienen y van y, por tanto, no serían connaturales a nuestro estado natural de Ser y solo esconderían la insatisfacción existencial que conlleva la creencia en ser un individuo vulnerable y limitado a un cuerpo (James, 2008, p. 82):

Todo lo que es verdaderamente natural a nosotros –todo lo que es inherente a nuestra naturaleza esencial– debe estar con nosotros siempre [...]. Debido a que en el sueño profundo permanecemos apacible y felizmente sin la mente ni el cuerpo, ninguno de ellos es natural a nosotros.

Por lo tanto, aunque exista la creencia de que la felicidad proviene del objeto de deseo, en realidad, como Ramana explicaba (Sadhu, 1996, p. 60), sería solo la ausencia momentánea de la agitación mental que provoca el deseo y que sigue justo después de la satisfacción del deseo (ese momento de vacío o aquietamiento mental), lo que realmente revelaría la Felicidad que subyace por debajo de todo deseo. Serían precisamente los pensamientos en forma de deseo y rechazo (aversión) por los objetos del mundo y la consiguiente agitación mental, la causa de toda infelicidad y desdicha. Estos deseos no serían sino la manifestación del primer y único deseo, el deseo y la creencia en la separación, el cual quedaría convenientemente velado. Estas manifestaciones del único deseo parecerían surgir en miríadas de formas como anhelos o aversiones, gustos o disgustos, esperanzas o miedos, pero en cualquier forma que surjan, perturbaría la paz natural de la mente y de este modo oscurecería la Felicidad que estaría siempre presente (James, 2008, p. 93). Por lo tanto, según la enseñanza de Ramana, la experiencia de creer en la separación, limitación y diferencias (otredad o dualidad), conlleva implícita la experiencia de insatisfacción, carencia, necesidad y deseo por algunas de las cosas que se creen necesarias para el bienestar y la supervivencia de este «yo», mientras que se experimentará aversión por otras que parecen ser una amenaza para dicho bienestar y supervivencia (James, 2008, p. 95).

El budismo, como se ha expuesto en el Capítulo 3, ha investigado ampliamente estos dos estados de la mente, deseo y aversión, como la causa fundamental del sufrimiento y la infelicidad, de hecho, representarían el mismo estado o emoción; el miedo en todas sus manifestaciones, y más concretamente, el miedo a no-Ser. De hecho, Ramana decía que el deseo y el miedo serían solo las dos caras de la misma moneda y donde aparece uno, allí está el otro. Estos dos estados de la mente, deseo y aversión, están íntimamente ligados con el tiempo lineal. La mente suele secuestrar nuestra atención con dos movimientos principales que generan en nuestra vida diferentes grados de ansiedad: recordando el pasado, rumiando y culpabilizándose por algo que hizo o no hizo (miedo) o, añorando el pasado como un tiempo mejor que el momento presente (deseo); y, por otro lado, anticipando el futuro, preocupándose por lo que ocurrirá y tratando de controlarlo (miedo) o bien, fantaseando con algo mejor que el momento presente (deseo). De esta manera la mente divaga constantemente entre el pasado o el futuro, evitando

así la atención plena a la Consciencia siempre presente (auto-atención), sin pensamiento, que sería, en realidad, el único estado de consciencia y el único instante donde se recuerda la naturaleza esencial «Yo Soy». Este sería el auto-engaño de la mente a través del tiempo (y el espacio) para proyectarse continuamente fuera del Presente (del «Aquí y Ahora» o Consciencia «Yo Soy») y escapar así de la insatisfacción y el miedo que experimenta debido a su propia fabricación ilusoria<sup>307</sup>; el olvido y oscurecimiento de su verdadera identidad, que es simplemente Consciencia de Plenitud.

Por lo tanto, este auto-engaño, según la enseñanza de Ramana Maharshi, estaría profundamente arraigado en nuestra ignorancia o falta de auto-conocimiento claro; esto es, no sabemos qué o quién(es) somos debido a la auto-negación y auto-olvido de nuestro Ser.

De hecho, en la enseñanza budista, tal como se ha expuesto en el Capítulo 3 (*supra*), se reconoce que tanto las sensaciones y emociones desagradables (enfado, ira y odio) como las placenteras (deseo y apego) son transitorias y efímeras y, puesto que las sensaciones placenteras no perduran y las sensaciones desagradables son dolorosas, se comprende claramente que las sensaciones son insatisfactorias, causan sufrimiento y todas ellas se arraigan en la ignorancia o idea de ser un «yo» o individuo. En este sentido, la práctica de la atención plena consistiría en percibir la «sensación como sensación» en lugar de como mi sensación, lo que conduciría a comprender claramente que las sensaciones carecen de «yo», no son «mías». Al reconocer esta verdad, según Gunaratana (2018, p. 19), «*conocemos las sensaciones como realmente son*»: transitorias, insatisfactorias y carentes de «yo».

Esta ignorancia fundamental de lo que somos parecería proceder, según la enseñanza no-dual, del poder de imaginación o *maya*; esto es, el deseo imaginario de experimentar la *separación*<sup>308</sup> de Sí Mismo que, en la terminología de Ramana Maharshi, se ha llamado pensamiento «yo», mente o más genéricamente «ego». Este aparente deseo (*maya*) da lugar, en apariencia, a un sistema de pensamiento de separación, ataque y miedo (ego) que se proyecta en un mundo fenoménico de dualidad y multiplicidad. Sin embargo, puesto que la Unidad o Absoluto es permanente e inalterable (es verdad siempre), la enseñanza no-dual nos viene a decir que la aparente experiencia de separación nunca ocurrió en realidad, sino que solo pareció ocurrir como una creencia o experiencia ilusoria en la mente, como un sueño sin efecto y, esta es la razón por la que se habla de *maya*, ilusión de separación o sueño, entre otras expresiones. Sin embargo, lo que la Consciencia desea es lo que experimenta y esa libertad y poder creativo le permitiría vivir la experiencia de separación que, aunque irreal, pareció provocar que el estado natural de Unidad y Plenitud se perdiera y quedara fuera de la experiencia consciente, quedando tan solo como un recuerdo en la mente inconsciente (que se ha denominado, según las diferentes tradiciones como Consciencia «Yo Soy», *Iswara*, la Mente de Buddha, Espíritu Santo, o la Gracia, entre otros). De esta manera, al

---

<sup>307</sup> Esta falsa creencia (la mente) en la separación del Ser se experimenta como la creencia inconsciente en el auto-ataque que, al proyectar en un aparente afuera se manifestaría en todas las experiencias mundanas de ataque y defensa.

<sup>308</sup> En este contexto, separación, disociación o exclusión son sinónimos.

negar la Unidad y por tanto la plenitud de Ser, pareció surgir la consciencia de algo diferente y separado de la Realidad (dualidad) y, al mismo tiempo, la insatisfacción y la carencia por la pérdida de la totalidad. Sin embargo, puesto que parece ser el deseo, el poder que pone en marcha la experiencia ilusoria de separación de la Fuente o Realidad no-dual, parece ser solo el «Deseo de despertar» a la perfecta Felicidad y Consciencia de Ser, el único deseo que restauraría el estado natural de Unidad de la Mente o Consciencia, el cual sería nuestra Realidad permanente y lo único que realmente podría satisfacernos y ofrecernos la Paz y Dicha de nuestro estado natural (cfr. James, 2008, p. 96). De esta manera, se revelaría la ilusoriedad de la experiencia de separación junto con el sufrimiento implícito que conlleva el creer haber perdido el estado de Plenitud.

Por lo tanto, Ramana enseñaba que solo una comprensión clara y profunda de nuestra naturaleza verdadera, extinguiría automáticamente la raíz de todos nuestros deseos y aversiones, y nos capacitaría para reconocer dónde se halla la Felicidad verdadera (James, 2008, p. 94):

La única manera de poner fin a todos los deseos es poner fin a su raíz, que es la mente, la consciencia limitada que siente «yo soy este cuerpo». A no ser que, y hasta que sepamos qué somos realmente, no podemos librarnos de nuestros deseos, que surgen solo debido a que nos tomamos erróneamente por lo que no somos.

En este mismo sentido, Buddha enseñaba que, a diferencia del placer sensorial, que solo conduce a unos efímeros instantes de felicidad temporal, la Alegría del estado de Plena Consciencia aporta Paz profunda y permanente. La ecuanimidad, un factor clave en la enseñanza budista, permite el equilibrio de las sensaciones sin ser arrastrados por el deseo o la aversión, es decir, no se rechazan las sensaciones desagradables ni hay apego a las placenteras, sino que, dado que no hay identificación con las sensaciones ni engaño debido a la ignorancia de un «yo» sufriente, se comprendería todo con gran claridad. La ecuanimidad, aunque pueda considerarse neutra, no es indiferencia, sino que es considerada una *emoción espiritual* que conduce a una Alegría profunda hasta que se alcanza lo que el Buddha denomina «la cesación de sensación y percepción» y la completa liberación del sufrimiento o *Nibbana* (cfr. Gunaratana, 2018, p. 155).

Además, según Ramana, puesto que la naturaleza misma de la mente es tener deseos (pensamientos), intentar combatirlos o controlarlos, no serviría de nada, sino más bien todo lo contrario, pues es la propia mente la que lucha consigo misma, reforzando así el pensamiento «yo», origen de todos los deseos (cfr. James, 2008, p. 94). Por lo tanto, cualquier ataque o lucha, solo estaría tratando de perpetuar la separación haciendo que parezca real.

Este deseo o ignorancia de la mente que, según Ramana, parece traducirse en una consciencia fragmentada y limitada, no tendría más realidad que la de un sueño nocturno, al no verificar la ley de la No-dualidad o Unicidad. Sin embargo, esta mente-ego parece fabricar y proyectar una experiencia de dualidad y multiplicidad en la que se identifica con una de sus figuras fabricadas, un cuerpo particular;

esto es, un objeto pensado que ahora identifica como sujeto o «yo» y juzga<sup>309</sup> todos los demás objetos fabricados por ella como «no-yo», un mundo objetivo y externo al sujeto, donde, a su vez, desea o rechaza otros objetos distintos y separados de ella misma con el objetivo de perpetuar su deseo primigenio de separación, como aclara James en este pasaje (2008, p. 94):

Todo lo que la mente conoce, incluyendo el cuerpo que ella toma erróneamente como «yo» son solo sus pensamientos, productos de su poder de imaginación. Por consiguiente, nada que sea conocido por la mente es de hecho otro que ella misma. Sin embargo, debido a que ella toma erróneamente objetos de su imaginación como otros que ella misma, siente deseo por aquellos objetos que piensa que contribuirán a su felicidad, y aversión por aquellos objetos que piensa que menoscaban su felicidad.

Si todo lo que es conocido por la mente es su propia proyección, es decir, es pensamiento proyectado y luego percibido por ella misma desde la identificación con un cuerpo auto-fabricado, esta idea conectaría con las constataciones expuestas en el Capítulo 2 (apartado 2.3, *supra*) tanto en el campo de la mecánica cuántica: “*no existen hechos independientes del observador*”<sup>310</sup> como por la filosofía oriental a través del maestro J. Krishnamurti (1985, pp. 27-30), “el observador es lo observado, el pensador es el pensamiento, el experimentador es lo experimentado.”

Por otro lado, como se ha comentado más arriba en el Capítulo 4 (apartado 4.6), se puede constatar que en el sueño profundo los pensamientos parecen estar temporalmente en reposo, incluido el pensamiento «yo», sin embargo, al despertar, permanece un leve recuerdo de un vívido estado de Dicha y Felicidad, el cual resulta difícil de describir por el «yo personal» que no estaba presente en dicho estado. Simplemente se sabe. Esta Felicidad del sueño profundo parece desvanecerse cuando, al despertar, surgen los pensamientos y el mundo; es decir, cuando aparece el primer pensamiento «yo soy este cuerpo» o pensamiento raíz. En palabras de Sadhu Om (1996, p. 59), “la Felicidad reina cuando los pensamientos se aquietan”, y agrega:

Los pensamientos parecen ser el velo que cubre la Felicidad; cuando se elimina este velo, la Felicidad se revela. Como tú mismo eres Felicidad, todo lo que tienes que hacer para gozar de tu propia Felicidad innata es detener todos los pensamientos y habrá Felicidad también en el estado de vigilia.

Con «detener los pensamientos» Sadhu Om no se estaría refiriendo a controlar o reprimir los pensamientos, sino a encontrar su inexistente raíz original, el ego o deseo de experimentar el «yo-separado», y disolverla en la nada de la que surgió. De hecho, se puede constatar en la práctica meditativa, cómo una mente agitada, es decir, una mente con una intensa actividad de pensamientos

---

<sup>309</sup> El juicio es pensamiento y todo pensamiento tiene como origen el pensamiento «yo» o mente-ego irreal.

<sup>310</sup> *A no-go theorem for observer-independent facts*, Entropy 20: 350, 2018, doi: [10.3390/e20050350](https://doi.org/10.3390/e20050350).

provoca inquietud, ansiedad e infelicidad, y cuando esta actividad de pensamientos disminuye o se aquieta, se experimenta calma y paz.

Según explicaba Ramana toda nuestra actividad mental parece ser arrastrada por un incesante torbellino de deseos, y cada deseo es una forma de pensamiento. Deseo y pensamiento serían, por tanto, inseparables (James, 2008, p. 99):

En la ausencia de deseo, como en el sueño profundo, no hay ningún pensamiento o actividad mental, y, en la ausencia de actividad mental, no hay ningún deseo. Cuanto más intensamente experimentamos un deseo, tanto más activa y agitada deviene la mente.

Por consiguiente, puesto que la incesante actividad mental no observada, en forma de un pensamiento tras otro en rápida sucesión en cuya raíz está el pensamiento «yo», sería la nube que oscurecería nuestra experiencia de Felicidad inherente y natural, la enseñanza profunda no-dual de Ramana estaría señalando activamente a dirigir la atención a nuestra actividad mental, aprendiendo a aquietarnos, puesto que una mente en calma y apacible sería la antesala de la Felicidad perfecta que es ya inherente a lo que somos (James, 2008, pp. 100-101):

Nuestro ser esencial permanece siempre calmo y apacible, lo mismo que el ojo de una tormenta. Ninguna agitación de la mente puede perturbarlo nunca en lo más mínimo, debido a que es Auto-consciencia perfectamente no-dual, y, por consiguiente, no conoce nada otro que «Yo Soy». No importa lo que la mente pueda estar haciendo, nosotros somos –es decir, existimos, y permanecemos esencialmente como nuestro Ser auto-consciente, «Yo Soy». Ninguna suma de hacer puede impedirnos nunca Ser.

Este estado de hacer o pensamiento incesante sería el mecanismo auto-fabricado por la mente para velar el Ser, manteniendo activo y oculto el deseo de separación. Este deseo de separación es el pensamiento «yo» (frente a «no-yo»), del cual se enganchan todos los demás pensamientos, incluido el pensamiento «yo soy este cuerpo». La mente va saltando de pensamiento en pensamiento, extendiéndose y ramificándose como un árbol en un estado de vagar errante, tal como se ha investigado ampliamente en la tradición budista (ver Capítulo 3, *supra*). Ramana también expuso esta idea en el párrafo que abre el famoso poema filosófico de Adi Sankara, titulado *Vivekachudamani*, que tradujo al tamil (cit. en James, 2008, p. 105):

[...] solo debido a [su] ignorancia de no conocer [su] Sí Mismo real, surgen y se enredan en *pravritti* [actividad extrovertida], vagando errantes en el *samsara* sin límites [el estado de inquietud e incesante vagar errante de la mente], abandonando la vía del [auto-descubrimiento] que otorga Felicidad [verdadera], [creyendo] que solo obtener los placeres de este mundo y el otro es la vía a la felicidad.



Por lo tanto, nuestra Felicidad esencial que es nuestro estado natural y permanente de Ser parecería estar velada por la incesante actividad pensante de la mente, la raíz de todo hacer y de toda infelicidad, la cual no es connatural a nuestra naturaleza real (James, 2008, p. 102).

En este sentido, Ramana comienza diciendo, en el párrafo inicial de «Nan Yar» (§ 1), que la única manera de poner fin permanentemente a todos los deseos, pensamientos e infelicidad resultante es conocer qué somos realmente. Pero también se nos advierte que para re-conocer esta Felicidad que ya existe y brilla en nosotros de manera ininterrumpida como nuestra única naturaleza real (*Sat-Chit-Ananda*), se requiere un sincero Deseo por la Verdad y Felicidad libre de todo tipo de limitaciones (Sadhu, 1996, p. 61). Y, aunque en última instancia, este Deseo de plenitud y felicidad sería debido solo a la ignorancia de nuestra verdadera naturaleza la cual es ya Felicidad plena, este Deseo, sería el único deseo ilusorio que nos liberaría del deseo de separación y, por tanto, de la ignorancia de no saber qué somos. Por consiguiente, mientras nuestro deseo por experimentar la separación y la importancia personal esté activo, no podremos experimentar Felicidad perfecta y verdadera que es la naturaleza esencial del Sí Mismo no-dual que somos, puesto que, Felicidad y separación son mutuamente excluyentes.

El medio enseñado por Ramana para retornar la Consciencia al re-Conocimiento de lo que somos es el método de la auto-indagación o *jñana-vichara*, a través de la pregunta «¿Quién soy yo?», tal como se ha expuesto más arriba, en el primer párrafo de «Nan Yar» (§ 1). De hecho, la línea: “**solo *jñana-vichara* [escudriñar la consciencia para saber] ¿quién soy yo? es el medio principal**”, fue destacada en negrita por Ramana en el texto original en tamil para resaltar la importancia de la práctica *atma-vichara* o *jñana-vichara* (James, 2008, p. 106):

El término *jñana-vichara* significa literalmente «conocimiento-investigación», y es el proceso de investigar la Auto-consciencia esencial «Yo Soy», que es el conocimiento primario y la base de todo conocimiento restante, para obtener el conocimiento verdadero de nuestro Sí Mismo real.

Ramana no se refería a la auto-indagación como un simple análisis intelectual, sino a un “examen efectivo o escrutinio profundo de nuestro conocimiento o consciencia fundamental «Yo Soy» para conocer por experiencia directa lo que es realmente” (James, 2008, p. 106). Para ello, todo lo que se requiere es volver la atención hacia dentro; esto es, hacia su origen, puesto que, la atención vuelta hacia fuera, “deviene la mente pensante” (Ibíd.) o ego, y aparece la ignorancia.

Por consiguiente, Ramana enseñó y demostró con su ejemplo que la Felicidad perfecta y absoluta es el estado natural de Ser y, aunque este estado parece estar velado por una falsa consciencia de ser individual (ego), sin embargo, el recuerdo de nuestro estado natural de Ser permanece en cada uno como la Consciencia «Yo Soy». Este recuerdo amanece en la mente como un profundo Deseo de Paz y Felicidad que conduce, de manera natural, a una búsqueda de la Verdad a través de una introspección profunda

que Ramana enseñó como la práctica de la auto-indagación o auto-atención; esto es, llevar la atención de vuelta a la mente para discernir entre el conocimiento falso o erróneo; *lo que no somos*; y el conocimiento verdadero o alineado<sup>311</sup>; *lo que somos* y nunca hemos dejado de Ser; el estado de Auto-conocimiento verdadero.

### 5.3 La Auto-indagación en «Nan Yar»: la vía directa al Auto-conocimiento

El término *atma-vichara*, tal como fue utilizado por Ramana, ha sido traducido por Michael James (2008, p. 38) como «auto-investigación», «auto-examen», «auto-contemplación», «auto-escrutinio» o simplemente «auto-atención». Sin embargo, en la mayoría de las traducciones inglesas se ha vertido casi exclusivamente como auto-indagación, algo que, según James (Ibíd.), habría dado lugar a ciertas interpretaciones confusas al reducir *atma-vichara* a un método que consiste básicamente en preguntarse «¿quién soy yo?»:

Esto es claramente una interpretación errónea, debido a que, en sánscrito, la palabra *vichara* significa «indagación» en el sentido de «investigación» más bien que en el sentido de «preguntar». Cuando Ramana hablaba de la *vichara* «¿quién soy yo?», no pretendía dar a entender que podemos obtener la experiencia no-dual del autoconocimiento verdadero simplemente preguntándonos «¿quién soy yo?». La *vichara* «¿quién soy yo?» es una investigación, examen o escrutinio de la consciencia fundamental «Yo Soy», debido a que solo escudriñando o inspeccionando agudamente la consciencia «yo» podemos descubrir quién somos realmente —qué es efectivamente esta consciencia «yo».

En este sentido, quizás los dos términos que más se aproximarían al significado y sentido de la enseñanza de Ramana, como se ha expuesto en el Capítulo 4 (apartado 4.3, *supra*), son «auto-atención» y «auto-permanencia» (James, 2008, p. 37), aunque emplearemos también el término auto-indagación debido a lo extendido y popularizado de su uso.

#### 5.3.1 «Nan Yar» ¿Quién soy yo?

Cuando esta pregunta surge en la mente, de alguna manera se habría alcanzado el punto de madurez o inflexión necesario para cuestionar la propia identidad, y poner en duda la férrea creencia de ser este organismo cuerpo-mente que basa su existencia en la pura supervivencia y, por tanto, en la carencia y el miedo. Hasta un cierto momento en nuestras vidas, parecemos estar convencidos que *somos* este cuerpo-mente (identificación egoica) o, mejor dicho, que *tenemos* un cuerpo-mente. Pero la cuestión que surge en algún momento es ¿Quién es ese que posee un cuerpo-mente? ¿Puede una posesión ser su

---

<sup>311</sup> «Alineado» aquí se refiere al estado mental que, aun no siendo la Realidad absoluta, su reflejo o recuerdo es tan similar que resplandece justo como dicha Realidad o *Brahman*, al no estar mezclado con ignorancia alguna.

propia poseedora? Esta última cuestión es planteada por Sadhu Om (1996, p. 70) para mostrarnos la lección que en algún momento aprendemos: «nadie sabe quién es en realidad»:

¿Cómo puede un hombre que no conoce ni el color de los lentes que usa, juzgar el color correcto de otras cosas viendo a través de esos lentes de colores? Si a pesar de lo erudito, rico o poderoso que pueda ser, un hombre no tiene un conocimiento claro de qué es en realidad, todo su aprendizaje, grandeza y poder son meramente ficticios. Por lo tanto, la primera lección que debemos aprender es acerca de nuestro propio ser, ¿Quién soy yo? Practiquemos entonces la auto-indagación.

«Nan Yar» o «¿Quién soy yo?» es, de hecho, la pregunta con la que Sivaprakasam Pillai comenzó su conversación con Ramana, pues había llegado al nivel de investigación en primera persona necesario para cuestionarse su propia identidad, como quedó plasmado en «Nan Yar» (§ 2) (Maharshi, *Sri Ramanopadesa Noonmalai*, 2009) en los siguientes términos:

**¿Quién soy yo?** El *sthula deha* [el cuerpo «grosero» o físico], que está [compuesto] de los *sapta dhatus* [los siete constituyentes, a saber: quilo, sangre, carne, grasa, médula, hueso y semen], no es «yo». Los cinco *jñanendriyas* [los órganos de los sentidos], a saber: oídos, piel, ojos, lengua y nariz, que individualmente [y respectivamente] conocen los cinco *vishayas* [los «dominios» de los sentidos o los tipos de percepción de los sentidos], a saber: sonido, tacto [la textura y otras cualidades percibidas por el tacto], forma [figura, color y otras cualidades percibidas por la vista], gusto y olfato, no son tampoco «yo». Los cinco *karmendriyas* [los órganos de acción], a saber: las cuerdas vocales, los pies [o piernas], las manos [o brazos], el ano y los genitales, que [respectivamente] hacen las cinco acciones, a saber: hablar, caminar, agarrar [o dar], defecar y gozar [sexualmente], no son tampoco «yo». Los *pancha vayus* [los cinco «vientos», «aires vitales» o fuerzas metabólicas], comenzando con *prana* [la respiración], que cumplen las cinco funciones [metabólicas], comenzando con la respiración, no son tampoco «yo». La mente, que piensa, no es tampoco «yo». La ignorancia<sup>312</sup> [la ausencia de todo conocimiento dualista] que está combinada solo con los *vishaya-vasanas* [las inclinaciones, impulsos, deseos, propensiones o saboreaciones latentes de las percepciones o el goce de los sentidos] cuando todas las percepciones de los sentidos y todas las acciones han sido cortadas [como en el sueño profundo], no es tampoco «yo». Habiendo hecho *neti* [negación, eliminación o denegación de todo lo que no es nosotros] pensando que todas las cosas dichas anteriormente no son «yo», no «yo», **solo el Conocimiento** que permanece [entonces] desapegado **es «Yo»**. **La naturaleza de [este] Conocimiento** [«Yo Soy»] **es Sat-Chit-Ananda** [Ser-Consciencia-Felicidad].

<sup>312</sup> La ignorancia aquí se refiere al sueño profundo en el que solo permanecen las tendencias latentes hacia los conocimientos sensoriales, y la cual está vacía de todos los conocimientos y de todas las acciones.

En otras ediciones de «*Nan Yar*» la primera sentencia, por ejemplo, se traduce directamente como «el cuerpo denso [físico] que está compuesto por los siete humores (*dhatas*), no soy Yo». Y la traducción del resto de sentencias es también más comprensible. En este sentido, hay que señalar, que aunque utilizamos aquí principalmente la traducción al inglés realizada por Michael James, y al castellano por Pedro Rodea, aparecida en el compendio de las obras de Ramana Maharshi, denominado *Sri Ramanopadesa Noonmalai* (2009) pues nos parece la más completa y, quizá, la más próxima al sentido original de la enseñanza, al mismo tiempo creemos que resulta más ardua de leer, al incluir demasiadas aclaraciones entre corchetes, precisamente, y, en algunos casos, por no haber mantenido la letra inicial en mayúscula cuando se hace referencia al estado no-dual al que se refería Ramana continuamente, lo que obliga a estar diferenciando en muchos de los términos, el sentido dualista del término (en minúscula) frente a su sentido absoluto que aparece en mayúscula en las obras principales de Ramana.

En este párrafo (§ 2), excepto las dos respuestas que Ramana resaltó en negrita, el resto no formaba parte de las respuestas que, en realidad, él ofreció. Al parecer cuando M. Pillai estaba copiando las respuestas de Bhagavan en su cuaderno de notas, agregó esta parte, pensado que lo ayudaría a entender esa primera pregunta con mayor claridad puesto que él ya estaba familiarizado con la enseñanza Advaita del «*neti-neti*»<sup>313</sup>. De hecho, según comentan Michael James (2008, p. 178) y Sadhu Om (1996, p. 174), este añadido por M. Pillai no reflejaría el estilo sencillo y natural de las enseñanzas de Ramana, el cual solía responder de forma breve, simple y directa. En realidad, a la primera pregunta hecha por M. Pillai «¿Quién soy yo?», Ramana respondió: «*Arive Nan*» que se ha traducido como «**Solo el Conocimiento soy Yo**»; esto es, el Conocimiento o Consciencia es en sí mismo «Yo», lo único que queda después de negar (*neti-neti*) todos los aspectos superpuestos o añadidos mencionados anteriormente. Por lo tanto, Ramana resumió la esencia de su propia experiencia de auto-conocimiento verdadero en esta simple sentencia, «*Arive Nan*», la cual constituye la base y fundamento de toda la ciencia y la filosofía que él enseñó: “Nuestra naturaleza verdadera esencial es solo nuestro Conocimiento o Consciencia fundamental «Yo Soy»” (James, 2008, p. 161).

Después de preguntársele «¿Quién soy yo?», Ramana fue preguntado sobre la naturaleza de este Conocimiento, a lo que contestó: “*Arivim Swarupan Sat-Chit-Ananda*”; esto es, la naturaleza de este Conocimiento es Existencia-Consciencia-Bienaventuranza. Aunque ya se ha descrito en el Capítulo 4 (apartado 4.4.1.1, *supra*) la naturaleza del Sí Mismo como *Sat-Chit-Ananda*, interesa retomar en este punto de nuestra investigación el análisis que realiza Michael James, en relación con el significado de la palabra *Sat-Chit-Ananda* o *Saccidananda* con el objetivo de comprender claramente la relación entre Ser (*Sat*) y Consciencia (*Chit*) desde el punto de vista de la filosofía Advaita Vedanta. La palabra «*Sat*» significa básicamente «ser», o «existir», o por extensión, «eso que es real, verdadero, bueno o correcto».

---

<sup>313</sup> «*Neti-neti*» (esto no es «yo», esto no es «yo») descrito ampliamente en la filosofía del *Advaita Vedanta*, es un proceso racional de auto-análisis que implicaría la eliminación o negación analítica de todo lo que no es «Yo» (James, 2008, p. 175), como ha sido detallado en el Capítulo 2 (*supra*).

El término «*Chit*» significa «consciencia», y procede de una raíz verbal que significa «conocer, ser consciente de, percibir, observar, prestar atención, o estar atento». Y el tercer elemento de la tríada, «*Ananda*», significa «Felicidad, Bienaventuranza, Gozo o Dicha» (James, 2008, p. 161). Por lo tanto, lo que Ramana señaló con su simple respuesta es que este Conocimiento de nuestro Ser absoluto es «Ser Auto-consciente», Ser que se Conoce a Sí Mismo, es decir, no solo existe (*Ser/Sat*) sino que sabe que existe (*Auto-consciencia/Chit*). Esta misma idea es reflejada por Ramana en verso 28 de *Upadesa Undiyar*:

Si uno conoce qué es la propia naturaleza de uno, entonces [lo que permanece y brilla es solo] la Existencia-Consciencia-Felicidad sin comienzo, sin-fin y sin-cese [*anadi ananta akhanda sat-chit-ananda*].

Por lo tanto, si nuestra verdadera naturaleza es Existencia, Consciencia y Felicidad eterna, inmutable, indivisa y no-dual (absoluta), tal como señaló insistentemente Ramana, entonces la no-existencia, la inconsciencia y la infelicidad no pueden ser una condición real de nuestra naturaleza esencial, sino solo una mera imaginación superpuesta al Conocimiento fundamental «Yo Soy» (James, 2008, p. 164). Como se ha detallado aquí ampliamente en el Capítulo 4 (*supra*), sería solo nuestro poder de imaginación (poder creativo usado para crear ilusiones, tal como ocurre en los sueños) el que fabrica (imagina) y proyecta un mundo fenoménico de multiplicidad y realidad aparente surgiendo así el auto-engaño y la ignorancia de creer que cada aparente objeto en este mundo tiene su propio ser independiente y finito, empezando por nuestra identidad individual (sujeto) y reforzando así en la mente la ilusión de que el Ser o la Realidad absoluta ha podido fragmentarse o destruirse a sí misma para venir a la existencia como un ser separado, mutable y relativo (James, 2008, pp. 167-169):

En realidad, nada tiene un ser separado o independiente. El Ser no es una cosa finita que pueda ser dividida en partes, sino el único Todo infinito y por lo tanto indivisible [...]. Ninguna cosa particular es real como la cosa particular que parece ser —como su forma particular, o como el nombre, descripción o definición particular que damos a su forma— sino que es real solo como el Ser que esencialmente es. Otro que el Ser, nada es. [...]. El ser aparentemente separado de las otras cosas depende del ser aparentemente separado de la mente, debido a que es conocido solo por la mente, y no por la consciencia de Ser esencial y no-dual, que solo se conoce a Sí misma y no conoce ninguna separatividad u otredad.

De hecho, Ramana decía que la mente, cuando se enfoca hacia fuera, proyecta (sueña, fabrica o imagina) un mundo externo aparentemente separado de aquella, y cuando la mente se enfoca hacia sí misma, se re-conoce a Sí Misma y re-conoce su unidad, la cual nunca se perdió, sino que solo pareció volverse inconsciente, tal como quedó reflejado en diferentes versos de *Gurú Vachaka Kovai* (31, 43, 84, 114, 831, 1022, 1048). Sadhu Om (1996, p. 72) también se refiere a la visión del mundo como una proyección de la mente, tal como enseñaba Ramana: “Puesto que el microcosmos es el macrocosmos, el cuerpo es

el mundo. Sin el cuerpo el mundo no existe. Todo lo que existe como el mundo es una proyección de la mente.”

Por lo tanto, aunque en este mundo fenoménico, el Ser real parezca estar dividido como muchos «seres y objetos separados» (multiplicidad), en realidad, toda práctica no-dual de auto-indagación tendría como objetivo hacer consciente que nuestro Ser real es siempre el Sí Mismo no-dual e indivisible. Este es el Conocimiento que se reveló para Ramana y tantos otros *sabios despiertos* que se reconocen como la única Realidad existente no-dual, cuya naturaleza es «Ser-Consciencia-Felicidad». Y desde ese Conocimiento de su verdadero Ser, pueden ayudar a otros a reconocer esta única Realidad en sí mismos, convirtiéndose así en la expresión de una Sabiduría profunda, un recuerdo vivo de lo que Es, que se adapta al nivel de comprensión no-dual de cada uno de sus interlocutores (cfr. James, 2008, p. 170). Esta enseñanza, por tanto, se dirige a comprender claramente y hacer consciente que, “mientras la mente se ha limitado a sí misma dentro de las dimensiones del tiempo y el espacio identificándose con un cuerpo finito, la Consciencia de Ser real no está limitada de ninguna manera” (Ibíd., p. 166), solo Es, y no es algo “que pueda ser localizado en ningún punto particular en el tiempo o el espacio” (Ibíd.). Por lo tanto, sería precisamente la identificación con un cuerpo-mente lo que nos limitaría a un objeto o forma material, dentro de los confines o fronteras de esa forma física, la cual se define en separación de otras formas a través de la dimensión espacio-temporal, (extensión y distancia en el espacio), tal como James (2008, p. 171) señala: ”Debido a que imaginamos que la forma de este cuerpo es «yo» lo tomamos erróneamente como real, y, por consiguiente, tomamos erróneamente todas las otras formas que percibimos fuera de este cuerpo como reales.” Por consiguiente, cuando la mente se conoce como realmente Es, entonces se re-conoce como el Ser sin-forma, ilimitado e infinito. En este sentido, toda sabiduría no-dual y en particular Ramana enseña, a través de su experiencia de auto-conocimiento verdadero, que nuestra Realidad no es la forma o el cuerpo-mente que creemos ser, ni el mundo es tal como lo percibimos (Ibíd.), en coherencia con la doctrina *Ajata*. Por lo tanto, aunque parezcamos ser ignorantes de nuestra naturaleza real, lo único que puede ser ignorante es solo nuestra mente-ego puesto que es ella misma la que crea la ilusión de separación del Sí Mismo identificándose con un ser limitado y olvidándose, a su vez, no solo de su propio Ser, sino de que es ella misma la que imagina su propia limitación. Sin embargo, puesto que nuestra Identidad real o Sí Mismo no ignora nunca su naturaleza real, para ponerle fin a nuestra auto-ignorancia imaginaria, Ramana enseñaba que “todo lo que necesitamos hacer es cultivar el hábito de recordar o estar atentos a nuestro Ser esencial «Yo Soy»” (James, 2008, p. 173). De hecho, en el párrafo once de «*Nan Yar*» (§ 11), el cual se expone más abajo de forma íntegra, Ramana explica cómo la práctica de la auto-indagación o *atma-vichara* conduce al Conocimiento de nuestra naturaleza real:

[...] Si uno se aferra firmemente a *Svarupa-smarana* ininterrumpidamente [la recordación de la propia naturaleza o Sí Mismo real de uno, «Yo Soy»] hasta que uno obtiene *Svarupa* [es decir,

hasta que uno obtiene el verdadero Conocimiento de la propia naturaleza real de uno], eso solo [es] suficiente [...].

La práctica de la auto-atención o auto-indagación consiste, por tanto, en cultivar el hábito de «recordar»<sup>314</sup> llevar nuestra atención a cada instante al recuerdo de nuestro Ser-Consciencia «Yo Soy» (*svarupa-smarana*), incluso, mientras estamos envueltos en las actividades cotidianas del día a día, de manera que, gradualmente, irá aumentando la claridad de la auto-consciencia hasta que podamos recordar nuestro Ser total y completamente. En este sentido, Ramana enseñaba: “hagamos lo que hagamos o pensemos lo que pensemos, *somos*, y, por lo tanto, podemos recordar nuestro Ser incluso mientras parecemos estar *haciendo*” (Ibíd., p. 174).

Como ya se ha comentado aquí anteriormente, Ramana decidió dejar en su ensayo original el proceso analítico del «*neti-neti*» añadido por M. Pillai, aunque este no reflejara completamente el estilo simple y directo de su enseñanza, puesto que, de alguna manera, detallaba el fundamento teórico y metafísico sobre el que está basada la práctica del *atma-vichara* o auto-indagación. Este proceso lógico, sería en realidad una práctica preliminar muy similar a los *Cuatro Fundamentos de la Atención* o *Satipatthana* (expuesta en el Capítulo 3, apartado 3.2.2, *supra*) que nos permitiría analizar e investigar críticamente nuestra experiencia mundana de manera que podamos discernir y comprender claramente *lo que no somos* (deshacer lo falso, el ego) y permitir que *Aquello Que Somos* se revele de manera natural (Ibíd., pp. 177-178):

Mientras imaginemos que somos realmente nuestro cuerpo físico, la mente pensante o cualquier otro objeto, imaginaremos que podemos conocernos prestando atención a tales cosas, y, por consiguiente, no seremos capaces de comprender lo que se entiende realmente por los términos *atma-vichara*, auto-investigación, auto-examinación, auto-escrutinio, auto-indagación, auto-atención, auto-consideración o auto-recordación. Solo cuando comprendemos la teoría esencial de que no somos otro que la Auto-consciencia no-dual fundamental –la consciencia libre de adjuntos de nuestro mero Ser, que experimentamos solo como «Yo Soy» y no como «yo soy esto»– seremos capaces de comprender qué es de hecho el «sí mismo» o «yo» que debemos escudriñar o al que debemos prestar atención.

Por consiguiente, una vez que se comprende teóricamente a través del análisis del «*neti-neti*» que no soy ni el cuerpo físico, ni la personalidad, ni la mente pensante, ni ningún otro objeto percibido (objetos mentales), lo que Ramana aportó y de alguna manera, clarificó en la enseñanza del Advaita Vedanta, es que no deberíamos continuar pensando «este cuerpo no es yo», «esta mente no es yo», y demás, sino que deberíamos retirar la atención de tales cosas, y enfocarla entera y exclusivamente en el origen de

---

<sup>314</sup> Encontramos aquí una gran similitud con el significado de *sati*, no solo como «atención» sino como «recuerdo».

todas ellas, el inexistente pensamiento «yo» puesto que subyacente a él se encuentra nuestro Ser real y esencial, como aclara James (2008, p. 178):

No podemos conocer nuestro Sí Mismo real pensando en algo que no es «Yo», sino solo investigando, escudriñando o prestando atención agudamente a eso que es realmente «Yo» —a eso que somos realmente, a nuestro Ser esencial. A no ser que retiremos la atención enteramente de toda otra cosa, no seremos capaces de enfocarla completa y exclusivamente en nuestro Ser esencial, que experimentamos siempre como «Yo Soy», y a no ser que la enfoquemos así en nuestro Ser esencial, no seremos capaces de obtener la experiencia no-dual del auto-conocimiento verdadero.

Ramana, de hecho, solía evitar todas las clasificaciones y descripciones detalladas del «no-Sí mismo», que son dadas en muchos textos tradicionales del Vedanta, argumentando que, al igual que no obtenemos ningún beneficio examinando minuciosamente la basura, sino que lo útil es tirarla toda, así tampoco obtendremos ninguna utilidad enumerando, clasificando e investigando la naturaleza de todo lo que es «no-Sí mismo». En otras palabras, Ramana nos viene a decir, que solo girando la mente extrovertida o poder de atención hacia dentro, hacia nuestra Consciencia «Yo Soy», es que podemos conocernos como realmente somos; esto es, reconocer o recordar que somos uno con el Sí Mismo (Ibíd., p. 180). En resumen, lo que Ramana aclaró en relación al malentendido proceso del «*neti-neti*» es que la única utilidad de considerar el cuerpo, la mente, y todos los demás adjuntos, también llamadas las «cinco envolturas»<sup>315</sup>, consciencia individual, mente o ego, sería para comprender claramente el hecho de que todos ellos son irreales, y por tanto no son «Yo», tal como declaró en *Upadesa Undiyar* (verso 22):

Puesto que nuestro cuerpo, mente, intelecto, vida y oscuridad [la aparente ausencia de conocimiento que experimentamos en el sueño profundo] son todos *jada* [inconscientes] y *asat* [irreales o no-existentes], ellos no son «Yo», que es *Chit* [o Consciencia] y *Sat* [Ser o Realidad].

Por lo tanto, debido a que estos adjuntos o envolturas (agregados en la terminología budista) no tendrían ningún ser o consciencia inherente y permanente suyo propio, como señala el budismo a través de la *Doctrina de Anatta*, Ramana concluye que todos ellos son irreales o carentes de existencia verdadera (*asat*) e inconscientes o carentes de consciencia verdadera (*jada*). Por lo tanto, ellos no podrían ser «Yo» o el Sí Mismo (*Sat-Chit-Ananda*). De hecho, como se ha expuesto en el Capítulo 3 (*supra*), el enfocar la mente o atención en los cinco agregados o envolturas a través de la práctica de la atención plena,

---

<sup>315</sup> Las «cinco envolturas» o «cinco agregados» se clasifican en el cuerpo físico, la vida o aliento vital que dirige el cuerpo físico, la mente que dirige la vida (pensamientos, percepciones, recuerdos), el intelecto discerniente que dirige la mente, por la cual distinguimos y juzgamos unas cosas de otras, y la última envoltura es la voluntad o la oscuridad de la ignorancia que es experimentada en el sueño profundo debido a la desaparición de las otras cuatro, y donde estarían nuestro deseos, aversiones, miedos; es la más sutil. A su vez estas envolturas se pueden clasificar dentro de estos tres cuerpos como sigue: 1) el cuerpo físico que crece con el alimento y el aliento vital o *prana* forman el cuerpo burdo, 2) la mente y el intelecto o *budhi* forman el cuerpo sutil y 3) el «vacío» o «nada» del sueño profundo en el que solo permanecen las tendencias en forma latente hacia los conocimientos sensoriales y en el que prevalece la felicidad, forma el cuerpo causal.



permitiría la desidentificación del cuerpo, las sensaciones, las percepciones, los pensamientos y la consciencia o mente, puesto que al reconocer su transitoriedad no se podría encontrar ningún «sí mismo», alma o «yo» en ninguno de dichos agregados. Por tanto, según Henepola Gunaratana (2018, p. 184) el objetivo de la práctica descrita en el *Satipatthana Sutta*, trataría, en última instancia, de retirar el engaño y los obstáculos superpuestos a la Realidad que impiden conocer la verdadera naturaleza de la Mente, el estado natural de Ser o Realidad última, tal como el maestro Thich Nhat Hanh (2006) afirma: “El despertar y la liberación están disponibles, pero oscurecidos; si removemos lo que los oculta, entonces se manifiestan. Porque cuando nos desembarazamos de los obstáculos, algo aparece en su lugar.” Y además precisa que, “no pensemos que al deshacernos de ellos aparecerá un gran vacío, un agujero” (Ibíd.).

Por su parte, Sadhu Om (1996, p. 71) refiriéndose a las tres categorías en las que se clasifican las distintas formas de la mente según la enseñanza Advaita (el cuerpo físico o burdo, el cuerpo sutil y el cuerpo causal), aclara que, cuando Ramana usaba la palabra «cuerpo» o «mente» estaba incluyendo los tres cuerpos o las cinco envolturas, como reflejó en el verso 5 de *Ulladu Narpadu*:

Si escudriñamos, el cuerpo es una forma (compuesta) de cinco envolturas (*pancha-kosas*). Por lo tanto, las cinco (envolturas) están incluidas en el término «cuerpo» (es decir, cualquiera de las cinco envolturas puede ser indicada cuando usamos el término «cuerpo»). Sin el cuerpo, ¿existe el mundo? (Es decir, en la ausencia de cualquiera de las cinco envolturas, ¿existe algún mundo, sutil o grosero?) Di, ¿hay alguien que, habiendo abandonado el cuerpo, (es decir, habiendo abandonado identificar el cuerpo como «yo», como en el sueño profundo, la muerte o la auto-realización), haya visto el mundo?

De hecho, Sadhu Om (1996, pp. 69-80) siguiendo la enseñanza de Ramana, realiza una exhaustiva investigación para responder a la pregunta de si existe un mundo aparte de la mente y, para ello, hace una extensa exposición sobre los tres cuerpos o formas de la mente para demostrar que ninguno de ellos soy «Yo», tal como se ha expresado en «Nan Yar» (§ 2), a través del análisis del «*neti-neti*». Esta investigación se basa en la naturaleza del Conocimiento real como Existencia (*Sat*) y Consciencia (*Chit*), descrita por Ramana en *Upadesa Undiyar* (verso 23):

Debido a la no-existencia de otra consciencia que conozca eso que existe, eso que existe [la Realidad o *Sat*] es Consciencia [o *Chit*]. [Esa] Consciencia misma es «nosotros» [el Sí Mismo real].

Decir que una cosa existe, implicaría que esa existencia debería ir unida a la consciencia, es decir, ella misma debería conocer su propia existencia y no debería necesitar la evidencia o la ayuda de ninguna otra cosa para conocer o probar que existe, puesto que, según el verso anterior, la Existencia (*Sat*) y el Conocimiento de ella, la Consciencia (*Chit*), no son dos cosas diferentes, sino una y la misma (Sadhu, 1996, p. 73).

La sabiduría del Advaita Vedanta ha investigado exhaustivamente los tres estados de consciencia (vigilia, sueño con sueños y sueño profundo) concluyendo, al igual que la enseñanza de Ramana, que no podemos ser el individuo que creemos ser, puesto que en el sueño profundo (el sueño sin sueños) ni la persona ni el mundo existen y, sin embargo, todos experimentan su propia existencia como la sensación o consciencia «Yo Soy» o «Yo Existo». Por lo tanto, el *cuerpo* y el mundo parecen surgir como una proyección (imagen mental) solo cuando la mente surge, y desaparecerían cuando la mente se aquieta (Sadhu, 1996, p. 72). Esta idea es mencionada y ampliada por Ramana en el verso 99 de *Gurú Vachaka Kovai*:

El mundo no existe aparte del cuerpo; el cuerpo no existe aparte de la mente; la mente no existe aparte de la Consciencia; y la Consciencia no existe aparte del Sí Mismo, el cual es Existencia.

Por lo tanto, la enseñanza no-dual afirmaría que no somos ni el cuerpo físico ni tampoco el cuerpo sutil (o mente) puesto que existimos en ausencia de los pensamientos, bien sea en el estado de vigilia cuando las ondas de pensamiento se aquietan o bien en el estado de sueño profundo donde se tendría acceso al estado libre de pensamientos (Sadhu, 1996, p. 77). Ramana expresó esta idea también en el verso 21 de *Upadesa Undiyar*:

Eso [«Yo-Yo», el Todo] es siempre el significado de la palabra «Yo», debido a que existimos [literalmente, debido a la ausencia de la no-existencia] incluso en el sueño profundo, que es exento de «yo» [el pensamiento «yo», la mente].

Por lo tanto, el verdadero significado de la palabra «Yo» en la enseñanza no-dual de Ramana, sería Esa única Realidad que existe siempre en todos los estados y brilla como «Yo-Yo» o «Yo Soy Yo» cuando la mente se sumerge en su fuente y desaparece en la nada de la que surgió.

Una de las analogías más usadas en la enseñanza no-dual y quizás más representativas para demostrar cómo se asume un cuerpo diferente del ordinario, es lo que ocurre en los sueños, donde la mente, como si hubiera tomado otro «cuerpo burdo», funciona y conoce muchas cosas por medio de ese cuerpo. Sin embargo, una vez se despierta, se puede constatar que ese cuerpo experimentado en el sueño era simplemente una proyección mental, un cuerpo ilusorio que aparece y desaparece, mientras que lo que somos existe independientemente de esos cuerpos proyectados (Sadhu, 1996, p. 78). De hecho, como señala Sadhu Om (1996, p. 79), aunque en el sueño profundo no estarían presentes ni el cuerpo físico ni el sutil, aún estaría presente el ego (*ahankara*) a través de las tendencias latentes (*vasanas*) o deseo de separación (negación del Ser). Tal estado de oscuridad o ignorancia se llama el «cuerpo causal», el cual constituye la base y causa del cuerpo sutil y el burdo.

Por lo tanto, la respuesta dada por Ramana Maharshi a M. Pillai nos vendría a decir, que habiendo eliminado firmemente estos tres cuerpos (nuestras envolturas o adjuntos) como «no soy yo, no soy yo» (*neti-neti*), lo único que permanece es el Conocimiento (*Chit*) de nuestra verdadera naturaleza o Realidad (*Sat*) como Felicidad perfecta (*Ananda*). En este sentido, Sadhu Om (1996, pp. 79-80) concluye que

puesto que la única causa de todas las miserias sería el error de ocultarnos a nosotros mismos imaginando que somos esas envolturas, la meta suprema para cada uno sería la experiencia del Auto-conocimiento verdadero como Existencia-Consciencia-Felicidad (*Sat-Chit-Ananda*).

### 5.3.2 Mente, pensamiento, atención y consciencia

Toda la enseñanza no-dual de la auto-indagación, tal como se ha expuesto en el Capítulo 4 (*supra*), gira en torno al concepto de «mente», la cual, en palabras de Ramana, es un poder maravilloso (Mente) que reside en el Sí Mismo —el poder creativo. Cuando este poder se usa para disociarse (imaginariamente) del verdadero Ser y crear un falso ser, Ramana lo llama mente (minúscula), y su naturaleza es el pensamiento, como expresó en «Nan Yar» (§ 4). Cuando Ramana se refería a la palabra ‘pensamiento’, quería significar todo aquello que formamos<sup>316</sup> (imaginamos o pensamos) y experimentamos dentro de la mente, ya sea que lo llamemos “un pensamiento, un sentimiento, una emoción, un deseo, un miedo, una creencia, una memoria, una idea, una concepción o una percepción” (James, 2008, pp. 193-194), es decir, cualquier forma de conocimiento objetivo o experiencia dualista, que se haya formado en la mente. De hecho, afirmaba que la mente no puede sobrevivir sin estar continuamente fabricando pensamientos dentro de sí misma.

Ramana afirmaba que el pensamiento «yo» (mente) sería el pensamiento raíz del que cuelgan todos los demás pensamientos, incluida la identificación básica de la mente con el pensamiento «yo soy este cuerpo» tal como expresa James (2008, p. 194): “Puesto que el «yo» que piensa todos los otros pensamientos es la mente, que crea y sostiene ella misma imaginándose ser un cuerpo, este sentimiento fundamental de que somos un cuerpo subyace y soporta todos los pensamientos que pensamos.” Por lo tanto, este «yo» que cree que piensa es un «yo pensado» que piensa que piensa.

La mente o ego, por tanto, se formaría *aparentemente* mediante el pensamiento original «yo»; esto es, *parece* surgir un deseo o idea imaginaria basada en experimentar la separación del Sí Mismo (de la Unidad), para lo cual se construye un sistema de pensamiento en forma de imágenes mentales que se proyectan como un mundo de dualidad y multiplicidad (imaginario) de manera que la mente o pensamiento «yo» se identifica con una parte de su fabricación, «yo soy una persona, un individuo separado, una mente o alma confinada dentro de los límites de un cuerpo», frente al resto de su creación que percibe como «no-yo». Es decir, la mente experimenta lo que ella misma construye —el contenido mental de división y separación— y, por lo tanto, desde dicha falsa percepción de separación parece pensar y percibir otras cosas u objetos y experimentar así el contenido o deseo de individualidad construido por ella misma (cfr. James, 2008, p. 195). En este sentido es que Ramana se refería a este pensamiento raíz «yo» como nuestra imaginación primaria y básica, de la que colgarían todos los otros pensamientos que pensamos que pensamos, tal como reflejó en el verso 7 de *Sri Arunachala Ashtakam*

---

<sup>316</sup> Formaciones mentales en el budismo (ver Capítulo 3, apartado 3.2.2).

(*Los ocho versos a Sri Arunachala*, cit. en Sadhu, 1996, p. 66): “Si no existe el pensamiento «yo», no existirá otra cosa [...]”

La mente, por tanto, es entendida en la enseñanza de Ramana como el poder de atención, el cual estaría movido por el deseo o voluntad. Cuando la Voluntad está unificada y es no-dual, es decir, se conoce a Sí Mismo como la única Realidad, este poder de atención es el poder creativo. Sin embargo, cuando parece surgir el deseo o voluntad separada de la Unidad (Dios), parece perderse también el poder creativo y *aparece* la ilusión de la mente separada o ego como la atención enfocada fuera de sí misma, proyectando los pensamientos y objetos (el mundo de la dualidad) con los que imaginariamente se identifica. En este estado de inconsciencia o ignorancia, se olvidaría no solo de su estado natural de Ser (lo que se conoce como negación del Ser, disociación, exclusión o auto-olvido) sino de su poder creativo y, lo que parece experimentar sería un estado imaginario de ser un individuo impotente y vulnerable (separado del verdadero Poder de su Fuente). Cuando este poder de atención se gira de nuevo hacia sí mismo, hacia el «yo» o mente, y se mantiene firmemente establecida sin permitirle desviarse hacia nada más (de ahí que también se le llame auto-permanencia), esta mente o ego se sumerge en la nada de la que surgió (*maya*) revelándose el «Estado natural» de Ser. Michael James (2008, p. 208) lo describe así: “la atención mirando hacia fuera es la mente, mientras que la atención mirando hacia dentro o hacia «yo» es nuestro Sí Mismo real —nuestro Ser auto-consciente simple y esencial.” Por lo tanto, el poder de atención, que es en realidad, el poder de Consciencia o Conocimiento no sería algo diferente ni separado de lo que somos en realidad, sino que es el poder de Consciencia plena mediante el cual nuestro Ser esencial y verdadero se conoce a Sí Mismo (*Chit*) tal como es, pleno y completo.

Sin embargo, cuando por el deseo de experimentar la separación, surge imaginariamente la consciencia individual finita y limitada que Ramana llama mente o ego, esta mente o ego proyecta un mundo de fenómenos que reflejaría el contenido de separación de la mente ilusoria (el pensamiento «yo»), y se experimenta a sí misma como «yo soy esto o aquello», «yo soy este cuerpo o persona», «yo soy Fulano o Mengano», «yo estoy haciendo esto o lo otro» y así sucesivamente (James, 2008, p. 209):

La mente, y todo lo que conoce o experimenta, es por lo tanto solo una forma imaginariamente distorsionada y limitada de la consciencia de Ser no-dual natural, «Yo Soy», que es nuestro Sí Mismo verdadero. Lo que llamamos «atención», es el poder que, como consciencia, tenemos para focalizarnos. Cuando focalizamos la consciencia en sí misma, es decir, cuando focalizamos —a nuestro mero Ser autoconsciente— experimentamos el Conocimiento verdadero «Yo solo Soy». Pero cuando nos focalizamos, nosotros o la consciencia, en algo otro que nuestro Sí Mismo esencial, experimentamos el conocimiento falso «estoy conociendo esta cosa otra que mí mismo».

Puesto que solo existe el Sí Mismo, para focalizarnos en algún otro que el Sí Mismo, es necesario negar nuestra realidad como el Sí Mismo no-dual, surgiendo un estado ilusorio o *maya* de división, dualidad y separación.

### 5.3.2.1 Pensamiento y atención

Ramana solía usar la palabra ‘pensamiento’ o ‘auto-pensamiento’ (*atma-chintana*<sup>317</sup>), no en el sentido de pensar en algo preciso sino para significar «atención» o «prestar atención» (Ibíd., p. 245):

Un pensamiento o el acto de pensar es efectivamente solo el acto de prestar atención a algo. Cuando prestamos atención a algo otro que nuestro Ser esencial, la atención toma la forma de una acción, que llamamos «pensamiento», pero cuando prestamos atención solo a nuestro Ser esencial, la atención permanece como Ser. Por lo tanto, si tratamos de «pensar» en nosotros — en nuestro Ser verdadero o «Yo Soy»— la mente devendrá sin-movimiento, todo nuestro pensamiento cesará, y permaneceremos en el estado de solo Ser.

De hecho, Ramana decía que pensar es el acto de “formar y experimentar un pensamiento en la mente”, es decir crearlo o fabricarlo, proyectarlo y percibirlo, todo ello simultáneamente solo imaginándolo, tal como aclara James, (2008, p. 246):

El formar un pensamiento y experimentar ese pensamiento, no son dos acciones separadas, debido a que formamos un pensamiento por el acto mismo de experimentarlo o conocerlo. Como tal, el pensamiento es un proceso de imaginación, un proceso por el que evocamos la experiencia de imágenes, pensamientos o sentimientos en la mente. Este proceso de pensar es lo que da a la mente una identidad o existencia separada aparente. Cuando pensamos, surgimos como consciencia separada que llamamos «mente» y cuando no pensamos, esta mente se aplaca y se sumerge en su fuente, que es nuestro Ser esencial o Sí Mismo verdadero. La mente es la consciencia separada y finita en la que formamos y experimentamos todos los pensamientos o imaginaciones. Sin embargo, ella no es solo eso en lo que todos los pensamientos son formados y experimentados, sino también eso por lo que ellos son formados y experimentados. Además, puesto que la mente se forma ella misma por el acto de pensar, ella misma es un pensamiento, un producto de su propia imaginación. Por lo tanto, puesto que la mente se experimenta siempre a sí misma como el «yo» que piensa todos los otros pensamientos, Ramana a menudo se refiere a ella como el pensamiento «yo».

Por lo tanto, este focalizar la consciencia en algo diferente del Sí Mismo, según la enseñanza no-dual de Ramana, vendría a ser simplemente un constructo mental, un pensamiento o imagen formada en la mente por nuestro poder de imaginación auto-engañosa (*maya*), el cual sería solo una facultad de nuestro poder

---

<sup>317</sup> También traducido como auto-contemplación o el pensamiento «yo».

de conocer o consciencia, de nuestro poder de creación o extensión en el Sí Mismo, pero que, usado para experimentar la idea de la separación, es similar a lo que ocurre en los sueños nocturnos, se experimentaría algo que no existe realmente y, por tanto, no tiene efecto alguno sobre la Realidad. Este estado de auto-ignorancia, auto-engaño u obscurecimiento es aclarado por Ramana en el cuarto párrafo de «*Nan Yar*» (§ 4):

Eso que es llamado «mente» es una *atisaya sakti* [un poder extraordinario o formidable] que existe en *atma-svarupa* [nuestro Sí Mismo real]. Ella proyecta todos los pensamientos [o causa que todos los pensamientos aparezcan]. Cuando [nosotros] vemos [lo que queda] habiendo eliminado [abandonado, descartado, disipado, borrado o destruido] todos [nuestros] pensamientos, [descubrimos que] solitariamente [separada de o independiente de los pensamientos] no hay ninguna cosa tal como la «mente»; por lo tanto, solo el pensamiento es la *svarupa* [la naturaleza o forma básica] de [nuestra] mente. Habiendo eliminado [todos nuestros] pensamientos, [descubrimos que] no hay ninguna cosa tal como el «mundo» [existiendo separada o independientemente] como [otro que nuestros pensamientos]. En el sueño profundo no hay pensamientos [y consecuentemente] no hay tampoco ningún mundo; en la vigilia y el sueño con sueños hay pensamientos, [y consecuentemente] también hay un mundo. Lo mismo que una araña saca [un] hilo de sí misma y de nuevo lo [retrae] dentro de sí misma, así también [nuestra] mente proyecta [este o algún] otro mundo desde dentro de sí misma y de nuevo lo disuelve [lo retrae] dentro de sí misma. Cuando [nuestra] mente sale de *atma-svarupa* [nuestro Sí Mismo real], el mundo aparece. Por lo tanto, cuando el mundo aparece, *svarupa* [nuestra «propia forma» o Sí Mismo real] no aparece [como es realmente, es decir, como la consciencia de solo Ser no-dual, absoluta e infinita]; cuando *svarupa* aparece (brilla) [como es realmente], el mundo no aparece. Solo si [nosotros] continuamos investigando la naturaleza de [nuestra] mente, «*Tan*» aparece finalmente como [la única realidad subyacente que ahora tomamos erróneamente por nuestra] mente. Eso que [aquí] es llamado «*Tan*» [un pronombre reflexivo tamil que significa «Uno mismo» o «nosotros»] es solo *atma-svarupa* [nuestro Sí Mismo real]. [Nuestra] mente solo subsiste combinándose siempre con [literalmente, siguiendo o conformándose a] un objeto grosero [un cuerpo físico]; solitariamente no subsiste. De [nuestra] mente solo se habla como *sukshma sarira* [nuestro «cuerpo sutil», es decir, la forma o semilla sutil de todos los cuerpos físicos imaginarios que la mente crea y toma erróneamente como ella misma] y como *jiva* [nuestra «alma» o sí mismo individual].

Tanto en este párrafo (§ 4), como al final del párrafo catorce de «*Nan Yar*» (§ 14), expuesto anteriormente, Ramana declara que lo que es llamado el mundo es solo pensamiento, es decir, el mundo que imaginamos percibir sería solo “una serie de imágenes mentales que la mente proyecta desde dentro de sí misma y experimenta dentro de sí misma” (James, 2008, p. 224). Por lo tanto, como se ha comentado anteriormente, tanto el mundo percibido como el sujeto perceptor serían solo una creación y

proyección de la mente, al igual que el mundo que se experimenta en los sueños es solo una fabricación de la mente dormida. En este sentido, James (2008, p. 222) aclara:

Puesto que el mundo no es nada sino nuestros propios pensamientos, y puesto que la raíz de todos los pensamientos es el pensamiento primario «yo soy este cuerpo», la apariencia del mundo, que incluye la apariencia del cuerpo que tomamos erróneamente por nosotros, oscurece el conocimiento verdadero de nosotros —la consciencia no-dual de nuestro ser esencial, «Yo Soy».

Por lo tanto, Ramana concluye en este párrafo (§ 4) que, si se investiga en la naturaleza de la mente o «pensamiento yo», lo que se descubre es que lo que parecía ser una identidad separada, es solo el Sí Mismo (*Atma-svarupa*), la Consciencia pura y absoluta de Ser, «Yo Soy».

### 5.3.2.2 Proyección y percepción

Ramana señala también en «Nan Yar» (§ 4) que cuando la mente separada aparece, el mundo, que es su proyección, aparece reflejando el contenido de separación de la mente, identificándose para ello, con un cuerpo físico limitado, creando así una distinción falsa, entre lo que imagina ser «yo» y lo que imagina que es «otro» (Ibíd., p. 225): “Esta distinción falsa es creada por la mente, pero sin ella, la mente no puede subsistir.” De hecho, Ramana solía describir la mente como la consciencia «yo soy este cuerpo» (*dehatma buddhi*) y, otras veces, la solía llamar el «cuerpo sutil» puesto que la mente sería la semilla o forma sutil de todos los cuerpos físicos imaginarios que formaría por su poder de imaginación y tomaría erróneamente por ella misma.

Por lo tanto, este aparente mundo de separación no solo sería proyectado por la aparente mente separada, sino que sería percibido por la misma mente, de manera que la proyección de separación y dualidad daría lugar a la percepción de otredad y multiplicidad (Ibíd., p. 226):

Lo mismo que pensar es un proceso doble de formar y experimentar pensamientos en la mente, así también la percepción es un proceso doble de proyectar y experimentar el mundo. Formar un pensamiento y experimentarlo, no son dos acciones separadas, sino solo dos aspectos inseparables del único proceso de pensar. Similarmente, proyectar objetos externos y experimentarlos, no son dos acciones separadas, sino solo dos aspectos inseparables del único proceso de percepción. El pensamiento y la percepción son ambos procesos de la imaginación. La única diferencia entre ellos es que reconocemos que los pensamientos que pensamos existen solo en la mente, mientras que imaginamos que el mundo que percibimos existe fuera de la mente. Sin embargo, esta distinción no es real, sino que existe solo en nuestra imaginación.

Por lo tanto, no hay diferencia entre pensamiento y percepción, ambos formarían parte del mismo proceso imaginario de negación y separación. Usando la analogía de los sueños nocturnos, cuando se está inmerso en el sueño se cree que el mundo que se percibe existe fuera de la mente (sujeto), pero

cuando se despierta se reconoce que solo existía dentro de la mente. De hecho, en los sueños, se experimenta primero un cuerpo el cual se percibe erróneamente como nuestra identidad y, a través de los cinco sentidos de ese cuerpo, se percibiría un mundo que parece existir fuera de nosotros (Ibíd., p. 227): “Sin este engaño auto-inducido de que un cuerpo imaginario es nosotros, no podríamos experimentar el mundo imaginario que percibimos en ese tiempo.” Por lo tanto, el cuerpo, a través de sus sentidos, tiene la función específica (asignada por la mente) de crear la percepción y experiencia de separación: «yo» y «no-yo» (otros). En este sentido, como se ha expuesto anteriormente en el verso 99 de *Gurú Vachaka Kovai*, Ramana señala que nuestra percepción del mundo es dependiente de nuestro sentido de ser un cuerpo a través del cual lo percibimos; es decir, del acto imaginario de dividir lo indivisible entre sujeto y objeto. La existencia del cuerpo sería, a su vez, dependiente de la mente que lo crea y experimenta como «yo», es decir, la consciencia finita que se imagina ser ese cuerpo. La existencia de la mente, a su vez, sería dependiente de la Consciencia esencial, sin la cual no podría conocer su existencia ni la existencia imaginaria de ninguna otra cosa. En última instancia, la enseñanza de Ramana, al igual que la enseñanza no-dual, estaría señalando que todo es el Sí Mismo y desde el Sí Mismo no existe nada excepto el Sí Mismo, puesto que solo se ve a Sí Mismo y no ve nada diferente ni separado de Sí Mismo (Ibíd., p. 231). Cuando Ramana dice que el Mundo es real se refiere a que solo existe el Sí Mismo, el Conocimiento absoluto (*jñana*) de la Unidad de Todo lo que Es, mientras que cuando dice que el mundo es irreal se refería a que el falso conocimiento o percepción de separación y multiplicidad creado por la mente es siempre inexistente y no tendría más realidad que la de un sueño, ya que sería solo la mente dormida (la consciencia que ha creído en la separación o pensamiento «yo») la que proyecta, percibe y experimenta el mundo a través de los sentidos que ella misma crea (Ibíd., p. 227). Volviendo una vez más al símil de la cuerda y la serpiente: aunque la cuerda parezca ser una serpiente, en realidad no deja de ser nunca una cuerda y no llegar a ser nunca una serpiente. De la misma manera, la Auto-consciencia no-dual «Yo Soy», que es siempre la única Realidad no-dual, no deja de Ser nunca lo que realmente Es. El mundo de dualidad y multiplicidad que refleja solo el contenido de división y separación es conocido solo desde la perspectiva de la mente dormida que sueña la separación (Ibíd., p. 230).

Por consiguiente, Ramana estaría señalando en este párrafo (§ 4) que, aunque la mente en realidad no existe como una entidad separada, sino que es solo Consciencia sin-forma, sería solo un deseo ilusorio de experimentar la separación (el ego o pensamiento «yo»), lo que estaría siempre en el trasfondo subyacente a toda experiencia de dualidad (Ibíd., p. 233). Precisamente, en el siguiente párrafo de «*Nan Yar*» (§ 5), Ramana describe aún con más detalle que la raíz de toda ilusión de separación es el pensamiento «yo»:

Lo que surge en este cuerpo como «yo», solo eso es [nuestra] mente. Si [nosotros] investigamos en qué lugar el pensamiento «yo» surge primero en [nuestro] cuerpo, llegamos a saber que [surge



primero] en [nuestro] Corazón<sup>318</sup> [el núcleo más íntimo de nuestro Ser]. Solo eso es el lugar de nacimiento de [nuestra] mente. Si permanecemos pensando «Yo, Yo», ello [nos] lleva y [nos] deja en ese lugar. De todos los pensamientos que aparecen [o surgen] en [nuestra] mente, **solo el pensamiento «yo» es el primer pensamiento**. Solo después de que éste surge, otros pensamientos surgen. Solo después de que la primera persona aparece, la segunda y la tercera personas aparecen; sin la primera persona, la segunda y la tercera no existen.

Esta sería la naturaleza inexplicable de *maya* o poder de imaginación auto-engañoso, ya que, aunque el cuerpo sería solo una imagen o constructo que la mente habría fabricado dentro de sí misma y proyectado aparentemente fuera (aunque en realidad no hay un afuera, es solo la apariencia engañosa), la mente o ego no podría surgir sin imaginar identificarse con un objeto que ella misma fabrica. Sin embargo, para poder experimentar la separación como si fuese real, a través de la identificación un cuerpo limitado y separado, necesita olvidar (hacer inconsciente) que es ella misma su creadora. En este sentido, James (2008, p. 235) aclara:

Al ser una imagen mental, el cuerpo existe efectivamente solo en la mente, pero nos engañamos imaginando que la mente existe solo dentro del cuerpo. Como resultado de este engaño, cuando la mente surge, sentimos que surge dentro de los confines del cuerpo.

El propio Ramana resaltó en negrilla la frase “**solo el pensamiento «yo» es el primer pensamiento**”, no solo para referirse a que el pensamiento «yo» o ego es el primer pensamiento que surge, sino principalmente para referirse a que es la causa y origen de todos los demás pensamientos, es decir, es el *pensador* que piensa todos los otros pensamientos, como explica Michael James (Ibíd., p. 247):

Al ser no solo un pensamiento sino también el pensador es fundamentalmente diferente de todos nuestros otros pensamientos, debido a que es el sujeto que conoce, mientras que ellos son todos solo objetos conocidos. Es decir, él es el único pensamiento que está dotado de un elemento de consciencia. Él es consciente a la vez de todos los otros pensamientos, y de sí mismo como «yo». Sin embargo, debido a que parece estar limitado dentro de los confines de un cuerpo físico, no es una forma de consciencia pura e incontaminada, sino una mezcla de consciencia y todas las limitaciones de este cuerpo que él imagina ser «yo».

Ramana solía referirse al pensamiento primario «yo» como la «primera persona» o sujeto y a los demás pensamientos surgidos y dependientes de este, como «segunda y tercera personas» u objetos (Sadhu, 1996, p. 64). Los pensamientos de «segunda persona», según James (2008, p. 247), serían “todos aquellos pensamientos que reconocemos como existentes solo en la mente, y que por lo tanto sentimos que son más próximos e íntimos a nosotros”, es decir, pensamientos, sentimientos y emociones, mientras

---

<sup>318</sup> Ramana, como se ha descrito más arriba en el Capítulo 4, usaba la palabra Corazón o «Corazón espiritual» en el sentido del núcleo o centro del Ser, y sería sinónimo de la Consciencia fundamental «Yo Soy» (James, 2008, p. 235).

que los pensamientos de «tercera persona» serían “todos aquellos pensamientos que imaginamos ser objetos externos que percibimos a través de uno o más de los cinco sentidos”, y que, por tanto, imaginamos que existen fuera e independientes de la mente. En tamil, a la primera, segunda y tercera persona se le llama primer lugar, segundo lugar y tercer lugar (*idam*) respectivamente. Ramana aclara aún más esta idea en el verso 14 de *Ulladu Narpadu*:

Si esa primera persona (el ego o sujeto, «yo») llamado «yo soy el cuerpo» existe, la segunda y tercera persona (los objetos «tú», «él», «ella», «ello», «esto», «eso» y demás) existirá. Si la primera persona cesa de existir por el propio escudriñar la verdad de la primera persona, la segunda y tercera persona cesará de existir, y el estado (que permanecerá entonces) brillando como uno (es decir, como el único Sí Mismo real y no como las tres personas irreales), es en verdad la propia naturaleza de uno (la naturaleza real o estado del Sí Mismo).

En este verso, Ramana señala que la verdadera primera persona (*tanmai-idam*) es el único Sí Mismo, mientras que el ego o sujeto «yo soy Fulano» sería en realidad un ladrón o falsa primera persona, es decir, una segunda persona que se hace pasar por la primera persona. Aun así, Ramana nunca aceptó su existencia puesto que se refiere a él condicionalmente diciendo: “Si la primera persona existe [...]”. En última instancia, Ramana enseñó que esta distinción entre pensamientos de segunda y tercera persona (*objetos externos*) sería falsa (James, 2008, p. 253):

Todo lo que conocemos, lo conocemos solo en la mente. Incluso los «objetos externos» que pensamos que percibimos fuera, de hecho, son experimentados solo como imágenes en la mente, y por lo tanto son también pensamientos que formamos y conocemos por nuestro poder de imaginación. Excepto la consciencia básica de nuestro Ser, «Yo Soy», todo lo que conocemos es solo un pensamiento formando en la mente.

Conocer algo más que la Consciencia de Ser sería, por tanto, sinónimo de pensar y el proceso de pensar o conocer otras cosas, requiere limitarnos como una mente o pensamiento de primera persona «yo», que es la consciencia individual que se cree separada y diferente de su Fuente o Consciencia «Yo Soy» (Ibíd., p. 253). Sin embargo, como hemos venido exponiendo, según la enseñanza no-dual y en particular la enseñanza de Ramana, la mente, identificada con el pensamiento «yo soy este cuerpo», sería solamente una imaginación engañosa superpuesta en la Consciencia «Yo Soy» o, en palabras de James (Ibíd., p. 248), una mentira<sup>319</sup>, tal como la serpiente es una superposición imaginaria sobre la cuerda. Y, en este sentido, James (Ibíd., p. 249) añade, “si la mente es irreal, todas las cosas conocidas por ella deben ser también irreales, puesto que son solo pensamientos que ella se ha formado dentro de sí

---

<sup>319</sup> Curiosamente «mente» y «mentira» comparten la misma etimología. La palabra «mentira» proviene del latín «*mentīri*» (mentir), asociado a la raíz indoeuropea *men-* y hace alusión a la construcción de una falsa realidad. La palabra mente viene del latín «*mens*», «*mentis*», también asociada a la raíz indoeuropea *men-*. (Fuente: <https://etimologia.com/mentira/>).

misma”, tal como ocurre en los sueños; estos parecen ser reales solamente mientras se experimentan y desaparecen al despertar en la nada de la que surgieron.

Por consiguiente, puesto que sería solo el poder de atención o mente lo que daría realidad aparente a las cosas que parecemos conocer, el auto-engaño se mantendría inconsciente mientras se continúe prestando atención o dándole valor a la identidad separada «yo soy este cuerpo» y como consecuencia, a cualquiera de los objetos que se conocen a través de los sentidos de este cuerpo. Precisamente, y para salir del auto-engaño y la auto-ignorancia, Ramana señala en este párrafo de «Nan Yar» (§ 5) el proceso de auto-investigación o *vichara*, a través del cual podemos indagar el «lugar de nacimiento» de la mente, escudriñando firmemente el pensamiento raíz «yo». Es decir, la mente o atención retornaría a su fuente o «lugar de nacimiento» cuando deja de estar enfocada en cualquier otra cosa diferente del Ser auto-consciente, tal como señala James (2008, p. 237): “La mente surge de su fuente solo pensando, es decir, imaginando y prestando atención a algo otro que a sí misma, de modo que ella se aquieta y se sumerge naturalmente en su fuente siempre que deja de pensar.”

Por lo tanto, puesto que el surgimiento de la mente sería el velo que oscurecería nuestro estado natural de Ser, que es Paz y Felicidad perfecta, solo sería posible experimentar este estado de autoconocimiento no-dual del Sí Mismo, cuando nuestra percepción del mundo de separación y conflicto sea corregida completamente por la auto-investigación en el pensamiento «yo», tal como Ramana explica en el párrafo tercero de «Nan Yar» (§ 3):

Si [nuestra] mente, que es la causa de todo conocimiento [dualista, relativo u objetivo] y de toda actividad, se sumerge [deviene quieta, desaparece o cesa de existir], [nuestra] percepción del mundo cesa. Lo mismo que el conocimiento de la cuerda, que es la base [que subyace a y soporta la apariencia de la serpiente], no surge a no ser que el conocimiento de la serpiente imaginaria cese, *svarupa-darsana* [el verdadero conocimiento experimental de nuestra naturaleza esencial o Sí Mismo real], que es la base [que subyace a y soporta la apariencia del mundo], no surge a no ser que [nuestra] percepción del mundo, que es una imaginación [o fabricación] cese.

Ramana insiste de nuevo en este párrafo que el mundo y todo lo demás que parecemos conocer, sería solo una fabricación<sup>320</sup> de la mente, una especie de sueño o ilusión creada por la mente a través del poder de auto-engaño o *maya*, es decir, el poder creativo usado para crear falsamente (cfr. *Ibíd.*, p. 222) que, aunque parezca real mientras se imagina, no puede afectar a la Realidad en absoluto, de la misma manera que los sueños nocturnos no pueden afectar a la vigilia. En este sentido, Ramana declara en el párrafo siete de «Nan Yar» (§ 7):

---

<sup>320</sup> En los Sutas budistas también se usa el término ‘fabricación’ cuando se refieren a la «fabricación del yo» y a la «fabricación de lo mío» (*ahamkara*, *mamamkara*), tal como se ha expuesto en el Capítulo 3 (*supra*) (Bodhi, 2011, p. 36). Este término suele usarse para diferenciar entre crear falsamente (fabricar) y crear desde la Realidad no-dual (poder creativo del Ser).

Eso que existe realmente es solo *Atma-svarupa* [nuestro Sí Mismo real]. El mundo, el alma y Dios [que son los tres elementos básicos de la existencia finita] son imaginaciones [o fabricaciones] en él [en nuestro Sí Mismo real], lo mismo que la plata [imaginaria] [que vemos] en una concha. Estos tres [elementos básicos de relatividad o dualidad] aparecen al mismo tiempo [tal como cuando despertamos del sueño profundo] y desaparecen al mismo tiempo [tal como cuando nos sumergimos en el sueño profundo]. Solo [nuestra] *svarupa* [nuestra «propia forma» o Sí Mismo real] es el mundo; solo [nuestra] *svarupa* es «yo» [la consciencia que aparece como nuestro sí mismo individual, la mente o alma]; solo [nuestra] *svarupa* es Dios; todo es *Siva-svarupa* [nuestro Sí Mismo real, que es *Siva*, la única Realidad absoluta y verdaderamente existente].

Es decir, el mundo, el alma individual y Dios, como entidades separadas, serían solo una fabricación de la mente proyectada sobre la única Realidad no-dual o Sí Mismo, tal como la idea de serpiente es proyectada sobre la única realidad de la cuerda. Por lo tanto, Ramana enseña que solo podemos experimentar nuestra naturaleza real dejando de imaginar, fabricar o proyectar la creencia en una existencia separada del Sí Mismo, la cual da lugar al aparente mundo de separación, dualidad o relatividad que percibimos y que velaría el Conocimiento verdadero de lo que somos (James, 2008, p. 222).

### 5.3.2.3 Consciencia y atención

La Consciencia esencial «Yo Soy», tal como enseñaba Ramana, no puede ser conocida por la mente egoica pues es justo su negación al dirigir la atención fuera de sí misma; sin embargo, puede ser re-conocida directamente al girar de nuevo la atención hacia su fuente pura y original, cuya única cualidad es que siempre es auto-consciente, es decir, “conoce siempre su propia Existencia o Ser —y esa Consciencia de su propia Existencia es lo que es llamado «Yo Soy»” (Ibíd., p. 250). Sin embargo, cuando la consciencia o atención se dirige hacia fuera (separación y proyección) y conoce otras cosas diferentes de Sí Mismo es llamada «mente» o «ego» y su naturaleza, como ya se ha comentado, sería conocer la otredad, dualidad o multiplicidad, es decir, conocer un «otro» separado y diferente del Sí Mismo (Ibíd. p. 250):

Mientras la consciencia básica «Yo Soy» es permanente y por lo tanto real, todo nuestro conocimiento de otras cosas es meramente una apariencia temporal, y por lo tanto irreal. Solo la consciencia «Yo Soy» es real debido a que solo ella satisface las tres condiciones por las que podemos juzgar que algo es real. Es decir, es permanente, sin cambio y no depende de ninguna otra cosa, ni para existir ni para saber que existe.

En suma, lo que Ramana enseñó en «*Nan Yar*» (§ 3, 4, 5 y 7) en relación con la naturaleza de la mente, el pensamiento y la atención, es que la mente-ego es un constructo irreal y cualquier realidad que parezca tener sería solo aparente o relativa y no absoluta, al ser impermanente, es decir, “sujeta a cambio y

enteramente dependiente de la Consciencia real, tanto para su existencia aparente como para su aparente conocimiento de su propia existencia” (Ibíd., p. 251). Michael James (Ibíd., pp. 251-252) llama a esta mente o ego que aparece y desaparece como la «consciencia que surge», frente a la «Consciencia Ser», o Consciencia que nunca surge, solo «Es» y se conoce a Sí Misma:

La mente o «consciencia que surge» no puede surgir o venir a la existencia sin imaginarse ser una entidad distinta y separada, y sin imaginar conocer simultáneamente algo más que ella misma. Ella se imagina ser una entidad separada imaginando un cuerpo físico e imaginando simultáneamente que ese cuerpo físico imaginario es ella misma. Así pues, la mente o «consciencia que surge», surge imaginando «yo soy este cuerpo», y simultáneamente imagina que conoce otras cosas que ella misma. Sin imaginar simultáneamente estas dos cosas, la mente no puede surgir.

Por lo tanto, tal como veíamos en el Capítulo 4, Ramana insistía en la necesidad de examinar la naturaleza de la mente para conocerla y, por tanto, ir más allá de su apariencia engañosa. De hecho, James (Ibíd., p. 253) hace referencia a que la mente surge y se sumerge incontables veces cada segundo: “Con el surgimiento de cada pensamiento, la mente surge para pensarlo y conocerlo, y con la sumersión de cada pensamiento la mente se sumerge momentáneamente, antes de surgir casi instantáneamente para pensar y conocer algún otro pensamiento.” Cada segundo surgen y se sumergen un número incontable de pensamientos en rápida sucesión, de manera que la mente ordinaria sería incapaz de percibir el surgimiento y la inmersión de cada pensamiento individual y por lo tanto, solo conocería “la impresión colectiva formada por una serie de pensamientos individuales” (Ibíd., p. 254). James (Ibíd., p. 255), basándose en las analogías usadas por Ramana, ilustra esto con el ejemplo de las imágenes que vemos en una pantalla (de rayos catódicos) de televisión, donde lo que vemos “es la impresión colectiva formada por una serie de píxeles que cubren la pantalla en rápida sucesión”, y nuestros ojos serían incapaces de discernir cada punto de luz individual, puesto que “en una fracción de segundo la pantalla entera se cubre con una serie de píxeles de colores e intensidad variables, formando con ello una imagen completa”, tal como aclara en más detalle (Ibíd.):

Debido a que el poder cognitivo de nuestros ojos no es suficientemente sutil y refinado para que seamos capaces de percibir claramente la rápida formación y disolución de cada píxel individual, o incluso la formación y disolución ligeramente menos rápida de cada imagen entera que se forma sobre la pantalla con un solo barrido del rayo de electrones, lo que conocemos no es muchos puntos de luz individuales que cambian rápidamente, sino solo una imagen completa y continuamente cambiante.

Sadhu Om (*GVK*, p. 248), por su parte, explica esta misma idea, usando la analogía de los fotogramas de una película de cine que es proyectada sobre una pantalla, de manera que, aunque cada fotograma es solo una imagen inmóvil, cuando se proyecta un determinado número de fotogramas por segundo, es

decir, la velocidad de proyección es más rápida que el poder de captura de nuestros ojos nos parece como si la película contuviera una imagen que se mueve continuamente. De la misma manera, puesto que nuestra mente es incapaz de capturar el intervalo entre la creación o surgimiento de cada pensamiento y su inmersión o destrucción, nos parece como si el universo existiera continuamente. Sin embargo, como Ramana enseñaba en el verso 6 de *Ulladu Narpadu*: “Aparte de los pensamientos, no hay ninguna cosa tal como el mundo” y, en realidad, el universo percibido no sería nada sino pensamientos, de manera que el surgimiento o proyección de los pensamientos sería la creación del universo y la inmersión de los pensamientos sería su destrucción. En el verso 667 de *GVK* expresó esta idea:

Cada momento [i.e., muchos millones de veces en un segundo] cada átomo [en el universo] es destruido y creado de nuevo. Puesto que esto prosigue incesantemente, parece como si ellos [los objetos del universo] fueran los mismos [objetos] existiendo continuamente. Sabe esto.

Por lo tanto, según Ramana, nuestro cerebro, no sería capaz de distinguir la formación y disolución extremadamente rápida de cada pensamiento individual y, lo que experimentamos, vendría a ser como un único flujo de pensamientos continuamente cambiante (James, 2008, p. 255). De hecho, la función del mecanismo de la proyección de la mente es que permanezca inconsciente el pensamiento origen «yo», es decir, la mente, junto con la creación y disolución de cada aparente pensamiento.

Como se ha comentado aquí anteriormente, Ramana enseñaba que la mente aparece como el deseo o pensamiento original de separación «yo» asociándose a la idea «yo soy el cuerpo», el cual es el pensador a partir del cual surgen todos los otros pensamientos (segunda y tercera persona). De manera que el pensamiento «yo» es el origen de la formación y disolución de cada uno de los demás pensamientos y “entre la disolución y formación de cada dos pensamientos consecutivos, la mente o pensamiento raíz «yo», es él mismo disuelto y vuelto a crear” (Ibíd., p. 256). En este sentido, Ramana enseñaba que si somos capaces de experimentar el intervalo momentáneo libre de mente entre la inmersión de un pensamiento y el surgimiento del siguiente practicando la auto-atención, seremos capaces de conocer la consciencia fundamental «Yo Soy», como realmente es, libre de toda dualidad u otredad (Ibíd., p. 257):

Cuando practicamos la cualidad de la auto-atención, nuestro objetivo es experimentar la auto-consciencia natural no adulterada por la más mínima apariencia de la mente ni de ningún objeto conocido por la mente. En lugar de experimentarnos como un cuerpo o como cualquier otro adjunto, debemos tratar de experimentarnos claramente como la auto-consciencia verdadera libre de adjuntos «Yo Soy».

En el Vedanta Advaita se dice que el espacio físico o *bhutamasa* está contenido en el espacio de la mente o *chittakasa*, y que el espacio de la mente está contenido en el espacio de la Consciencia verdadera o *chidakasa*. En este sentido, Ramana afirmaba que, si conocemos la naturaleza de la mente, podemos conocer cómo se forman y disuelven los pensamientos en nuestra mente, y por lo tanto, podríamos

conocer “cómo es creado y destruido el universo entero” (Ibíd., p. 258), puesto que este es solo pensamiento o imaginación. Para ello, Ramana enseñaba que solo estando plenamente atentos a la consciencia de Ser «Yo Soy», nuestro poder de atención se volverá cada vez más sutil y refinado hasta que seamos capaces de reconocer cada pensamiento individual en el momento que surge (Ibíd., p. 255).

Por lo tanto, la enseñanza de Ramana pone el énfasis en conocer y comprender la naturaleza de la mente, el pensamiento y la atención, puesto que sería precisamente esta mente-ego o pensamiento «yo», la nube de auto-olvido con la que habríamos oscurecido aparentemente nuestra claridad natural de pura Auto-consciencia, tal como nos recuerda James (2008, p. 195):

Puesto que la mente —la consciencia finita individual, que surge imaginándose ser un cuerpo es una ilusión— que viene a la existencia debido a nuestra auto-ignorancia imaginaria, solo será destruida cuando experimentemos el auto-conocimiento verdadero —es decir, solo cuando nos experimentemos como realmente somos. Para experimentarnos así, debemos dejar de prestar atención a todos nuestros pensamientos, y en lugar de ello debemos prestar atención agudamente a la auto-consciencia esencial «Yo Soy». Cuando lo hagamos, la claridad de la Auto-consciencia vigilante disolverá la ilusión de nuestra auto-ignorancia, y, por consiguiente, dejaremos de imaginarnos ser un cuerpo o alguna otra cosa que no somos.

En suma, Ramana insistía en que si es solo por nuestro deseo de experimentar la separación el velo que cubre nuestra Consciencia de Ser, será solo por nuestro Deseo que podemos recordar lo que somos realmente, simplemente dejando de prestar atención a todos los pensamientos superpuestos (objetos) y girando dicha atención a la raíz o fuente del pensamiento «yo»; es decir, focalizando nuestra plena atención exclusivamente en nuestra Consciencia «Yo Soy».

### 5.3.3 La Auto-indagación «¿Quién soy yo?»

Cuando M. Pillai preguntó a Ramana cómo aquietar la mente, este le respondió que la mente se aquietará (o desaparecerá) solamente por medio de la indagación o auto-investigación «¿Quién soy yo?», la cual destruirá (extinguirá) todos los demás pensamientos y, como el palo que se usa para remover la pira que arde, finalmente este pensamiento también será destruido y la realización del Sí Mismo se revelará, como se detalla en el párrafo sexto de «Nan Yar» (§ 6) que se expone más adelante. El pensamiento «¿Quién soy yo?» es, en realidad, el método simple y directo que recomendaba Ramana para retirar la atención (mente) del pensamiento y dirigirla de nuevo hacia el Ser o Consciencia «Yo Soy» y que fue detallado a lo largo de su obra como el método de *atma-vichara*, auto-indagación, auto-atención o auto-investigación.

La mente o ego es, como ya se ha expuesto aquí, el centro de dicha auto-investigación y es simbolizada por Ramana como un impostor o fantasma, en el sentido de que *no siendo nada* —pues no es ni el Sí Mismo ni el cuerpo— pretende ser ambos. Por tanto, toda la enseñanza de Ramana nos vendría a señalar

que tan pronto como se indaga sobre su naturaleza para averiguar quién o qué es, desaparecería al no tener existencia real propia y, por tanto, se desvelaría su no-existencia. Esta misma enseñanza que atraviesa toda su obra, es propuesta por Ramana, entre otros lugares, en *Ulladu Narpadu* (versos 25 y 30), en *Upadesa Undiyar* (versos 17 y 20) o en *Anma-Viddai* (verso 2), entre otros. Así, el verso 25 de *Ulladu Narpadu* revela:

¡Qué maravilla! (Este) ego fantasmal, que es exento de forma (es decir, que no tiene forma suya propia), viene a la existencia agarrando una forma (esto es, identificando la forma de un cuerpo como «yo»); perdura aferrando una forma (es decir, continúa agarrando a ese cuerpo como «yo»); crece más agarrando y alimentándose de formas (esto es, prestando atención a objetos de segunda y tercera persona, que conoce por los cinco sentidos); habiendo dejado una forma, agarra otra (es decir, habiendo abandonado un cuerpo, toma otro cuerpo como «yo»); (pero) si uno (le) busca (indagando «¿Quién soy yo, este ego sin forma?»), ¡desaparecerá (al encontrarse que es no-existente)! Comprende así.

Por lo tanto, la mente-ego parece venir a la existencia solo identificándose o agarrando formas que ella misma crea, el cuerpo físico y psicológico que imagina ser ella misma. Cuanta más atención presta a los objetos de segunda y tercera persona más crece y se fortalece. A partir de la identificación con el cuerpo experimenta pensamientos (dentro de sí misma) y objetos que cree están fuera de sí misma. De manera que, atendiendo a los pensamientos y objetos, refuerza la ilusión de su propia existencia independiente y separada y, en este sentido, es que Ramana lo describe como «agarrando y alimentándose de formas» para sobrevivir. Sin embargo, cuando se examina este *ego-fantasma* que no tiene forma propia, es decir, cuando la mente (atención) se gira sobre sí misma, al reconocer su insustancialidad, comenzará a sumergirse y desaparecer pues será privada de las formas que acostumbraba a agarrar y de las que se alimentaba en su ilusión de separación e individualidad (James, 2009, p. 22). Por consiguiente, el medio para recordar la claridad natural del Sí Mismo el cual es libre de pensamiento, es volver la atención desde todos los pensamientos (incluidos los objetos que parecen externos) hacia la Consciencia «Yo Soy». Este es el estado de auto-atención que Ramana describe como el estado de «solo Ser», «Ser lo que Somos» o «Sé lo que eres». En este sentido, en el verso 17 de *Upadesa Undiyar*, insiste en la necesidad de escudriñar o investigar la mente con constancia y perseverancia: “Cuando uno escudriña la forma de la mente sin olvido [es decir, sin *pramada* o flaqueza de atención], [se descubre que] no hay tal cosa como la mente; esta es la vía directa para todos.”

Toda la enseñanza práctica de Ramana, gira en torno a perseverar y morar en la auto-atención y la auto-permanencia, sin distracción ni olvido (*pramada*), lo que nos recuerda que dos de las traducciones de *sati* que mejor ilustran su naturaleza son «ausencia de divagación» o distracción (*apilápanatá*) y «ausencia de olvido» (*asammussanatá*). De manera que cuando la mente gira la atención hacia dentro para investigarse a sí misma, reconocería su falsa identificación o asociación con el cuerpo imaginario auto-fabricado así como al resto de pensamientos y, al no tener, en realidad, ninguna forma separada



propia, se revelaría su inexistencia como algo separado, al tiempo que se re-conocería como la Consciencia de Ser que siempre Es (cfr. James, 2008, p. 192).

Dada la imposibilidad de usar el lenguaje ordinario para referirse a *maya* sin tratar de hacerla real, toda esta aparente paradoja relativa a *maya*, o ilusión del mundo percibido, ha tratado de señalarse en la sabiduría *perenne* no-dual a través de parábolas, metáforas, cuentos, alegorías o poemas, entre otros recursos. El símil de la serpiente y la cuerda, al que reiteradamente nos referimos aquí, era uno de los más usados por Ramana, para simbolizar y representar esta idea. Decía que, al igual que cuando uno decide examinar atentamente la forma de la (aparente) serpiente, descubre que, en realidad, nunca hubo tal serpiente, y que lo que siempre existió era una cuerda, de manera semejante, cuando la mente investiga su aparente forma separada con total atención, descubrirá que no existe tal forma separada y lo que queda es lo que siempre Es, la Consciencia «Yo-Yo» (*Nan Nan*) o «Yo [Soy] Yo» (Ibid., p. 192):

Lo que queda entonces, y es conocido en ausencia de esta consciencia espuria y limitada «yo soy este cuerpo», es nuestra única Consciencia no-dual, real e ilimitada «Yo Soy», que se experimenta a sí misma no como «yo soy esto» o como «yo soy eso», sino solo como «Yo Soy Yo».

Es decir, cuando la atención retorna hacia sí misma (hacia *dentro*) y se revela la inexistencia de la mente o ego (como identidad separada), el Sí Mismo brilla espontáneamente como «Yo-Yo», libre de todo atributo superpuesto como «esto» o «aquello» (consciencia dual). Ramana reflejó esta idea en el verso 20 de *Upadesa Undiyar*:

En el lugar donde «yo» [la mente o ego] se sumerge, la única [Existencia-Consciencia] aparece espontáneamente como «Yo-Yo» [o «Yo Soy Yo»]. Esto mismo es el Todo [*purna*].

Por consiguiente, este «Yo-Yo» o «Yo Soy Yo» o «Yo Soy el que Soy» sin los adjuntos o *upadhis*<sup>321</sup> «esto» o «aquello», sería en realidad el Sí Mismo, la Realidad absoluta, el Todo indiviso, exento tanto del sujeto conocedor como de los objetos conocidos, siempre presente como la única Realidad no-dual, aunque velada por la mente o ego (pensamiento «yo soy un individuo» superpuesto), tal como la idea de la serpiente parece velar la realidad de la cuerda. Por lo tanto, según Ramana y, en general, toda la enseñanza no-dual pura, todo lo que parece existir en separación sería “meramente una apariencia falsa, una aparición o ilusión, una ficción de nuestra imaginación” (James, 2008, p. 192). Esta auto-ignorancia imaginaria, como ya se ha comentado, se refiere al pensamiento o creencia que aparece (mente o ego) al negar aparentemente lo que somos —el Sí Mismo— y experimentar así un «yo separado» en un mundo de objetos que la misma mente construye y proyecta. Sin embargo, tal como se postula en la *Bhagavad Gita* (ver aquí Capítulo 2, 2.2.2.2, *supra*) y, en general, en la sabiduría *perenne* no-dual, esta

---

<sup>321</sup> *Upadhis*, recordamos lo expuesto en el Capítulo 4 (*supra*), se refiere a los «adjuntos» o «cinco envolturas» con las que parecemos haber cubierto y oscurecido nuestro Ser verdadero.

ilusión o sueño nunca tuvo efectos reales, al no tener causa real. Así lo explicó Ramana en el verso 1 de *Anma-Viddai* (tomado de James, 2008, pp. 196-197):

Aunque [nuestro] Sí Mismo existe ininterrumpidamente [e] indudablemente [o imperecederamente] como real [es decir, aunque es la única realidad constante, indivisible, imperecedera e indudable], [este] cuerpo y el mundo, que son irreales, brotan y surgen como [si fueran] reales. Cuando el pensamiento [la mente], que está [compuesto de] la oscuridad irreal [de la auto-ignorancia], es disuelto [o destruido] sin revivir ni siquiera un ápice [es decir, de una manera tal que no puede revivir nunca ni siquiera en el más mínimo grado], en el espacio del Corazón [el núcleo más íntimo de nuestro Ser], que es [la única] Realidad [infinita], [nuestro] Sí Mismo [real], [que es] el sol [del Conocimiento o Consciencia verdadero], en verdad brilla espontáneamente [es decir, por y de Sí Mismo]. [Con ello] desaparece la oscuridad [de la auto-ignorancia, que es la base para la aparición de la mente, al ser la oscuridad de fondo en la que la película de nuestros pensamientos como sombras es proyectada], cesa el sufrimiento [que experimentamos en esta oscuridad de la auto-ignorancia debido a la intensa actividad de nuestros pensamientos], [y] surge la felicidad [que es siempre nuestra naturaleza verdadera y esencial].

Ramana, por tanto, afirmaba una y otra vez, que tanto el cuerpo como el mundo fenoménico que percibimos son meras imaginaciones provenientes de un sistema de pensamiento basado en el auto-engaño y la auto-ignorancia. Decía que, al igual que la oscuridad de la noche desaparece cuando amanece la brillante luz del sol, de la misma manera, la oscuridad irreal de la auto-ignorancia mental desaparece cuando la luz clara del verdadero auto-conocimiento amanece en la mente (cfr. James, 2008, p. 197).

Aunque Ramana usaba expresiones como «destruir», «matar» o «aniquilar» para referirse al deshacimiento y desvanecimiento de la ilusión fundamental que identifica un cuerpo como «yo» en un mundo de dualidad y multiplicidad, en realidad, con estos términos, propios de la literatura Advaita, se refería siempre al re-conocimiento de la inexistencia de la mente separada o ego, es decir, lo que nunca existió, no puede morir, solo es necesario permitir que se revele su no existencia. Al poner atención plena y escudriñar agudamente la mente a través de la pregunta «¿Quién soy yo?» o «¿cuál es la fuente en la que se origina este pensamiento de que un cuerpo es yo?», Ramana estaba dirigiendo la mente (o atención) al lugar donde se puede descorrer el velo de irrealidad que oculta la Realidad (Ibíd., p. 198):

No podemos matar a una serpiente ilusoria golpeándola con un palo, sino solo escudriñándola cuidadosamente para descubrir la realidad que la subyace. De la misma manera, no podemos destruir nuestro sentimiento imaginario de que somos un cuerpo por ningún otro medio que el auto-escrutinio o auto-atención aguda. Cuando miremos cuidadosamente a una serpiente que imaginamos ver yaciendo en el suelo bajo la débil luz de la noche, descubriremos que no es

realmente una serpiente sino solo una cuerda. Similarmente cuando escudriñemos cuidadosamente la consciencia básica «Yo Soy», que experimentamos ahora como la mente, la consciencia limitada que se imagina ser un cuerpo, descubriremos que no somos realmente esta mente o cuerpo finito, sino solo la infinita Consciencia no-dual de nuestro Ser.

Por lo tanto, lo que Ramana estaría señalando con la práctica de *atma-vichara* es que, solo volviendo nuestra atención hacia dentro, podemos descubrir y reconocer que no somos este «yo» cuerpo-mente que creemos ser sino solo la Consciencia de Ser (*Sat-Chit*) no-dual, que es Felicidad plena (*Ananda*). Al reconocer esto, todos los demás pensamientos que tienen su origen en la ilusoria mente separada o ego desaparecerán para siempre en la nada de la que parecieron surgir y el único Espíritu infinito no-dual — el Sí Mismo o *Atman*— se revelaría como la única Realidad absoluta que experimentamos como «Yo Soy», o citando el libro hebreo del Éxodo (3.14), que Ramana solía nombrar como la expresión que mejor señalaba dicha Realidad absoluta «YO SOY EL QUE SOY» (cfr., James, 2008, p. 199), como ya se ha comentado también aquí (ver Capítulo 4, apartado 4.4.2.2 y 4.6.2.3, *supra*).

Ramana explica con más detalle el método de la auto-indagación «¿Quién soy yo?» en el párrafo sexto de «*Nan Yar*» (§ 6), que para mayor claridad se comenta aquí dividiéndolo en tres subpárrafos. Comenzamos por el primer subpárrafo (§ 6-1):

Solo por [medio de] la investigación «¿Quién soy yo?» [nuestra] mente se sumerge [se encoge, se aplaca, deviene calma, desaparece o deja de ser]; el pensamiento «¿Quién soy yo?» [es decir, el esfuerzo que hacemos para prestar atención a nuestro ser esencial], habiendo destruido todos los otros pensamientos, finalmente él mismo es destruido como un palo de cremar cadáveres [es decir, un palo que se usa para mover la pira funeraria a fin de asegurar que el cadáver está enteramente quemado].

Ramana comienza este párrafo explicando cómo la auto-investigación y el cuestionamiento de nuestra identidad, conduce, en última instancia, a la sumersión de la mente, es decir, a la desaparición del sentido ilusorio de ser un «yo» separado. Investigar, examinar, inspeccionar o escudriñar la mente o pensamiento «yo» a través de la pregunta «¿Quién soy yo?», implica girar intencionalmente la atención de vuelta al pensamiento raíz «yo», lo que conduce, según Ramana, al desvanecimiento de la identidad falsa y a la inmersión clara y permanente en el estado de auto-conocimiento verdadero «Yo Soy» (cfr. James, 2008, p. 205).

Ramana señala asimismo que, aunque el pensamiento «¿Quién soy yo?» aún requiere atención y esfuerzo<sup>322</sup>, podríamos decir que es el único pensamiento ilusorio que nos libera de la ignorancia de no

---

<sup>322</sup> «Pensar» requeriría esfuerzo y energía, pues no constituye nuestro estado natural de Ser. Para sostener el «pensamiento yo» así como todo el sistema de pensamiento fabricado que lo sostiene se requiere un esfuerzo continuado, que nos deja fatigados y exhaustos. En este sentido, James señala que, aunque se esté tan acostumbrado a hacerlo que uno no se dé cuenta de dicho esfuerzo, la mente necesita por eso descansar cada día y recuperar su energía a través del sueño profundo (cfr. James 2008, p. 205).

saber quién(es) somos y, por tanto, una vez cumplida su función, él también sería desechado (como el palo que finalmente arde en la misma hoguera que ha ayudado a remover), puesto que en el estado de Auto-consciencia «Yo Soy», no se requiere de ningún esfuerzo para Ser lo que eternamente se Es, Pura Consciencia, Pura Presencia, Todo Lo Que Es. En este sentido, la vía directa de Ramana señala que, puesto que es nuestro (mi) aparente deseo de experimentar la separación de la Fuente la fuerza impulsora que subyace tras todo pensamiento y actividad (pensar/fabricar un «yo» en separación de un «otro»), será también nuestro Deseo de recordar la Verdad la fuerza impulsora para girar la atención hacia la Consciencia de Ser, el recuerdo de la Verdad. Esta fuerza y Deseo aumenta conforme se practica la auto-atención y conforme aumenta la claridad y la felicidad que se encuentra en la Consciencia de simplemente Ser (cfr. James, 2008, p. 205).

El sexto párrafo de *Nan Yar* continúa así (§ 6-2):

Si surgen otros pensamientos, sin tratar de completarlos, [nosotros] debemos investigar a quién han acontecido. Por muchos pensamientos que surjan, ¿qué [más da]? Tan pronto como aparece cada pensamiento, si [nosotros] investigamos vigilantemente a quién ha acontecido, «a mí» será claro [es decir, estaremos acordándonos claramente de nosotros, a quien acontece cada pensamiento]. Si investigamos [así] «¿Quién soy yo?» [es decir, si volvemos la atención atrás hacia nosotros y la mantenemos fijada firme, aguda y vigilantemente sobre nuestro ser auto-consciente esencial para descubrir qué es realmente este «mí»], [nuestra] mente vuelve a su lugar de nacimiento [el núcleo más íntimo de nuestro ser, que es la fuente de la que surgió]; [y puesto que con ello nos abstendremos de prestarle atención] el pensamiento que había surgido se sumerge también. Cuando practicamos y practicamos de esta manera, para [nuestra] mente aumenta el poder de permanecer firmemente establecida en su lugar de nacimiento [es decir, al practicar repetidamente volviendo la atención hacia nuestro mero Ser, que es el lugar de nacimiento de la mente, aumenta la capacidad de la mente para permanecer como mero Ser].

Cuando Ramana dice “Si surgen otros pensamientos, sin tratar de completarlos, debemos investigar a quién han acontecido”, estaría señalando que, puesto que los pensamientos pueden surgir y persistir solo cuando nosotros los atendemos, cuando desviamos nuestra atención de ellos hacia el «yo» que los experimenta, desaparecen automáticamente. Por lo tanto, si uno se da cuenta de que su atención se va detrás de otros pensamientos, esa es la primera toma de consciencia para no seguir prestándoles atención, pues cuanto más atención se les presta, más se multiplican y florecen como las ramas de un árbol. En cambio, si uno dirige su atención hacia la consciencia para quien esos pensamientos son experimentados, comienza a disiparse su fuerza (cfr. James, 2008, p. 206). A continuación, Ramana dice: “Tan pronto como aparece cada pensamiento, si investigamos vigilantemente a quién ha acontecido, «a mí» será claro.” La clave que nos da aquí Ramana es que podemos desviar nuestra atención instantáneamente desde cualquier pensamiento hacia nosotros mismos investigando «a quién» le ha ocurrido. Es decir, dado que cada pensamiento o experiencia es experimentada solo por el «yo», ningún pensamiento o

experiencia puede aparecer sin el «yo», por lo que, en lugar de tomar cualquier pensamiento que no sea «yo» como un obstáculo, se puede usar para recordar que «Yo Soy»; es decir, este pensamiento o experiencia aparece solo porque «Yo Soy». Por lo tanto, la actitud de investigar cada pensamiento mediante la pregunta ¿a quién?, redirige nuestra atención del pensamiento al «yo» o mente donde acontece cada pensamiento. De esta forma, siempre se estaría yendo a la raíz, al origen o causa donde surge el pensamiento (al pensador), que es donde realmente se puede investigar. Y a esto se refiere específicamente James (Ibíd., p. 207) cuando declara:

Aunque el «mí» que conoce pensamientos no es nuestro Sí Mismo real, nuestra «Consciencia de Ser», sino solo la mente, la espuria «consciencia que conoce» o «consciencia que surge», cuando volvamos la atención hacia ella, ella se sumergirá automáticamente en y devendrá uno con nuestro «Ser-Consciencia».

De hecho, este sería el sentido de lo que Ramana afirma justo después: “Si investigamos *¿Quién soy yo?*, [nuestra] mente vuelve a su lugar de nacimiento.” Con ‘lugar de nacimiento’, Ramana se refiere a la fuente de la que la mente parece haber surgido, que sería la Consciencia fundamental de nuestro Ser, «Yo Soy», la que aparentemente abandona al prestar atención a los pensamientos que ella misma crearía por su poder de imaginación. Por lo tanto, en un proceso inverso, al retirar la atención de los pensamientos, la mente retorna a su lugar de nacimiento al enfocarse agudamente en el «mí» o «yo», conduciendo ambos a través del proceso de auto-indagación hacia la Consciencia esencial «Yo Soy».

Por consiguiente, Ramana ofrece en este párrafo (§ 6-2) una indicación sencilla y eficaz para usar cualquier pensamiento como una oportunidad para recordar llevar la atención de vuelta a su fuente. Esta práctica es ampliada por Ramana en el verso 7 de *Sri Arunachala Ashtakam* (tomado de James, 2008, pp. 199-200):

Si el pensamiento «yo» no existe, ninguna otra cosa existirá. Hasta entonces, si [algún] otro pensamiento surge, si, [respondiendo a tal pensamiento se investiga] «¿A quién [acontece este pensamiento]? A mí [a este pensamiento fundamental «yo»]. ¿Cuál es el lugar del que [este pensamiento fundamental] «yo» surge y [en el que] se sumerge?», [entonces] nos sumergimos dentro de [nosotros] y alcanzamos [nuestra] Morada-Corazón [el núcleo más íntimo de nuestro Ser, que es la fuente de la que surgen todos nuestros pensamientos], [nos fundimos y devenimos uno con] el Señor bajo la sombra del único paraguas [el Espíritu no-dual infinito, que exteriormente se manifiesta como Dios, el Señor supremo de Todo Lo Que Es]. [En ese estado de Ser no-dual] el sueño de [la dualidad con todos sus pares de opuestos imaginarios tales como] dentro y fuera, los dos karmas [los dos tipos de acción, buena y mala], muerte y nacimiento, felicidad y miseria, y luz y oscuridad, no existen. ¡Oh!, océano sin límites de luz de gracia llamado Colina Aruna, que danza sin-movimiento dentro del patio de [nuestro] Corazón.

En este verso Ramana ofrece una indicación clave en el proceso de la auto-indagación: “Si el pensamiento *yo* no existe, ninguna otra cosa existirá” y, por lo tanto, el sueño de separación o dualidad que sería aprehendido solo por la mente o sentido de individualidad «yo», sería solo imaginación. Esta idea es también expresada por James (Ibíd., p. 202):

Cuando experimentemos una vez nuestro Ser verdadero con semejante claridad perfecta, descubriremos que somos el Espíritu infinito no-dual, y así destruiremos para siempre la ilusión de que somos un cuerpo, una mente o algo distinto de ese Espíritu. Cuando esta ilusión sea así destruida, el sueño de la dualidad, que depende de ella, también llegará a su fin.

Por consiguiente, como Ramana expone al final de este subpárrafo (§ 6-2): “cuando practicamos y practicamos de esta manera, para [nuestra] mente aumenta el poder de permanecer firmemente establecida en su lugar de nacimiento”; es decir; por la práctica de la auto-atención y la auto-permanencia, nuestra tendencia a pensar y sostener la idea de un «yo» separado se debilitará gradualmente y finalmente será deshecha.

Para finalizar, en el último subpárrafo (§ 6-3), Ramana enseña:

Cuando [nuestra] mente sutil sale a través del portal de [nuestro] cerebro y órganos de los sentidos, los nombres y formas groseros [los pensamientos o imágenes mentales que constituyen la mente, y los objetos que constituyen este mundo] aparecen; cuando permanece en [nuestro] Corazón [el núcleo de nuestro Ser], los nombres y formas desaparecen. Solo a [este estado de] retener [nuestra] mente en [nuestro] Corazón sin dejar[la] ir hacia fuera [es verdaderamente aplicable] el nombre «*ahamukham*» [«mirar —a— yo» o «auto-atención»] o «*antarmukham*» [«mirar—adentro» o introversión]. Solo [al estado de] dejar[le] ir hacia fuera [es verdaderamente aplicable] el nombre «*bahirmukham*» [«mirar—afuera» o extroversión]. Solo cuando [nuestra] mente permanece firmemente establecida en [nuestro] Corazón de esta manera, [nuestro pensamiento primario] «yo», que es la raíz [la base, fundamento u origen] de todos los pensamientos, se va [desaparece o deja de ser], y solo brilla [nuestro] **Sí Mismo** [real] siempre existente. El lugar [es decir, el estado o realidad] exento incluso del menor [rastro] de [nuestro] pensamiento [primario] «yo», es *svarupa* [nuestra «propia forma» o Sí Mismo real]. Solo eso es llamado «*mauna*» [Silencio]. Solo a [este estado de] solo Ser es [es verdaderamente aplicable] el nombre «*jñana-drishti*» [«Conocimiento—Ver», es decir, la experiencia del Conocimiento verdadero]. Ese [estado] que es solo Ser, es solo [el estado de] hacer [que nuestra] mente se sumerja [se aplaque, se funda, se disuelva, desaparezca, sea absorbida, o perezca] en *atma-svarupa* [nuestro Sí Mismo real]. Aparte de [este estado de ser no-dual], estos [estados de conocimiento dualista] que son conocer los pensamientos de otros, conocer los tres tiempos [lo que aconteció en el pasado, lo que está aconteciendo ahora, y lo que acontecerá en el futuro], y

conocer qué está aconteciendo en un lugar distante, no puede ser *jñana-drishti* [la experiencia del Conocimiento verdadero].

Ramana comienza aquí describiendo la mente como «sutil», frente a los sentidos que los describe como groseros o burdos ya que todos ellos serían formas o imágenes que se proyectarían por la mente y en la mente gracias a su poder de imaginación.

Ramana llama «*nama-rupa*»<sup>323</sup> (nombre y forma) “tanto a los pensamientos que reconocemos como existentes solo dentro de la mente, como a los objetos que imaginamos que existen fuera de la mente” (James, 2008, p. 211), ya que todo objeto externo es también solo una forma o imagen que se construye y experimenta en la mente (proyección y percepción), y que en la terminología del *Satipatthana Sutta* (ver Capítulo 3, apartado 3.2.2.5, *supra*) se ha denominado formaciones u objetos mentales. Ramana se refiere a «vigilancia del Ser»<sup>324</sup>, en el sentido de auto-atención (*ahamukham*) o «introversión» (*antarmukham*), es decir, mantener la atención (mente) firmemente morando en el Corazón (*hridaya*), en el Ser. Y se refiere a «extroversión» (*bahirmukham*) cuando la mente o atención sale del Corazón y se proyecta en un aparente *exterior* o *afuera*. En este pasaje, Ramana nos dice que si mantenemos la atención introvertida fijamente en el Corazón o Consciencia «Yo Soy», la claridad y el recuerdo de lo que somos que estaría siempre presente en nuestro Corazón, eliminará gradualmente nuestra tendencia a imaginarnos como un «yo» separado, es decir, como la falsa consciencia individual asociada erróneamente con un cuerpo. Y de esta manera, el Sí Mismo siempre existente se revela y permanece brillando claramente como «Yo Soy» o «Yo Soy Yo» (Ibíd., pp. 212-213). Ramana resaltó en negrita este **Sí Mismo** siempre existente (el pronombre *Tan* al que nos hemos referido más arriba en este capítulo (apartado 5.3.2.1) para destacar que solo si fijamos la atención firmemente en dicha Consciencia se revelará la no-existencia del sentido de «yo» separado o consciencia individual. También usa el término *svarupa* (Sí Mismo) para describir el «lugar» en el que no existe el más mínimo vestigio del sentido de «yo» o ego. Ese «lugar» o Corazón, es descrito también como el estado perfecto de no-egoidad, el estado en el que se experimentaría solo la Consciencia pura de Ser, incontaminada y sin adjuntos, «Yo Soy». También lo describe como «Silencio» o *mauna* (en sánscrito), puesto que es el estado de Ser perfectamente silente, donde cesa toda actividad mental, en el cual no existe el más mínimo rastro de pensamiento «yo». Es el estado de «solo Ser» (*summa iruppadu*) o en su forma imperativa «solo Sé» (*summa iru*), un término clave en la literatura filosófica tamil considerado la forma última y más perfecta de instrucción espiritual que señala, dentro de las limitaciones del lenguaje, al estado de Auto-conocimiento verdadero, el estado de perfecto Silencio que Ramana define simplemente como

<sup>323</sup> Este término se usa frecuentemente en el Vedanta Advaita para denotar colectivamente todos los pensamientos, incluidos los objetos externos, para distinguirlos de la consciencia esencial de Ser, «Yo Soy», la cual es sin-nombre y sin-forma y estaría más allá de cualquier concepción mental (James, 2008, p. 211).

<sup>324</sup> La expresión ‘vigilancia del Ser’ en el sentido de auto-atención estaría plenamente en consonancia con la caracterización de *sati* como vigilante y como guardián, a la vez que está estrechamente relacionada con el sentido de *recordar* y la *presencia de la atención* (ver Capítulo 3, apartado 2.2.1, *supra*).

“hacer [que nuestra] mente se sumerja en *atma-svarupa* [nuestro Sí Mismo real].” El término «*atma-svarupa*»<sup>325</sup> significa literalmente “la propia naturaleza verdadera de uno mismo”, es decir la Auto-consciencia «Yo Soy» (Ibíd., p. 215). Por consiguiente, al disolver la mente en el Corazón, es decir, al reconocer su no-existencia, lo que se revelaría es la naturaleza verdadera siempre presente del Sí Mismo, silente, en quietud y libre de toda actividad o «hacer». A este estado de «solo Ser», o de «Ver con el ojo del Conocimiento», lo llama Ramana *jñana-drishti*<sup>326</sup>, es decir, la «experiencia del Conocimiento verdadero» o la «Visión del verdadero Conocimiento» (Ibíd.).

Ramana describió el proceso de auto-indagación de distintas formas, según cada contexto particular con el objetivo de proporcionar indicaciones que ayudasen a retirar la atención del pensamiento, del cuerpo y demás objetos (pensamientos de segunda y tercera persona) y a focalizarla en la consciencia esencial que se experimenta como «Yo Soy». En este sentido, en el párrafo once de «*Nan Yar*» (§ 11), que se expone completo en el Capítulo 6 (apartado 6.3.4, *infra*), Ramana indica cómo liberarnos de nuestros deseos o tendencias mentales (*vishaya-vasanas*), profundamente arraigadas, de prestar atención y desear cosas que fortalecen la creencia en la identidad individual:

[...] Si uno se aferra firmemente a *svarupa-smarana* ininterrumpidamente [la recordación de la propia naturaleza o Sí Mismo real de uno, «Yo Soy»] hasta que uno obtiene *svarupa* [es decir, hasta que uno obtiene el verdadero Conocimiento de la propia naturaleza real de uno], eso solo [es] suficiente [...]

James (2008, p. 243), traduce la palabra compuesta «*svarupa-smarana*» (sánscrito) como «auto-recuerdo»<sup>327</sup>, que sería otra forma de referirse al estado de auto-atención, es decir, recordar algo que ya sabemos pero que hemos olvidado o pasado por alto:

Sabemos siempre «Yo Soy», pero de alguna manera lo pasamos por alto o ignoramos debido a que estamos demasiado dominados por la atracción engañosa de otras cosas. Si deseamos librarnos de la esclavitud del apego a toda otra cosa que nuestro Sí Mismo real, todo lo que necesitamos hacer es recordar ininterrumpidamente la consciencia de Ser esencial, «Yo Soy». Puesto que el auto-olvido es la causa raíz de toda la infelicidad y de todos los demás problemas, la auto-recordación es el único antídoto que curará todos los problemas.

---

<sup>325</sup> La palabra sánscrita «*Atman*» (*Atma, Attum o Anma* en tamil), con la primera letra en mayúscula y en el contexto no-dual del Advaita Vedanta, significa: Sí Mismo, Espíritu, Ser esencial, Realidad Absoluta o Uno con *Brahman*, entre otros. También es usada en el contexto cotidiano como pronombre reflexivo «uno mismo», «mí mismo», «tú mismo», «él/ella/ello mismo» relativo a «sí mismo» individual (minúscula), de hecho, también se traduce como alma, mente, esencia o naturaleza (James, 2008, p. 214).

<sup>326</sup> «*Jñana*» como ya se ha expuesto significa Conocimiento verdadero o Conocimiento del Sí Mismo y el término «*drishti*» se traduce como «el acto de ver», «contemplar» o «visión» (James, 2008, p. 215).

<sup>327</sup> Cabe señalar aquí la semejanza con el término pali «*sati*», ampliamente analizado aquí en el Capítulo 3 (*supra*), cuyo significado también se corresponde con «atención» y «recuerdo». Esto nos conduce a pensar que ambas prácticas tienen un origen y fundamento común, la atención plena o auto-atención que desvela el recuerdo de lo que somos realmente.



Por lo tanto, Ramana enseñaba que si el auto-olvido es la causa original de nuestra experiencia de miedo, dolor y sufrimiento (el sentido de «yo» separado), solo a través del auto-recuerdo que es la consecuencia directa de la auto-atención, podemos recordar nuestra verdadera identidad compartida —el Sí Mismo. De hecho, el término «auto-recordación» tiende a sugerir un proceso más pasivo —un proceso de «solo Ser»— en relación a los otros términos usados por Ramana como «auto-investigación», «auto-indagación», «auto-escrutinio», o «auto-atención» que tienden a sugerir un proceso más activo de investigación.

Otro término que Ramana usaba con frecuencia para señalar el estado de «solo Ser» era *atma-nishtha*, que significa «auto-permanencia»; esto es, permanecer solamente como la Consciencia de Ser —Ser simplemente lo que somos realmente (Ibíd., p. 244).

Por otro lado, a aquellas personas que, acostumbradas a la atención objetiva les resultaba difícil entender y practicar la auto-atención, Ramana les recomendaba pensar continuamente: «Yo, Yo, Yo» o «Yo Soy, Yo Soy, Yo Soy», como un truco para prestar atención a la Consciencia no-objetiva y sin-forma «Yo Soy». Así lo expresa en el verso 716 de *Gurú Vachaka Kovai*:

Si uno recuerda incesantemente ese nombre divino «Yo-Yo», ello le lleva a uno indemne a la fuente de la que surgen los pensamientos, destruyendo con ello el ego enraizado en el cuerpo.

Con «ese nombre divino» Ramana se refería indistintamente a «Yo», «Soy», «Yo Soy», «Yo [Soy] Yo» o «YO SOY EL QUE SOY», que él consideraba que era el nombre más original y apropiado de Dios, como se refleja en el verso 715 de *Gurú Vachaka Kovai* comentado en el Capítulo 4 (apartado 4.4.2.2, *supra*). Ramana se refiere también en este verso al ilusorio ego como el «ego enraizado en el cuerpo», puesto que este parece venir a la existencia imaginándose ser un cuerpo separado en un aparente mundo que refleja ese mismo contenido de separación, dualidad u otredad.

#### **5.4 Auto-indagación versus meditación (*soham bhavana*)**

Muchos de los buscadores espirituales que visitaban a Ramana encontraban la auto-indagación especialmente difícil, por lo que solían preguntarle por otras técnicas para aquietar la mente, ya que muchos de ellos estaban familiarizados con algunas de las prácticas meditativas provenientes de las disciplinas del Vedanta, tales como la meditación sobre las formas de Dios (*murti-dhyana*) o la repetición de mantras (*mantra-japa*). Él, sin embargo, remarcaba que el medio más adecuado para que la mente se aquiete o se sumerja es la práctica de estar vigilantemente auto-atento, es decir, la práctica de la auto-indagación o *atma-vichara* a través de la cual se van debilitando los deseos y tendencias más sutiles y poderosas. Decía que las demás prácticas espirituales implicaban “algún tipo de actividad de la mente” (James, 2008, p. 521) y, mientras la mente o ego estuviera activa, estaría protegiendo y fortaleciendo su deseo primario y fundamental de existir como una consciencia individual separada (ego). Tal como sostiene la sabiduría no-dual, cualquier actividad que involucre a la mente implicaría

alimentar y sostener su deseo básico de auto-preservación, de manera que, mientras se conserve y proteja este deseo primario original, se continuaría alimentando la creencia inconsciente en la separación y división del Sí Mismo y, por tanto, cultivando otros deseos en un ciclo sin fin (cfr. *Ibíd.*). Por consiguiente, Ramana insistía en que cualquier otra práctica que proporcione a la mente un objeto al que prestar atención, solo estaría alimentando el sentido de separación y dualidad y, por tanto, su deseo de preservar su propia existencia individual. Así, aunque algunas prácticas meditativas puedan causar la inmersión de la mente, dicha inmersión sería solo temporal, puesto que no estarían acompañadas por el Deseo vehemente de abandonar la auto-ignorancia, Deseo que, como venimos comentando, es clave en el proceso de auto-conocimiento, como Ramana detalla en el párrafo octavo de «*Nan Yar*» (§ 8):

Para hacer que la mente se sumerja [permanentemente], no hay ningún medio adecuado otro que *vichara* [investigación, es decir, el arte de ser auto-atento]. Si es controlada por otros medios, la mente permanecerá como si estuviera sumergida, [pero] emergerá de nuevo. Por el *pranayama* [control de la respiración], la mente se sumergirá; sin embargo, [aunque] la mente permanezca sumergida mientras la respiración permanece sumergida, cuando la respiración emerja [o devenga manifiesta] ella también emergerá y vagará errante bajo el dominio de [sus] *vasanas* [inclinaciones, impulsos o deseos]. El lugar de nacimiento tanto de la mente como del *prana* [la respiración o fuerza vital] es uno. Solo el pensamiento es la *svarupa* [la «forma propia»] de la mente. Solo el pensamiento «yo» es el primer pensamiento [o pensamiento básico] de la mente; solo él es el ego. De donde surge el ego, solo de ahí surge también la respiración. Por lo tanto, cuando la mente se sumerge, el *prana* también [se sumerge], [y] cuando el *prana* se sumerge, la mente también se sumerge. Sin embargo, en el sueño profundo, aunque la mente se haya sumergido, la respiración no se sumerge. Está dispuesto así por el ordenamiento de Dios con el propósito de proteger al cuerpo, y para que otras gentes no se pregunten si el cuerpo ha muerto. Cuando la mente se sumerge en la vigilia y en *samadhi* [cualquiera de los distintos tipos de absorción mental que resultan del yoga u otras formas de práctica espiritual], el *prana* se sumerge. Se dice que el *prana* es la forma grosera de la mente. Hasta el tiempo de la muerte, la mente mantiene el *prana* en el cuerpo, y en el momento en que el cuerpo muere, ella [la mente] lo toma y se lo lleva [el *prana*]. Por lo tanto, el *pranayama* es solo una ayuda para controlar la mente, pero no efectuará *mano-nasa* [la aniquilación de la mente].

En suma, Ramana aclara aquí que, puesto que la práctica de la auto-investigación o *vichara* no implicaría ninguna acción, sino que es solo un «estado de ser auto-consciente», sería la única práctica efectiva que nos capacitaría para permanecer en el estado de «solo Ser», es decir el estado de Ser eterno, infinito y absoluto, que es el estado de Auto-conocimiento verdadero (James, 2008, p. 523).

Ramana señalaba que, métodos como el control de la respiración, la meditación sobre las formas de Dios (*murti-dhyana*), la repetición de mantras (*mantra-japa*), la concentración en alguno de los seis centros yóguicos del cuerpo o la restricción de la alimentación, entre otros, son solo técnicas

preliminares que pueden ayudar a aquietar la mente-ego pero que, por sí mismas, no la extinguirían (*mano-nasa*) o, lo que es lo mismo, no revelarían su inexistencia. Puesto que la naturaleza de la mente es estar siempre vagando, saltando de un pensamiento a otro y ramificándose en innumerables pensamientos, estas prácticas permitirían a la mente concentrarse en un punto (objeto) y aquietar los pensamientos, pero solo serían útiles si esta fortaleza mental se usa para la práctica de la auto-indagación (*atma-vichara*) o auto-atención, puesto que solo en ese estado se revelaría la verdad de que la mente es siempre no-existente (James, 2008, p. 524), como Ramana declara aún más enfáticamente en el párrafo nueve de «Nan Yar» (§ 9):

De la misma manera que el *pranayama*, la *murti-dhyana* [la meditación en una forma de Dios], el *mantra-japa* [la repetición de palabras sagradas tales como un nombre de Dios] y el *ahara-niyama* [la restricción de la dieta, particularmente la restricción de consumir solo comida vegetariana] son [solo] ayudas que controlan la mente [pero no efectúan su aniquilación]. Tanto por la *murti-dhyana* como por el *mantra-japa*, la mente obtiene agudeza [o concentración]. De la misma manera que, si [alguien] pone una cadena en la trompa de un elefante, que siempre se está moviendo [balanceándose tratando de agarrar una cosa u otra], ese elefante procede a aferrarse a ella firmemente sin [agarrar ni] aferrarse a nada más, así también ciertamente la mente, que está siempre moviéndose [vagando errante pensando en una cosa u otra], si es entrenada en [la práctica de pensar en] cualquier nombre o forma [particular] [de Dios], permanece aferrada firmemente a él [sin pensar innecesariamente en nada más]. Debido a que la mente se derrama [esparciendo su energía] en pensamientos innumerables, cada pensamiento deviene extremadamente débil. Para la mente que ha obtenido agudeza cuando los pensamientos se reducen y se reducen [es decir, que ha obtenido agudeza debido a la reducción progresiva de sus pensamientos] y que con ello ha obtenido fuerza, *atma-vichara* [la auto-investigación, que es el arte de ser auto-atento] es logrado fácilmente. Por el *mita sattvika aharaniyama* [el control de consumir solo una cantidad moderada de alimento puro o *sattvika*], que es la mejor entre todas las restricciones, el *sattva-guna* [la cualidad de la calma, claridad o «sei-dad»] de la mente aumenta y [con ello] surge la ayuda para la auto-investigación.

Ramana, que era visitado por muchos de los considerados eruditos en las escrituras vedánticas, comprobaba una y otra vez, que los aspirantes, a pesar de haber realizado un exhaustivo estudio del Vedanta, lidiaban por alcanzar la experiencia práctica de los *jñanis*, sin saber cómo realizar la verdadera auto-indagación. Los *jñanis*, establecidos de manera permanente en la consciencia natural del Ser, afirmaban: “Esa experiencia del Ser está aquí y ahora y siempre se ha tenido. ¡Conocer al Ser es la cosa más fácil!” (Sadhu, 1996, p. 110). Esta aseveración, nos recuerda la idea del maestro budista Ajahn Chah, expuesta más arriba (Capítulo 3, apartado 3.2.2.5, *supra*): “La verdad está siempre presente, como el agua debajo del suelo. Aquellos que dicen que el *Dharma* no puede ser realizado en este día y era son como aquellos que nunca han tratado de cavar un pozo y aun así insisten en que no hay agua debajo.”

Por su parte, Sadhu Om (1996, pp. 111-123), gran conocedor de las escrituras (*shastras*), realiza un exhaustivo análisis entre la auto-indagación propuesta por Ramana y las meditaciones basadas en la «indagación del Ser» que aparecen en las escrituras vedánticas. Entre ellas, se examina el proceso del «*neti-neti*» (cfr. *supra*, apartado 5.3.1) así como los famosos *mahavakyas* «Yo soy *Brahman*» o «Yo soy Eso» que consideramos útil para comparar el concepto de meditación entendido por las diferentes tradiciones. De hecho, Ramana consideraba que las meditaciones basadas en repetir los *mahavakyas* como «Yo soy *Brahman*», no eran más que una actividad de la mente que se desviaba hacia una segunda o tercera persona, es decir, quien medita es el primer pensamiento «yo» (la mente la cual se tomaría como si fuera la primera persona), mientras que el *Brahman* sobre el cual medita es un objeto de tercera persona. Por ello, según señala Sadhu Om (Ibíd., p. 112) habría una vasta diferencia entre estas meditaciones, que son actividades mentales, y la atención en el Ser o «Yo Soy» que enseñó Ramana, la cual implicaba una inmovilidad de la mente, como así explica en el siguiente pasaje:

Al meditar «Yo soy *Brahman*», aun el sentimiento de primera persona despertado por las palabras «Yo soy» es perturbado (en vez de permitirle continuar morando en el Ser) y empujado hacia el exterior por la palabra *Brahman*, pues esta palabra crea un sentimiento de segunda o tercera persona.

Ramana enseñaba, como se ha comentado anteriormente, que siempre que nuestra atención se vierte hacia afuera toma la forma de un pensamiento o actividad mental. Por consiguiente, la única forma de atención o investigación (*vichara*) que no es una acción es la auto-atención, es decir, la atención o la consciencia que reposa en sí misma, su propio Ser esencial o «Soy-dad».

Ramana enseñaba, pues, que los *mahavakyas* o meditaciones «Yo soy Él», «Yo soy *Brahman*», «Yo soy Eso» y otros semejantes serían solo actividades de la mente (*pravritis*), atención en la segunda y tercera persona que simplemente la fortalecen. Sin embargo, para alcanzar la realización del Ser esta mente debería ser deshecha o aniquilada sin dejar traza de ella o, sencillamente reconociendo su inexistencia como entidad separada al llevar la atención a la primera persona (cfr. Sadhu, 1996, p. 113). Por lo tanto, Ramana, aclaró que la mente es destruida solo cuando se dirige hacia la primera persona mientras que estas prácticas como *japa* o *dhyana* implican una actividad mental en la forma de una atención puesta en la segunda o tercera persona. En palabras de Sadhu Om (Ibíd., p. 114): “Sri Bhagavan insufla una nueva vida en las escrituras mediante su enseñanza práctica «¿Quién soy yo?»”, cuyo método de indagación sería una atención fijada con mucha intensidad en la primera persona: «¿Qué es este yo?»». De hecho, según esta observación, Sadhu Om (Ibíd.) señala:

Quando la mente misma que es un cúmulo de pensamientos, es un objeto de segunda persona percibido por nosotros ¿qué más podrían ser los objetos que ella percibe sino segunda o tercera personas? Por lo tanto, la atención del aspirante debe concentrarse solo en el Ser, el cual brilla

siempre (incluso cuando la mente no está), y mantenerse ahí sin permitírsele desviarse hacia algún objeto de segunda o tercera persona.

Esto vendría a significar, según Sadhu Om (Ibíd., p. 116), que cuando la Consciencia «Yo Soy» se experimenta junto con un atributo o adjunto (*upadhi*), tal como «yo soy esto y aquello», se convertiría en un pensamiento. De todos los pensamientos, este es el primero. Sin embargo, la Consciencia que brilla como «Yo-Yo», sin ningún atributo, no sería un pensamiento sino un hecho, un mero «acto de Ser»<sup>328</sup>, la Existencia-Consciencia Pura, el Ser (*Atman*) o lo Absoluto (*Brahman*). Es decir, aunque la Consciencia pueda imaginar en su poder creativo, que no es lo que Es y experimentarse como lo que no-Es, siempre Es, y esto sería un hecho señalado, puesto que no se habría creado a Sí Misma.

Por lo tanto, Ramana aclararía con su enseñanza que el propósito del *mahavakya* «Yo soy *Brahman*» sería darnos una información previa de que nuestra realidad última es *Brahman* y no para convertir a *Brahman* en uno de nuestros pensamientos, es decir, deberíamos abandonar la atención al pensamiento «Yo soy *Brahman*» y en su lugar prestar atención solo a nuestro Ser esencial, nuestra Consciencia no-dual «Yo Soy» (cfr. Sadhu, 1996, p. 117). De hecho, Ramana precisó que, puesto que nuestro Ser-Existencia no puede pensarse, la verdadera puesta en práctica del *mahavakya* «Yo soy *Brahman*», consistiría en poner fin al surgimiento del pensamiento «yo» mediante la indagación «¿Quién soy yo?» y morar en lo que permanece después, como Ramana señala en el primer verso de *bendición* de *Ulladu Narpadu*:

Si la Realidad «Yo» no existiera, ¿podría existir la consciencia «Soy» (la consciencia de la propia existencia de uno)? Puesto que (esa) Realidad existe en el Corazón exento de pensamiento, ¿cómo (o quién puede) meditar en (esa) Realidad, que es llamada el Corazón? Conoce que solo permanecer en el Corazón como él es (es decir, sin pensamiento, como «Yo Soy»), es meditar (en la Realidad).

Por lo tanto, Ramana aclaró que la técnica de la indagación en el Ser a la que se referían las escrituras vedánticas sería exactamente la atención en el Ser o Consciencia «Yo Soy», en lugar de la meditación en los *mahavakyas* (Ibíd., p. 122), tal como reflejó en el verso 9 de *Upadesa Undiyar*.

Ya que a causa de esta atención en el Ser se vuelve innecesaria la meditación «Yo soy *Brahman*», el aspirante permanece en su verdadera existencia, «Yo Soy» (*aham asmi*), la cual es el estado de consciencia libre de pensamiento.

Esta misma idea aparece también reflejada en «Nan Yar» (§ 16, Capítulo 6, apartado 6.3.6, *infra*) en el que Ramana aclara que la auto-indagación o *atma-vichara* consiste en mantener la atención fija en el sentido de «Yo» o «Sí Mismo», mientras que la práctica de la meditación o *dhyana* consiste en pensar

---

<sup>328</sup> En la filosofía escolástica cristiana vinculada al aristotelismo se diría también que no es un pensamiento, sino que más bien la consciencia «Yo Soy» sería un Acto Puro, eterno e inmutable, un Puro «Acto de Ser».

o imaginar que uno mismo es *Brahman* o Dios y como tal, aunque pudiera ser una ayuda para girarse hacia dentro, solo sería una actividad extrovertida de la mente que impediría su inmersión y, por tanto, no puede ser el proceso práctico de la auto-indagación (James, 2008, pp. 583-585). De hecho, Ramana explica en el verso 27 de *Ulladu Narpadu* que no es posible aniquilar el sentido de la falsa individualidad y permanecer en el estado de completa no-egoidad sin escudriñar la fuente donde surge este «yo» individual separado o mente.

En suma, Ramana reveló que mientras que la práctica de *dhyana* o meditación en las *mahavakyas* sería una actividad mental, un proceso de imaginar o pensar en algo (objeto), la práctica del *atma-vichara* estaría exenta de todo pensamiento y actividad mental. Sin embargo, cuando la meditación se aplica a la Consciencia «Yo Soy» como *svarupa-dhyana* (auto-meditación), esta no implica la meditación en un objeto o pensamiento, pues el Sí Mismo no es un objeto en el que se pueda pensar (Ibíd., p. 588):

Si nosotros tratamos de meditar en nosotros mismos, la mente pensante comenzará a sumergirse, debido a que solo puede surgir y ser activa pensando en o prestando atención a otras cosas que a sí misma. Por lo tanto, la práctica de *svarupa-dhyana* o «auto-meditación» es diferente de todas las otras formas de meditación, debido a que no es una actividad mental ni ninguna forma de «hacer» o «pensar», sino solo el estado de ser auto-atento.

Ramana explica el sentido de *svarupa-dhyana* o meditar en «Eso que ES» en la *Introducción Auspiciosa a Ulladu Narpadu* con la pregunta: «¿Aparte de *Ulladu* [Eso que ES] hay Consciencia de Ser?», es decir «si eso que Es no fuera, ¿habría consciencia de Ser?», en otras palabras, sin existencia ¿podría haber consciencia de existencia? o «¿puede la consciencia Soy ser otra que el Ser esencial Yo?». La Consciencia de Ser que es denotada por la palabra «Soy», no sería otra sino el Ser, que es denotado por la palabra «Yo». Por lo tanto, la Consciencia (*Chit*) y el Ser (*Sat*) son uno y lo mismo, como ya se ha expuesto anteriormente.

Ramana usaba el término «*Ulladu*» que se traduce como «Eso que ES» para referirse al Ser absoluto, infinito, indivisible, y no-dual «Yo Soy» y establece su existencia señalando que “nosotros no podríamos ser conscientes de nuestro Ser o Existencia si no fuéramos «Eso que ES» realmente” (Ibíd., p. 591). Es decir, como ya se ha comentado, si no *existiera*, no podría *saber* que existo, luego, «Yo» o el «Ser» (*Sat*) que *Existe* (*Es*), *Sabe* que Existe (*Es*) o «Soy» (*Chit*). Sin embargo, como enseñaba Ramana, todo lo percibido en este mundo fenoménico, incluyendo cualquier Dios que se conciba como separado del Ser, dependería para su existencia de nuestro conocimiento o consciencia de ello y, por tanto, serían solo formas de realidad relativa y dual que expresan y sostienen la idea de separación entre un sujeto conocedor y un objeto conocido. De hecho, esta mente-ego tiene el poder de parecer como si fuera muchas cosas diferentes (objetos mentales) a través de la proyección e identificación (Ibíd., p. 593):

Todas estas cosas diversas —a saber, esta apariencia del mundo entero, que surge en la mente como series de imágenes mentales y que es como una película proyectada sobre una pantalla; la

mente, que experimenta esta película, la «pantalla» o sustrato de ser subyacente de la que, en la que y sobre la que tanto la mente como esta película entera de imágenes mentales siempre cambiantes aparece, y la clara luz de la consciencia que nos capacita para experimentar este espectáculo de sueño entero— son en esencia solo la única sustancia primaria o realidad fundamental no-dual, que es nuestro Sí Mismo real o Ser esencial.

Ramana, por tanto, revela a través de su enseñanza y práctica, especialmente en su obra *Ulladu Narpadu*, tanto la naturaleza esencial de la Realidad como el medio por el que se puede experimentar: «Ser uno con Ella», es decir «Siéndola». Esta Realidad absoluta no se puede concebir ni pensar debido a que trasciende todo pensamiento, por lo tanto, no puede ser nunca alcanzada ni atrapada por ningún pensamiento (Ibíd., p. 598). De hecho, los pensamientos no existirían en la Visión profunda y en la clara comprensión de la Realidad no-dual, sino que solo parecerían existir en la visión auto-engañosa y distorsionada de la mente, que es ella misma el primer pensamiento «yo» del que cuelgan el resto de pensamientos que imagina, proyecta y conoce (Ibíd., p. 599). Por lo tanto, el estado de meditación verdadera (*svarupa-dhyana*) que recomendaba Ramana sería el estado en el que se focaliza la atención plena en la Consciencia de Ser y que describe como «solo Ser en el Corazón como Él es», es decir, la práctica de estar vigilantemente auto-atento descartando y no dándole atención a cualquier pensamiento que parezca surgir (Ibíd., pp. 602-603).

En suma, la práctica de la «indagación del Ser» que enseñó Adi Sankara y la práctica del *atma-vichara* que enseñó Ramana Maharshi serían, en realidad, la vía directa por la que se podría recordar el Conocimiento del Sí Mismo no-dual al que señalaban las escrituras vedánticas, el cual no sería un estado de «hacer» o «pensar», sino solo un estado de «Ser» (*summa irupadu*) (cfr. James, 2008, p. 523).

## 5.5 Indagación «atma-vichara» versus indagación «neti-neti»

Muchos de los devotos que llegaban a pedir guía a Ramana conocían la técnica nombrada en las escrituras vedánticas como «neti-neti», pero parecían estar confundidos respecto a cómo practicar la verdadera «indagación del Ser» y le pedían a Ramana que les aclarara cómo aplicar realmente *atma-vichara*. Precisamente para evitar los errores ya comentados en el apartado anterior sobre la práctica de investigar en una segunda o tercera persona como objeto, propuso denominar la «indagación del Ser» de las escrituras vedánticas como la «auto-indagación ¿Quién soy yo?», haciendo así hincapié directamente en la primera persona pues en la experiencia no-dual, el Sí Mismo (*Atman*) no existiría como un objeto a ser conocido por quienes buscan conocerlo, sino como la naturaleza misma del que trata de conocerlo. De hecho, Sadhu Om (1996, p. 125) aclara que, en la pregunta «¿Quién soy yo?», «Yo Soy» denota al Ser y «quién» representa la indagación misma. Así, ante las preguntas de los devotos, ¿quién es el que realiza la indagación?, ¿Para quién es necesaria dicha investigación?, ¿es necesaria para el Ser?, la respuesta clara de Ramana era (Ibíd.):

Como el Ser es el Todo siempre alcanzado, siempre puro, siempre libre y siempre dichoso, no hará ninguna indagación, ni la necesita. Pues bien, es solamente el ego el que necesita realizarla. ¿Puede este ego conocer el Ser? Ya se ha comentado que este ego es una falsa apariencia, que no tiene existencia propia.

Como se ha expuesto, Ramana explicaba que el Ser no es un objeto que pueda ser conocido por la mente-ego, la cual imagina haber fragmentado y limitado la Consciencia en partes separadas. Por tanto, si la indagación del Ser es innecesaria para el Ser puesto que se conoce a Sí Mismo y el Conocimiento del Ser es imposible para el ego, Sadhu Om (Ibíd., p. 126) deja claro que la indagación no es un proceso de una cosa indagando acerca de otra e insiste que el verdadero significado de la auto-indagación enseñada por Ramana es el de auto-atención o atención en el Ser, es decir, atención puesta solo en la primera persona. Sin embargo, como se ha expuesto en este capítulo (*supra*), hay una diferencia entre el sentido con que Ramana utiliza el término «auto-indagación» y el sentido con el que las escrituras vedánticas lo empleaban (negar las cinco envolturas como «no yo, no yo»). En el caso del método «*neti-neti*», puesto que esta negación la tiene que realizar la mente (o el intelecto), esta podría negar a lo sumo el cuerpo físico y el *prana* («yo no soy este cuerpo, yo no soy este *prana*»), que son los objetos que ella ve, pero más allá de estos no podría negarse a sí misma. Incluso, puesto que la naturaleza de la mente es atender siempre a cosas distintas a ella misma, cuando la mente piensa acerca del cuerpo y del *prana*, aunque sea con la intención de decidir «*esto no es yo, esto no es yo*», tal atención es un medio de apegarse a ellos (objetos) y no una manera de negarlos y, por tanto, tal atención es, en realidad, una manera de reforzarse a sí misma como una entidad separada (de dichos objetos), tal como enfatiza Sadhu Om (Ibíd., p. 126): “la atención es en sí misma apego.” Por consiguiente, como las tradiciones no-duales han señalado y la psicología moderna ha confirmado, cualquier cosa (a la) que se atienda o se le preste atención, es alimentada y de ese modo florecerá y se amplificará. Así pues, cuando se lucha contra los pensamientos para eliminarlos se fracasa en el intento, puesto que, en realidad, al pensar en ellos, aunque sea para negarlos, se estarían reforzando y, como consecuencia, los pensamientos acerca de lo que se pretende negar simplemente crecerá cada vez más. En suma, puesto que la naturaleza de la consciencia es inclusiva, aquello que se atienda, aunque sea para negarlo<sup>329</sup>, se fortalecerá, es decir, se creará real (proyección/atención y percepción) y se experimentará como tal. De hecho, Ramana repetía que los pensamientos son simplemente atención puesta en los objetos de la segunda y tercera personas, por lo tanto, cuanto más se atiendan, más se multiplicarán y, de esta manera, se acrecentará la naturaleza voluble y vagabunda de la mente (Ibíd., p. 127). Sin embargo, cuando la atención se dirige hacia sí misma, hacia la Consciencia «Yo Soy», solo se estaría alimentando el Conocimiento del Ser y la mente sería privada de su fuerza (la atención hacia fuera). Esta idea era representada por Ramana a través de

---

<sup>329</sup> Siguiendo el popular dicho «lo que resistes, persiste» o, en términos psicoanalíticos, aquello que se niega (reprime, oculta), simplemente se hace inconsciente, pero sigue estando en la mente, solo que, según la enseñanza de Ramana Maharshi y la no-dualidad, proyectado y percibido aparentemente fuera de ella con más intensidad.



diferentes refranes, tales como: “El hierro y la malicia, cuando no se usan se oxidan” (Ibíd., p. 128). Y lo aplicaba igualmente a las *vassanas* (hábitos o patrones de pensamiento), de manera que cuando no se les presta atención, no se alimentan y, por lo tanto, se secarían, “al igual que la simiente que se priva de agua se debilita y muere” (Ibíd.):

Cuando el fuego del Conocimiento del Ser (*jñana*) avanza con fuerza, estas tendencias (*vasanas*), como madera seca, caen presa de él. Solo así se efectúa la destrucción total de todas las tendencias (*vasanakshaya*).

En suma, Ramana enseñaba que la técnica del «*neti-neti*» es un método negativo tan poco práctico como decir «no piense en un mono». De hecho, Sadhu Om (Ibíd.) ilustra este punto a través de un cuento tradicional que narra la historia de un médico que receta una medicina a un paciente con la condición de que la tome solamente si no piensa en un mono; pero el paciente no podía tomar la medicina bajo esta condición, pues cada vez que intentaba hacerlo la idea del mono surgía en su mente. Este breve relato nos habla de la imposibilidad de controlar la mente por medio de la represión o negación de cualquier pensamiento, puesto que este simplemente mantendría intacta su causa original. La manera práctica para eliminar el no-Ser —ego o pensamiento «yo»— que recomendaba Ramana, sería concentrar nuestra atención en la Consciencia donde surge el pensamiento «yo» a través de las preguntas: ¿Qué es este yo? o ¿Quién soy yo? Así Ramana sustituiría el antiguo método negativo por un método positivo. En este sentido, afirmaba que la auto-indagación «¿Quién soy yo?» sería el único modo efectivo de tomar la medicina sin pensar en un mono, sino siguiendo la instrucción: “toma la medicina pensando en un elefante” (Ibíd.). Es decir, la pregunta «¿Quién es este yo?» o «¿Quién soy yo, este ego?», apuntaría directamente al origen del sistema de pensamiento del ego como el propio Ramana declara en el verso 26 de *Ulladu Narpadu*:

Si el ego, que es el embrión, viene a la existencia, todo (el mundo, Dios, esclavitud y liberación, conocimiento e ignorancia, y demás) vendrá a la existencia. Si el ego no existe, nada existirá. (Por consiguiente), el ego mismo es todo. ¡Por lo tanto, comprende que solo escudriñar «¿Qué es este (ego)?» es abandonar (o renunciar) a todo!

En suma, lo que Ramana pone de manifiesto en este verso y a lo largo de toda su enseñanza, es que este ego, aunque irreal, se manifestaría como toda la apariencia del mundo fenoménico de separación. De ahí que la enseñanza de Ramana se dirija a la raíz u origen de esa creencia llevando la atención al pensamiento «yo» a través de la pregunta «¿Quién es este yo?», lo cual implicaría, por sí misma, renunciar a las cinco envolturas, descartándolas, al eliminar su causa raíz (Ibíd.). De hecho, con el objetivo de aclarar la indagación «*neti-neti*» de las escrituras vedánticas, Ramana señalaba que, mientras se mantenga activo el erróneo conocimiento «yo soy el cuerpo», se mantiene intacta su causa original —el ego o pensamiento «yo»— y, por tanto, tratar de llevar la atención a la primera persona sería en realidad solo una atención hacia una envoltura o un cuerpo, es decir, hacia una segunda persona y esta,

no sería la atención apropiada a la primera persona. Por ello, sugiere en primer lugar, tener al menos una convicción intelectual de que estos (cuerpos) «no son yo» con el fin de practicar la atención en el Ser sin confusión. Sadhu Om (1996, p. 129) lo explica de este modo:

Solo mediante el discernimiento adquirimos esta convicción que las escrituras denominaron «indagación». Entonces, ¿qué ha de hacer un aspirante después de discernir de este modo? ¿cómo puede la atención a estas cinco envolturas ser la atención en el Ser, aun cuando tenga el propósito de eliminar aquellas? Por ello, cuando practicamos la indagación en el Ser, en lugar de tomar a cualquiera de las cinco envolturas como objeto de nuestra atención, lo que debemos hacer es fijar nuestra atención solo en la Conciencia de Yo, la cual existe y brilla como uno mismo, como el singular, y como testigo de esas envolturas y separado de ellas.

Similarmente, el popular maestro budista Thich Nhat Hanh describe, en un poema titulado «*Ni nacimiento ni muerte*»<sup>330</sup>, la misma filosofía no-dual del «*neti-neti*», como puede observarse en los siguientes versos:

Este cuerpo no soy yo. Yo no estoy limitado por este cuerpo. Yo soy la vida sin límites. Nunca he nacido, y nunca he muerto. Mira el mar y el cielo lleno de estrellas, manifestaciones de mi maravillosa mente verdadera. Desde antes del tiempo, he sido libre. El nacimiento y la muerte son solo puertas por donde pasamos, umbrales sagrados de nuestro camino. El nacimiento y la muerte son solo un juego, el de las escondidillas. Así que ríe conmigo, agarra mi mano y digamos adiós, despedámonos, volveremos a vernos muy pronto. Nos conocimos hoy. Nos reuniremos de nuevo mañana. Nos encontraremos en el origen de cada momento. Nos encontraremos el uno al otro en todas las formas de vida.

La enseñanza de Ramana, por tanto, según Sadhu Om (Ibíd., p. 130), vendría a poner luz en la práctica de la indagación «*neti-neti*» aclarando la forma de dirigir nuestro poder de atención (mente) hacia la primera persona —hacia la Conciencia «Yo». Este «dirigir nuestra atención» en realidad, según enseñaba Ramana, no tendría la naturaleza de un esfuerzo o acción, sino más bien, un retornar y descansar en la naturaleza de «Ser» o «Existir» (*sat-rupam*). Dicha naturaleza, como sugiere Kabat-Zinn (2011, p. 299) no consiste en «hacer» o «pensar» sino solamente «Ser». De hecho, puesto que los pensamientos de segunda y tercera persona (el cuerpo y el mundo) serían, según la enseñanza no-dual, una construcción propia que velan nuestra verdadera naturaleza, la atención (hacia fuera) puesta en ellos requiere de gran esfuerzo y energía; esto es, sostener y mantener un sistema de pensamiento antinatural, tal como aclara Sadhu Om (1996, p. 130):

---

<sup>330</sup> En el *Libro de Cantos y Recitaciones de Plum Village* (Plum Village Chanting and Recitation Book). Fuente: <http://interser-valencia.blogspot.com/2008/06/ni-nacimiento-ni-muerte.html>

Esta misma atención cuando se fija sobre el sentimiento de primera persona que no es ajena a nosotros, el «yo» pierde su naturaleza de «hacer» y permanece en la forma de Ser, y en consecuencia es de naturaleza de «no-hacer» (*akriya*) o inacción (*nishkriya*). En tanto nuestro poder de atención moraba en la segunda y tercera personas era llamado la mente o el intelecto, y al hecho de que atendiera a estas, se le llamaba un esfuerzo (*kriya*) o una acción (*karma*). Solo aquello que hace la mente es una acción. No obstante, por otro lado, en cuanto la atención queda fijada sobre la primera persona (o el Ser), esta pierde sus nombres bajos como mente, intelecto o sentido del ego. Más todavía, esta atención no es ya más una acción, sino inacción (*akarma*) o el estado de «estar quieto». Por eso la mente que atiende al Ser ya no es mente; **es el aspecto de Conciencia del Ser** (*atma-chit-rupam*). Asimismo, en tanto atiende a la segunda y tercera personas (el mundo), la mente no es el aspecto de Conciencia del Ser; **es la mente, la forma reflejada de la conciencia** (*chit-abhasa-rupam*). De aquí que, al no ser un esfuerzo o quehacer (*kriya*), la atención en el Ser no es una acción (*karma*). Esto quiere decir que solo el Ser realiza al Ser, no lo hace el ego.

En este sentido, tal como se ha comentado previamente, Ramana señalaba que la mente que ha adquirido un ardiente Deseo<sup>331</sup> por la atención en el Ser (auto-atención), es decir, por recordar quién es en realidad, sería una mente plenamente madura. Esta mente ya no estaría interesada en poner su atención en la segunda o tercera persona donde habitan los deseos y apegos, sino que habría alcanzado la cima de la ausencia de deseo o desapego (*vairagya*). Esta mente habría comprendido profundamente que la Consciencia que brilla como «Yo» es la única fuente de felicidad plena y real y, a causa de su anhelo natural por la felicidad del Sí Mismo, solo estaría interesada en habitar el Ser. Este intenso Deseo de atender y habitar el Ser es, de hecho, la más alta forma de devoción (*bhakti*) y, según Sadhu Om (Ibíd., p. 130), esta atención al Ser con devoción y ausencia de deseo es lo que Ramana enseñó como la verdadera auto-indagación «¿Quién soy yo?». Sadhu Om (Ibíd., p. 131) aclara también en el pasaje anterior que, solo mientras la atención estaba girada hacia fuera y atendía a la segunda y tercera personas tuvo el nombre de «mente» pero, tan pronto como comienza a volver la atención hacia el Ser o Consciencia «Yo Soy», esto es, hacia Sí Misma, se pierden su nombre (mente) y forma (pensamientos), de manera que no se podría decir ya que la mente efectúa la atención o la indagación en el Ser.

Ramana enseñó que el sentimiento «Yo Soy» es la experiencia común a todos y cada uno y este «Soy» es Consciencia o Conocimiento, como expresa en el verso 23 de *Upadesha Unidyar*. Este Conocimiento no es de algo externo, es el Conocimiento (*Chit*) de Uno Mismo (Ibíd., p. 131):

---

<sup>331</sup> Usamos mayúscula para este término en el sentido explicado previamente en este Capítulo y en los Capítulos 3 y 4 (*supra*). Se refiere al único Deseo ilusorio (en esta experiencia) que nos liberaría de todos los demás deseos y, en cuya raíz está el deseo de ser un «yo» especial y separado y, por tanto, que nos libera del sufrimiento y la ignorancia. Una vez cumplida su función, también será desechado (como el palo de la pira funeraria que finalmente arde).

En «Yo Soy», «Yo» es Existencia (*Sat*) y «Soy» es Conciencia (*Chit*). Cuando el Ser, nuestra naturaleza de Existencia-Conciencia (*Sat-Chit-Swarupam*) en vez de brillar solo como la Conciencia pura «Yo Soy» lo hace mezclado con algún atributo adjunto (*upadhi*) como «yo soy un hombre», «yo soy Rama», «yo soy esto o aquello», entonces esta conciencia mezclada es el ego. Tal conciencia solo puede surgir al hacerse de un nombre y una forma. Cuando sentimos «yo soy un hombre», «yo soy Rama», «yo estoy sentado», etc. ¿no resulta claro que hemos tomado equivocadamente al cuerpo como «nosotros» y que hemos asumido su nombre y condición como «yo soy esto» y «yo soy así»? El sentimiento «esto y así» que ha surgido ahora mezclado con la conciencia pura «Yo Soy» (*Sat-Chit*) es lo que se llama pensamiento. Este es el primer pensamiento.

Por consiguiente, el sentimiento «yo soy hombre, yo soy esto o aquello» solo sería un pensamiento que proviene de un sistema de pensamiento basado en la separación y superpuesto imaginariamente a la verdadera Conciencia «Yo Soy», la cual no es un pensamiento sino la naturaleza misma de nuestro Ser (Ibíd., p. 132).

De hecho, como se ha comentado anteriormente en el verso 14 de *Ulladu Narpadu*: “Solo si existe la primera persona, existirán la segunda y la tercera”; es decir, solo después de la aparición del pensamiento de primera persona «yo soy esto o aquello» —la conciencia mezclada y distorsionada— pueden cobrar existencia todos los otros pensamientos, que son el conocimiento de la segunda y tercera personas. Esta imaginaria primera persona o conciencia mezclada, ha sido referida previamente como nuestro «surgimiento» o el surgimiento del ego. Este «surgimiento» sería la primera actividad o producto mental (*adi-vritti*), como Ramana recuerda en el verso 1 de *Atma Vichara Patikam* (cit. en Sadhu, 1996, p. 132): “Pensar es una actividad mental (*vritti*); pero Ser no es una actividad mental [...]”

Por lo tanto, para comprender la práctica de la auto-indagación enseñada por Ramana es clave poder constatar la diferencia entre Ser (Existencia) y pensamiento, de manera que la auto-indagación no consistiría en repetir «¿Quién soy yo?» como si fuera un *mantra-japa*. Esta idea es explicada por Sadhu Om (Ibíd., p. 132):

La Existencia-Conciencia pura «Yo Soy» no es un pensamiento; esta Conciencia es nuestra naturaleza; «yo soy hombre» no es nuestra Conciencia pura; es solo nuestro pensamiento. Entender de este modo la diferencia entre nuestro Ser y nuestro «surgir» (esto es, entre Existencia y pensamiento), antes que todo, es esencial para los aspirantes que emprenden la indagación «¿Quién soy yo?».

En la práctica, de hecho, cuando Ramana se refería a llevar la atención a la primera persona, surgía la confusión respecto a si esta primera persona es el ego o el Ser. Sadhu Om (Ibíd., p. 133) aclara este punto de manera excepcional:

En sánscrito, los términos *atman* y *aham* significan ambos «yo». En consecuencia, *atma-vichara* indica una atención que busca la respuesta a la pregunta «¿Quién es este yo?». Esto podría llamarse mejor atención al Yo, atención al Ser o morar en el Ser. La Conciencia «Yo» que de esta forma se indica aquí es el sentimiento de primera persona. Sin embargo, como ya hemos dicho, debe entenderse que la conciencia mezclada con atributos como «yo soy esto» o «yo soy aquello» es el ego (*ahankara*) o alma individual (*jiva*), mientras que la Conciencia pura, sin mezcla, privada de atributos y que brilla sola como «Yo-Yo» (o «Yo Soy lo que Soy») es el Ser (*Atman* o *Atma*), el Absoluto (*Brahman*) o Dios (*Ishwara*). ¿No equivale esto a decir, entonces, que la conciencia de primera persona, «yo» puede ser el ego o el Ser? Como toda la gente por lo general considera que el sentimiento de ego («yo soy el cuerpo») es el yo, al ego se le da también el nombre de «ser» (*atman*) y aun ahora algunas escrituras lo llaman «ser individual» (*jivatma*). Es solo por esta razón que incluso la atención al ego, «¿Qué es él?» o «¿Quién es él?», es llamada también por las escrituras indagación del Ser (*atma-vichara*). Con todo, ¿no es claro que el Ser, la Conciencia-Existencia, no necesita hacer ninguna indagación ni puede ser sometido a ella? Solo con el propósito de rectificar este defecto fue que Bhagavan Ramana la llamó «¿Quién soy yo?» más que usar el antiguo término de «indagación del Ser» (*atma-vichara*).

Además, Sadhu Om (Ibíd., p.134) aclara también la razón por la que se toma al ego como la primera persona:

El ego, el sentimiento de «yo» que la gente toma por lo general como la conciencia de primera persona, no es la real conciencia de primera persona; solo el Ser es la verdadera conciencia de primera persona. Cuando uno indaga en este ego, qué o quién es él, este desaparece porque en realidad es inexistente, y el indagador, no teniendo más que hacer, se establece en el Ser como Ser.

En suma, Ramana enseñó que la verdadera y única primera persona «Yo» es el Ser, la Conciencia «Yo Soy», mientras que el ego sería la falsa conciencia que se hace pasar por primera persona, pero que al indagar se descubre su inexistencia como identidad independiente y separada y se revela que solo la Conciencia de Ser Es.

Precisamente, para evitar todas estas confusiones y ayudar en la verdadera auto-indagación, Ramana también sugería usar la pregunta «¿de dónde surjo yo?», lo que significaría en realidad ¿de qué lugar surge el ego?, o ¿cuál es el origen del ego?, ya que solo para el ego puede haber un lugar<sup>332</sup> (de) donde surgir, puesto que el Ser es permanente e inmutable, no aparece ni desaparece y, por lo tanto, no hay

---

<sup>332</sup> En la lengua tamil, como se ha comentado más arriba, se usa la palabra 'lugar' (*idam*) para especificar lo que en términos gramaticales llamamos la primera, segunda o tercera persona. En este caso se refiere al primer lugar; esto es, la primera persona o «aquí».

lugar (espacio) ni tiempo que tenga sentido para lo eterno (ver Capítulo 4, apartado 4.6.3.2.3, *supra*). De hecho, según aclara Sadhu Om (Ibíd., p. 134), esta pregunta estaría refiriéndose más bien al origen del ego, no como un lugar en el espacio, sino como la fuente o estado de consciencia del que el ego parece haber surgido. El resultado al que se aspira cuando se busca el lugar de nacimiento del ego es la constatación de su no-existencia y a eso se refería Ramana como «la aniquilación del ego». Este «yo» sin adjuntos ni identificaciones que se revela al practicar la auto-atención se reconoce solo como «Yo» —la Consciencia de Ser o «Yo Soy».

## Capítulo 6

# La práctica de la Plena Atención y la Auto-indagación en la Enseñanza no-dual de Ramana Maharshi

---

### 6.1 Introducción

A la edad de 16 años, Ramana Maharshi vivió una intensa experiencia de miedo a la muerte que le condujo, de manera espontánea, a girar su atención profundamente hacia dentro e investigar dicha experiencia de muerte. En esa vivencia se cuestionó «quién era el que parecía estar muriendo» y «quién era él, en realidad, que presenciaba todo aquello inmutable». Años después, Ramana (tomado de: Sadhu, 1996, pp. 139-140) reconstruiría el relato de aquellos momentos como sigue:

Bien, ¡la muerte ha llegado! ¿Qué es la muerte? ¿Qué es lo que está muriendo? Es este cuerpo el que está muriendo, ¡qué muera! Decidiendo así, apretando los labios y permaneciendo sin respirar ni hablar, como un cadáver, lo que llegué a saber cuando vi en mi interior fue: Este cuerpo está muerto, ahora lo llevarán al crematorio y lo quemarán; se volverá cenizas. Bien; pero ¿con la destrucción de este cuerpo también yo soy destruido? ¿Soy yo realmente este cuerpo? A pesar de que este cuerpo yace como un cadáver sin habla ni aliento, indudablemente yo existo sin que esa muerte me toque. ¡Mi existencia brilla con claridad y sin impedimento alguno! Así, este cuerpo perecedero no es «yo», ¡yo soy en realidad el inmortal Yo (el Ser)! De todas las cosas, yo solo soy la realidad. Este cuerpo está sujeto a la muerte, pero Yo, que trasciendo el cuerpo, vivo eternamente. Aun la muerte que le ha ocurrido al cuerpo fue incapaz de tocarme a mí. De este modo llegó directamente este conocimiento y, junto con él, el miedo a la muerte que había venido al principio también desapareció para no volver a aparecer nunca más. Todo esto lo experimenté en una fracción de segundo como conocimiento directo y no

como un mero pensamiento racional. A partir de ese momento, la Conciencia (*Chit*) de mi existencia (*Sat*) que trasciende el cuerpo ha permanecido siempre igual. Así lo relató Ramana.

Esta experiencia de muerte aparente, que según contaba Ramana, ocurrió tan solo en un instante como una vivencia directa, sin la más mínima intervención de la mente, le llevó a sumergir su atención hacia el núcleo más íntimo de su Ser, de manera que “la verdadera naturaleza de ese Ser-Conciencia se reveló como un destello de Conocimiento directo”, un Conocimiento verdadero y eterno que “destruyó en él para siempre el sentido de identificación con el cuerpo físico —la sensación de ser una persona individual, una entidad consciente separada confinada dentro de los límites de un tiempo y lugar particulares” (James, 2008, p. 27).

Por lo tanto, cuando Ramana fue preguntado por una enseñanza para obtener el auto-conocimiento verdadero, el reveló la técnica de la auto-indagación o auto-investigación como el medio para sostenerse de forma constante en la Conciencia «Yo Soy», ya que esa había sido su experiencia a muy temprana edad. Tanto Muruganar y Sadhu Om (1996, p. 152) como sus devotos y seguidores resaltan la gran aportación y revelación de la enseñanza práctica que Ramana enseñó como un regalo de incalculable valor para los aspirantes espirituales y para el Vedanta mismo. De hecho, esta enseñanza práctica es denominada por Michael James (2008, p. 519) como «el arte de Ser» y la describe como la maestría de permanecer firmemente establecidos en el estado de Ser auto-consciente, «Yo Soy», el estado de auto-conocimiento verdadero. Este estado se cultiva y se revela mediante el firme compromiso con la práctica, de manera que cuanto más se practique, más se desarrollará la habilidad y la maestría que se requiere para permanecer firmemente auto-atentos en la Conciencia esencial de Ser.

## **6.2 La ciencia y práctica del Conocimiento del Sí Mismo (*atma-vidya*)**

La experiencia de aparente muerte que vivió Ramana Maharshi le llevó a sumergir su atención plenamente en su Conciencia «Yo» con el propósito de descubrir qué era lo que realmente parecía estar muriendo, y qué era lo que se daba cuenta de su existencia. Fue esta auto-atención firmemente fijada en la Conciencia de Ser, lo que él llamó la «auto-indagación ¿Quién soy yo?» o *atma-vichara*. Esta enseñanza, que se ha expuesto con detalle más arriba en el Capítulo 5 (apartado 5.3.3, *supra*), quedó reflejada a lo largo de toda su obra, en la que se evidencia la importancia de la atención plena o auto-atención como elemento clave, no solo en la práctica de la auto-indagación sino también en la práctica de la auto-entrega o devoción (*bhakti*), como el propio Ramana revela en su obra «*Nan Yar*» y como han puesto de relieve dos de sus principales discípulos, Muruganar y Sadhu Om (1996, p. 140):

Solo el mantener la mente (la atención) fija en el Ser (en el sentimiento «Yo») se llama indagación del Ser... Permanecer morando fijamente en el Ser, sin dar la menor ocasión a que surja otro pensamiento que no sea el del Ser (es decir, sin prestar la mínima atención a cualquier



segunda o tercera persona, sino únicamente al Ser) es entregarse a Dios (lo cual es lo único que puede llamarse *parabhakti*, la devoción suprema).

Ramana Maharshi, por tanto, reveló la técnica del *atma-vichara* como la simple práctica de la auto-atención. Esta auto-atención no implicaría ninguna acción (mental) sino solo permanecer en el estado de ser auto-consciente y por tanto, sería la única práctica, según M. James (2008, p. 523), que nos capacitaría para permanecer en el estado de Ser eterno, infinito y absoluto, que es el estado de auto-conocimiento verdadero.

El verdadero *jñana-vichara* o auto-escrutinio, afirmaba Ramana, no consiste en el estudio de libros o conceptos filosóficos, puesto que el Conocimiento del Sí Mismo implicaría simplemente abandonar la identificación errónea con el cuerpo-mente desde el que se realiza dicho estudio (Ibíd., p. 568). Por esta razón, Ramana aconseja retirar la atención del estudio excesivo<sup>333</sup> de libros, pues decía que “la verdad o realidad trasciende todos los pensamientos y palabras de modo que no puede ser expresada adecuadamente en ningún libro” (cit. en James, 2008, p. 577), por muy sagrado que este parezca ser. Enseña, por tanto, que es mucho más efectivo atender nuestro Ser esencial auto-consciente a través de la auto-investigación aguda y vigilante, puesto que el Conocimiento verdadero existe siempre dentro como la Consciencia esencial «Yo Soy». En este sentido, Ramana explicaba que el único conocimiento verdaderamente útil que se puede adquirir con la lectura de libros espirituales sería tomar consciencia de la necesidad de girar la atención hacia dentro para re-conocer directamente el Ser real. De hecho, recomienda la triple práctica vedántica de leer algunos libros selectos (*sravana*), reflexionar o meditar sobre lo leído (*manana*) y poner en práctica lo aprendido (*nididhyasana*), de manera que se pueda ir alcanzando progresivamente la destreza de permanecer auto-atentos en la Consciencia «Yo Soy». Aconsejaba, por tanto, la lectura de unos pocos libros realmente útiles y bien seleccionados, puesto que, atiborrar la mente del conocimiento proveniente de los libros, en realidad, sería un obstáculo para la práctica de la auto-atención y fomentaría el orgullo de la erudición, el cual, aseguraba, era uno de los obstáculos más peligrosos para el aspirante espiritual, y especialmente para los considerados eruditos e instruidos por su capacidad sutil de auto-engaño. De hecho, el deseo de ser especial, importante y distinguido estarían en la misma raíz del ego o «pensamiento yo» reforzando así la creencia en una identidad separada (cfr. James, 2008, pp. 571-572). En este sentido, solía hacer referencia a un verso de Adi Sankara (verso 364 de *Vivekachudamani*):

Cien veces más grande que el beneficio de *sravana* o leer, es el beneficio de *manana*, meditar o reflexionar sobre la verdad que hemos leído, y cien mil veces más grande que el beneficio de *manana* es el beneficio de *nididhyasana* o auto-atención aguda, que es la aplicación *correcta* de la verdad que hemos aprendido por *sravana* y comprendido por *manana*.

---

<sup>333</sup> Se refería principalmente a los eruditos de las escrituras sagradas, que podían recitar de memoria textos completos de ellas, pero no parecían estar interesados en practicar aquello que señalaban esos escritos.

En suma, Ramana insistía que solo a través de la práctica repetida de la auto-investigación, se adquiere la maestría para mantener la atención plenamente en la Consciencia «Yo», hasta que la mente, al no tener existencia separada de su Fuente, se sumerja y disuelva donde siempre permaneció como el Ser.

### 6.2.1 Atención plena e inmutable en la Consciencia «Yo»

La atención plena en la Consciencia de «uno mismo» sería, como se ha expuesto, la base de la auto-indagación. Ramana enseñó que indagar o investigar en la Consciencia «Yo» para descubrir lo que somos realmente implica primero, buscar y encontrar todo lo falso en nosotros, todo lo que no es el Ser (el falso «yo» o ego), de manera que lo que siempre existe (*Sat*) se revela y conoce (*Chit*) como Es (cfr. Sadhu, 1996, p. 107). En este mismo sentido, James (2008, p. 575) aclara:

Mientras la mente o ego —nuestro falso sentido individual de «yo», que es nuestra Consciencia básica «Yo Soy» mezclada con diversos adjuntos o *upadhis* que nosotros imaginamos ser nosotros mismos— parece existir, nosotros no podemos experimentar la verdadera naturaleza libre de adjuntos de nuestra auto-consciencia real «Yo Soy» —es decir, la Consciencia incualificada, indivisa, no-dual y absoluta de nuestro Ser esencial. Puesto que esta mente, nuestro «yo» falso o ego, surge solo conociendo cosas que parecen ser otras que sí misma, y puesto que parece existir solo mientras nosotros le permitimos continuar morando en esas otras cosas, para aniquilarla debemos retirarla de todos sus pensamientos y conceptos —es decir, de todas las formas de conocimiento que son extrañas a nuestra auto-consciencia fundamental— concentrándola entera y exclusivamente en nuestro Ser esencial auto-consciente, que es la fuente de la que había surgido para conocer todas esas otras formas de conocimiento.

Para aclarar la práctica o *sadhana* de la auto-atención y dada la naturaleza indescriptible del Ser, Ramana solía usar diferentes metáforas, símiles, alegorías o parábolas para facilitar su comprensión. Uno de estos símiles es usado por Sadhu Om (1996, p. 144), para representar la naturaleza del Ser y la naturaleza de la mente-ego:

Un pedazo de espejo se halla sobre el suelo en un espacio abierto a pleno sol. La luz solar que cae sobre ese espejo es reflejada y este reflejo entra en un cuarto a oscuras que está cerca y da sobre una pared de adentro. El rayo de luz que va del espejo a la pared del cuarto oscuro es un rayo de sol reflejado. Con este rayo de sol reflejado, un hombre que se encuentre dentro del cuarto puede ver los objetos que están allí. Cuando se ve sobre la pared, la luz reflejada tiene la misma forma que el pedazo de espejo (triangular, cuadrada o redonda). Sin embargo, la luz solar directa —la luz original, la fuente del rayo reflejado— brilla indivisible, única, llenando todo sin ser limitada por ninguna forma específica. El Ser, nuestra Existencia-Conciencia, se parece a la luz solar directa en el espacio abierto. El sentimiento de ego o conocimiento mental, la conciencia de «yo soy el cuerpo», es como el rayo que se refleja desde el espejo hasta la pared interior del cuarto. Como la conciencia del Ser es ilimitada como la luz solar directa que todo

lo alcanza y penetra, no posee atributo de forma (*rupa-upadhi*). Así como el rayo reflejado adopta los límites y el tamaño del espejo, el sentido de ego experimenta el tamaño y la forma de un cuerpo como «yo», por lo tanto, tiene atributos. Al igual que los objetos en la habitación oscura son conocidos mediante la luz reflejada, el cuerpo y el mundo son conocidos solamente mediante el conocimiento de la mente.

Esta idea de que el cuerpo y el mundo son conocidos solo por la mente ilusoria que ha negado la unidad del Ser y aceptado la idea de separación para sí misma, es expuesta por Ramana en el verso 7 de *Ulladu Narpadu*: “Aunque el mundo y la mente surgen y se extinguen juntos, es solo por la mente que el mundo brilla...” Este verso conecta con la enseñanza no-dual de que el observador y lo observado se construyen y deconstruyen simultáneamente. Es decir, es solo la mente identificada con un sistema de pensamiento erróneo basado en la creencia en la separación, la que proyecta y percibe un mundo igualmente irreal. Y continúa este mismo verso: “Solo eso que es el Todo (*purna*) y que brilla sin aparecer ni desaparecer como la base para la aparición y desaparición del mundo y la mente, es la Realidad” —un único Todo indiviso.

Sadhu Om (Ibid., p. 145) continúa exponiendo el símil anterior y dice que, si un hombre en el cuarto oscuro cuestionara la realidad de los objetos que ve gracias a la luz reflejada, y deseara realmente conocer la fuente y el origen de la luz, debería ir hasta el punto mismo donde el rayo se refleja contra la pared y seguir con los ojos el rayo en dirección inversa. Lo que vería entonces sería el sol, pero no el verdadero sol, sino solo su reflejo. Es más, le parecerá como si el sol estuviera en un cierto punto sobre el suelo fuera de la habitación. Sin embargo, el sol no se encuentra realmente en ese punto del suelo, sino que es el lugar donde surge el reflejo. Pero si mantiene sus ojos a lo largo de la línea recta desde donde llega el rayo reflejado y, sin desviarse de ella, entonces el sol se volverá visible para él. De la misma manera, Ramana enseñaba que aquel que desee conocer la verdadera luz del Ser, debería abandonar todo apego y deseo por los objetos externos, los cuales parecen brillar solo en virtud de la luz mental aparentemente reflejada (proyección) y percibida a través de los cinco sentidos. Ramana insistía una y otra vez en que lo que realmente mueve todo el proceso del giro de la atención hacia dentro es el intenso Anheló y Deseo por encontrar la fuente original de luz. Este Anheló es el Amor por el Ser (*swatma-bhakti*) el cual precipita la renuncia interna a enfocar la atención hacia los objetos externos percibidos por los sentidos, incluido el «yo-cuerpo», y como consecuencia aflora el desapego por dichos objetos (*vairagya*) y se revela la Unidad del Ser.

Por lo tanto, para conocer el «lugar de origen» donde el «yo-ego» parece surgir, es necesario, siguiendo un proceso inverso, mantener la atención fija e inmutable en la consciencia «yo». Y, al igual que la longitud del rayo disminuye a medida que se avanza hacia él, así también la tendencia de la mente a expandirse hacia fuera se reducirá más y más a medida que se persevera buscando con sinceridad y

anhelo el origen de la mente. Así lo explica Sadhu Om (1996, p. 148) en el verso 9 de *Atma Vichara Patikam*<sup>334</sup>:

(...) Cuando la atención se profundiza más y más en el rayo (reflejado) del «yo», su longitud disminuye cada vez más, y cuando el rayo del «yo» muere, lo que brilla como «Yo» es *Jñana* [Conocimiento Verdadero].

Finalmente, cuando el hombre llega al trozo de espejo, podría decirse que ha alcanzado la fuente misma del rayo reflejado (Sadhu, 1996, p. 148):

Esto es similar al aspirante cuando se sumerge en su interior y alcanza la fuente (el Corazón) de donde ha surgido. ¿No ha él alcanzado ahora un estado donde la longitud del rayo reflejado se reduce a cero, un estado donde no es posible ya ningún reflejo debido a que él se encuentra muy cerca del espejo? De forma similar, cuando el aspirante, por haberse sumergido cada vez más profundo mediante un intenso esfuerzo de atención al Ser, está tan cerca de su fuente que no hay la menor posibilidad de que se levante el ego, él permanece absorto en la gran disolución del sentido “yo soy el cuerpo” (*dehatma-budhi*), el cual había sido hasta ahora su objeto de atención.

Por lo tanto, puesto que el profundo Anhelo y Deseo le habría conducido a la búsqueda de la fuente del rayo reflejado, este, afirma Sadhu (1996, p. 148), se encontrará ahora en un estado de «vacío» creado por la inexistencia de aquel rayo reflejado cuya “desaparición es en sí misma la verdadera luz; no es oscuridad”; es decir, este es un estado vacío de «yo», y pleno de «Yo»:

Este es el estado del aspirante que permanece en el espacio del Corazón (*hridayakasha*) en el estado de gran vacío (*maha sunya*) creado mediante la sola atención al Ser, por la no existencia del ego —«yo».

Por lo tanto, lo que antes veía no era la luz del sol directa sino apenas un rayo reflejado; sin embargo, ahora estaría experimentando la luz directa del sol, el verdadero Conocimiento, tal como Ramana manifiesta en el verso 12 de *Ulladu Narpadu*: “Sabe que Yo (el Ser) es el verdadero Conocimiento; ¡no es un vacío!” Esta sería, pues, la experiencia directa obtenida del brillo de su propia Existencia-Conciencia al alcanzar el Corazón como Corazón (Consciencia de Ser). Así concluye Sadhu Om (1996, p. 149):

El aspirante que empieza a inquirir «¿Quién soy yo?» o «¿De dónde soy yo?» obtiene ahora el conocimiento no dualista del Ser, el verdadero Conocimiento «Yo Soy lo que Yo Soy» el cual está libre de las limitaciones de un tiempo o lugar particular.

---

<sup>334</sup> *Once versos sobre Vichara*, fue originalmente escrita en versos tamiles por Sadhu Om Om como *Sadhanai Saram* (la esencia de la práctica espiritual). Posteriormente le cambió el título y se publicó como *A Light on the Teaching of Bhagavan Sri Ramana Maharshi* (1985).

Cabe destacar aquí también la similitud entre este «gran vacío» (*maha sunya*) al que se refiere Sadhu Om con la noción de Vacuidad (*Shunyata*) budista, señalando ambas hacia un estado *vacío* de ego, de sustancialidad, vacío de «yo», y pleno de «Yo» (Ser).

### 6.2.2 El nudo (*granthi*) entre la Consciencia «Yo Soy» y la sensación «yo soy el cuerpo»

Ramana Maharshi explicaba que la consciencia «yo» (*chit-jada-granthi*) se forma como un nudo (*granthi*) o atadura (*bandham*) entre la Consciencia «Yo Soy» (*Chit*) y la sensación «yo soy este cuerpo» inconsciente (*jada*), la cual, siendo distinta tanto del cuerpo como del Sí Mismo real, asume las propiedades de ambos al mismo tiempo. Este nudo se ha denominado, entre otras maneras, alma individual (*jiva*), cuerpo sutil (*sukshma sarira*), ego (*ahankara*) o mente (*manas*), como ya se ha expuesto aquí al comentar el verso 24 de *Ulladu Narpadu* (ver Capítulo 4, apartado 4.5 *supra*). Sadhu se refiere a esta consciencia «yo» como si fuera una energía eléctrica cuyo voltaje es la fuerza de identificación o apego con el sentido «yo soy un cuerpo». Esta fuerza se experimenta como el ego puro sin ningún atributo en el espacio entre dos estados o pensamientos (*El Evangelio del Maharshi*, Libro Uno, Cap. 5: *El Ser y el ego*, cit. en Sadhu, 1996, p. 157). Según Ramana, cuando se realiza este nudo (asociación o identificación) aparece la consciencia del cuerpo (y del mundo, puesto que son una y la misma) y cuando se interrumpe se pierde esta consciencia corporal; de hecho, decía que, al igual que la ropa que nos ponemos y nos quitamos, este nudo es una entidad efímera y falsa de la que nos recubrimos, pero “podemos desprendernos de lo que no somos”, (cit. *Ibíd.*, p. 158) y eso lo llamaba «cortar el nudo» (*granthi-beda*) o «destruir la mente». ‘Destruir la mente-ego’ significaría, en realidad, hacerse consciente de su inexistencia, es decir, al atender al pensamiento «yo» mediante la auto-indagación se encontrará que este «yo» que parece surgir es no-existente. En palabras de Sadhu Om (1996, p. 159), se produciría el verdadero *despertar*:

Se produce el amanecer del Conocimiento (*jñana*), el verdadero despertar, donde se sabe clara y firmemente que nunca ha llegado a existir ese nudo, que nunca ha nacido ese ego, que «lo que existe» es lo único que siempre existe, y que lo que existía como «Yo soy» existe siempre como «Yo soy». El logro de este Conocimiento (Conocimiento del Ser o *atma-jñana*), el Conocimiento de que el nudo o atadura es en todo momento no existente y que nunca ha nacido, es la desconexión permanente del nudo.

Sadhu Om (*Ibíd.*, p. 160) ejemplifica esto a través de una parábola en la que un hombre se lamentaba amargamente al creerse encerrado en una supuesta habitación triangular:

Un amigo suyo situado a alguna distancia en campo abierto oyó sus lamentos, y volteando hacia él advirtió su situación: solo dos muros había en ese espacio abierto, cerrando solo dos lados al encontrarse por sus extremos. El amigo al aire libre comprendió rápidamente que su amigo, al ver solo los dos muros frente a él, había concluido, por su error de que había una tercera pared tras él, que estaba preso en un cuarto triangular. Le preguntó: ¿Por qué lloras y tientes las

paredes? Y al contestarle él que buscaba una salida por dónde escapar, su amigo le recomendó: ¿Por qué no buscas en la tercera pared atrás de ti? Volviéndose, el hombre se dio cuenta de que no existía tal pared y quiso correr para escapar, pero su amigo lo detuvo: ¿Por qué corres? Si no corres, ¿Seguirás en prisión?, con lo que el hombre por fin comprendió que nunca había estado preso: ¿Cómo pude creer eso si no había pared detrás de mi? ¡Era solo una ilusión! Nunca estuve encerrado, ni ahora me han liberado. El no mirar hacia atrás fue la razón de mi creída esclavitud, y el volver mi atención hacia atrás es realmente el *sadhana* para mi supuesta liberación. En realidad, permanezco siempre como soy sin ninguna prisión ni liberación.

En este cuento, aclara Sadhu (Ibíd.), las dos paredes representarían la segunda y tercera persona, y la tercera pared que el hombre creía que había detrás de él, representaría la primera persona. Mientras atendía solo a la segunda y tercera persona, no parecía haber posibilidad alguna de liberación; sin embargo, cuando la atención se giró hacia la primera persona —el pensamiento «yo»— a través de la pregunta «¿Quién soy yo el individuo que está en esclavitud?»<sup>335</sup>, se reveló que el ego, la primera persona o pensamiento «yo», era no-existente, y que solo el Sí Mismo, que está siempre liberado, existe realmente. De manera que solo cuando se elimina la creencia en la primera persona falsa, es decir cuando por la auto-atención se revela la no-existencia del ego, se puede comprender que tanto la esclavitud como la liberación son meros pensamientos imaginarios que dependían para su existencia aparente del primer pensamiento «yo», ego o sensación «yo soy Fulano», como Ramana señala en el verso 39 de *Ulladu Narpadu*: “(…) donde el pensamiento de esclavitud no subsiste más, ¿cómo puede durar aún el pensamiento de liberación?.”

Por lo tanto, cuando la atención se dirige hacia la segunda persona (cuerpo) y tercera persona (mundo), la consciencia «yo» se extendería hacia el cuerpo (asociación); y cuando la misma atención se enfoca (se recoge o se retrae) en la primera persona o consciencia «yo», toma la forma de poder de atención al Ser, atención Plena a la Consciencia «Yo Soy»; en otras palabras, el falso poder de «hacer» o «fabricar» (asociación falsa) se transforma en el único poder real, el poder de «Ser».

Mientras dure el aparente proceso gradual de toma de consciencia a través de la elección de la práctica de la auto-atención, aún existirán estos dos estados o movimientos alternándose; uno en el que la atención se extiende hacia fuera (los objetos del mundo) y otro en el que la atención se recoge hacia el interior, hacia sí misma. Ramana decía que este movimiento interior en el que se presta atención al Ser es la forma misma de la Gracia divina (Sadhu, 1996, p. 167):

Si la mente (la atención) se fija de este modo eficazmente en el *sadhana* (la atención al Ser), entonces se levantará desde su interior, espontáneamente, un poder de Gracia divina y, subyugando a la mente la llevará hacia el Corazón.

---

<sup>335</sup> Esta pregunta es sugerida por Ramana tanto en «*Nan Yar*» (§ 16) como en *Gurú Vachaka Kovai* (verso 1221).

Este poder de Gracia divina se refiere, en palabras de Sadhu Om (Ibíd.) a “la perfecta claridad de nuestra existencia, la forma del Ser Supremo (*Paramatma*), que brilla por siempre con abundante Gracia en el Corazón como Yo-Yo”; en otras palabras, este poder o Gracia sería el recuerdo, dentro del sueño, del Sí Mismo o *Brahman*. Experimentar este recuerdo o Consciencia «Yo Soy el que Soy», que brilla sin diferencia en todos los seres, es lo que Ramana llamaba el brillo de la Gracia. Esta idea fue también expuesta por él en el verso 968 de *GVK*:

El «yo» de [aquellos] verdaderos devotos que han visto la forma [o naturaleza] de la Gracia, brilla como la forma de la suprema Realidad, puesto que el ego, el irreal *chit-jada-granthi* [el nudo entre el Sí mismo consciente y el cuerpo insciente] que crea las engañosas agonías mentales, ha muerto y ya no surge en el Corazón.

Sadhu Om (1996, p. 167) utiliza también la analogía de la aguja oxidada y el campo magnético para representar el giro de la atención de la segunda y tercera persona hacia la Consciencia de Ser:

La naturaleza de una aguja que se encuentra dentro de un campo magnético es ser atraída y jalada pero solo cuando se le ha quitado la herrumbre. Sin embargo, de esto no debemos concluir que el poder magnético cobra existencia solamente después de que se le ha quitado el óxido a la aguja. ¿No existe siempre el poder magnético en ese campo de manera natural? Aunque la aguja estaba todo el tiempo dentro del campo magnético, la atracción del imán la afectará solo en la medida en que pierda la herrumbre que la cubría.

Volver la atención una y otra vez a la Consciencia de Ser sería similar a rascar el óxido de la aguja, de manera que una vez limpia de toda impureza, es decir, de todo sentido de individualidad y de «yo», somos atraídos por el campo magnético de la Consciencia pura, el Corazón, “la cual brilla siempre absorbiéndolo todo (es decir, reduciendo todo el universo a la no existencia) con los rayos expansivos y refulgentes del Ser” (Ibíd., p. 168). Ramana expresó esta idea en el verso 1 de *Sri Arunachala Pancharatnam*:

¡Oh océano de ambrosía, la expansiva plenitud de Gracia! ¡Oh Arunachala, Espíritu supremo, por [cuya] serie de rayos, es tragada la forma sólida del universo! ¡Sé el sol para el florecimiento completo del loto de [mi] mente!

En suma, Ramana nos dice que cuando la consciencia «yo» se hunde en el Corazón es tragada por la plenitud de la Gracia alboreando en la Mente el Conocimiento verdadero —el «mundo real»— todo ello en una fracción de segundo. Así lo expone Sadhu Om (Ibíd.) en su obra *Sadhanai Saram* o *La Esencia de la Práctica Espiritual*:

¡La muerte es cosa de una fracción de segundo! ¡El salir del sueño es cosa de una fracción de segundo! Igualmente, la eliminación de la ilusión engañosa «yo soy un alma individual (*jiva*)» es también asunto de una fracción de segundo. El despertar al verdadero Conocimiento no es de tal naturaleza que una vez se gane un atisbo de él, después se pierda. Si un aspirante siente que

este aparece y desaparece, se trata solo de la etapa de práctica (*sadhana*); no puede decirse que ha alcanzado el verdadero Conocimiento. El perfecto alborear del Conocimiento es un suceso de una fracción de segundo; es un logro, no un proceso prolongado. Todas las prácticas que existen desde hace eras solo tienen el propósito de lograr la madurez.

Sadhu Om (1996, p. 168) compara esta idea con los preparativos de un cañonazo de manera que aunque lleve cierto tiempo prepararlo, cuando se enciende la pólvora, esta explota en una fracción de segundo. De igual manera, después de un largo periodo de estudio y práctica (*sravana* o lectura, *manana* o reflexión y *nididhyasana* o práctica) “cuando la mente se ha purificado perfectamente de esta forma, entonces y solo entonces brota de súbito el Conocimiento del Ser, en una fracción de segundo, como «Yo Soy lo que Yo Soy».” Lo que se descubre entonces es que “el espacio de la Conciencia del Ser es sin principio, natural y eterno.”

Por lo tanto, según la enseñanza no-dual, lo que ahora parecemos estar experimentado como el mundo real en el estado de vigilia sería solo un sueño, y *despertar* de este sueño es lo que Ramana llamó “el amanecer del Conocimiento, nuestro estado real, o la vigilia real” (Ibíd., p. 169). En este estado hay “perfecta Conciencia del Ser y unidad de la existencia del Ser” (Ibíd.) y cualquier otro estado que implique percepción de separación (segundas y terceras personas) no podría ser la vigilia auténtica o el mundo real. Por consiguiente, nuestro estado natural —la vigilia real— sería solo el estado del Sí Mismo, como detalla Ramana en el verso 1113 de *GVK*:

Lo mismo que las ignorantes gentes [*ajñanis*] de mente soliviantada ven por todas partes [solo] el mundo, el cual es un paquete de objetos de los sentidos, debido a [su] conocimiento objetivo [el conocimiento por el cual ellos ven todo como segundas y terceras personas, como objetos otros que sí mismos], así también el Sabio que permanece [como el Sí mismo] habiendo cortado el nudo [el *chit-jada-granthi* o ego] y habiendo [con ello] abandonado [el conocimiento objetivo] ve [solo] el Sí mismo, la Consciencia básica, existiendo y brillando.

Este estado es el estado de suprema Felicidad, como Ramana expresa en el verso 29 de *Upadesa Undiyar*:

Permanecer en este estado de *para-sukha* [Felicidad suprema o trascendente], que es exento [tanto] de esclavitud como de liberación, es permanecer en el servicio de Dios.

### **6.3 La práctica o *sadhana* de la auto-atención y la auto-indagación**

La práctica (*sadhana*) de la auto-atención ha sido aclarada por Ramana Maharshi especialmente en los párrafos 6, 10, 11 y 16 de «*Nan Yar*», que se exponen en este y los siguientes apartados con el objetivo de ponerla en relación con la práctica de la atención plena.

La práctica de la auto-indagación, como Ramana aclaraba continuamente, no consiste en repetir de manera automática «¿Quién soy yo?» ni en estar vigilando cuál será el próximo pensamiento, ya que



eso sería algo así como mantenerse flotando sobre las olas del pensamiento en lugar de sumergirse profundamente en el interior con una mente aguda atendiendo a la consciencia «yo». Esta idea es detallada en el verso 27 de *Ulladu Narpadu*<sup>336</sup>:

[...] ¿Cómo obtener ese estado en donde no surge el «yo» —el estado de ausencia de ego (el gran vacío o *maha sunya*)— a menos que (en lugar de flotar así) busquemos el lugar de donde surge el «yo»? Y a menos que alcancemos esa (ausencia de ego), ¿cómo morar en el estado de Ser, donde «Nosotros somos Eso» (*soham*)?

La práctica de la auto-indagación o *atma-vichara* ha sido explicada por Ramana de diferentes formas, y ha usado para ello distintos términos tales como *summa iruppadu* («solo Ser» o «Ser sin hacer nada»), *svarupa-dhyana* (auto-meditación o auto-atención), *svarupa-smarana* (auto-recuerdo), *atma-nishtha* (auto-permanencia) o *atma-chintana* (auto-contemplación o pensamiento en «yo»), aunque todos ellos señalan hacia el mismo estado de permanecer firmemente auto-atento o plenamente consciente del Ser esencial (James, 2008, p. 557) o, lo que es lo mismo, atención plena en la Consciencia «Yo Soy».

Para Ramana, la práctica más elevada y, a la vez, más simple responde a la instrucción: «aquíetate y simplemente Sé lo que Eres» (*summa iru*), el estado que llama «solo Ser» auto-consciente o auto-atento y que expone en el verso 773 de *GVK*:

Lo que nuestro Señor [Sri Ramana] nos enseña firmemente a emprender como el *tapas* más grande y más poderoso es solo esto, «*Summa iru*» [«simplemente Se», o «Se en quietud»], y no hay ningún otro deber que hacer para la mente en la forma de pensamientos [tales como meditación, yoga y demás].

Si los pensamientos aparecen significaría que nuestra atención o vigilancia en la consciencia «Yo Soy» se habría perdido, en cuyo caso la práctica consistiría en preguntarnos, como Ramana aconseja en «*Nan Yar*» (§ 6), (expuesto más arriba en el Capítulo 5, apartado 5.3.3), «¿A quién le surgen estos pensamientos?», como un ardid o estrategia para dirigir de nuevo la atención desde el pensamiento a su origen. Puesto que la respuesta será «a mí», este «mí» recordará fácilmente el sentido de «yo». No obstante, Ramana recomendaba mejor usar la pregunta «¿Quién piensa estos pensamientos?», puesto que de manera directa llevaría de vuelta la atención a la consciencia «yo» y esta recuperación de la atención al Ser, como recuerda Sadhu Om (1996, p. 151), es en realidad ser el Ser, es decir, permanecer o morar como el Ser “¡sadhana no es hacer, sino Ser!”

---

<sup>336</sup> Escogemos para este verso la traducción realizada por Sadhu Om (1996, p. 150), porque como se ha expuesto en el Capítulo 4 (*supra*), la traducción de Michael James en *Sri Ramanopadesa Noonmalai* resulta menos clara.

### 6.3.1 Auto-atención y la práctica de «solo Ser» (*summa iruppadu*)

Ramana explica la práctica de «solo Ser» o *summa iruppadu* en «*Nan Yar*» (§ 6), como la práctica de hacer que la mente-ego se sumerja (se disuelva) en el Sí Mismo esencial (*atma-svarupa*). Ramana insistía en que para conocer el Sí Mismo o *Atman* —nuestra verdadera realidad— no se necesitaría hacer nada, solo aceptar y Ser la Realidad que ya se Es («Yo Soy el que Soy»), es decir, solo podemos conocerlo Siéndolo y no «haciendo» algo: “Siendo meramente auto-atentos, permanecemos naturalmente como nuestro Ser auto-consciente, sin hacer nada” (James, 2008, p. 534).

Por lo tanto, la práctica de la auto-atención o *atma-vidya* es, en palabras de Ramana, «extremadamente fácil» (como decía en el estribillo de su *Canto Anma-Viddai o Atma-Vidya*), puesto que «solo Ser nuestro Ser auto-consciente» o, lo que es lo mismo «Ser lo que Soy» es el estado natural de Ser que no implica ninguna acción de la mente y, por tanto, no requiere esfuerzo alguno. Sin embargo, Ramana consideraba que sacar la atención de su estado natural de reposo como la simple Consciencia no-dual de Ser, es una acción o «hacer» ya que implicaría un movimiento de la atención hacia algo que parece ser otro que nosotros mismos, lo cual conllevaría esfuerzo y sacrificio, pues sería antinatural a la Consciencia de Ser (James, 2008, p. 533). Sin embargo, desde la perspectiva de la mente-ego, que es ella misma un conjunto de pensamientos e imágenes mentales que tratan de nublar y velar la claridad natural de Ser, parecería muy difícil, de hecho, imposible, Ser y Conocer el Sí Mismo (James, 2008, p. 535). Y esta dificultad aparente continuará mientras la mente esté bajo el dominio y la densidad del sistema de pensamiento del ego, en forma de auto-engaño: deseos y miedos.

Sadhu Om (1996, p. 151) también hace referencia a la dificultad que muchas personas ordinarias encontraban para practicar la auto-indagación en su día a día, puesto que no estaban familiarizadas con el conocimiento de su Ser sino solo con el conocimiento de su «hacer», el cual formaría parte de la dinámica del ego. Por ello, la práctica que Ramana recomendaba en la vida cotidiana consistía igualmente en aquietarse, volverse hacia dentro y atender al falso «yo» que se experimenta en la forma «yo soy así y asá» o «yo soy esto o aquello», como se pone de manifiesto en el verso 44 de *Sri Arunachala Aksharamanamalai* (cit. en Sadhu, 1996, p. 151): “Volviéndote hacia adentro, mírate a ti mismo cada día con una mirada introvertida y conocerás Eso (la Realidad), así me dijiste tú, ¡oh mi Arunachala!”

La sensación de primera persona que viene a nuestra memoria cuando pensamos en el pronombre «yo», sería solo el ego, la consciencia del falso «yo», el cual sería irrelevante (Sadhu, 1996, p. 152). Por lo tanto, la verdadera práctica o *sadhana*, como sugiere Ramana, consistiría en retirar la atención de la segunda y tercera personas y llevarla solo a la primera. Tan pronto como la atención se vuelve hacia el sentido de primera persona, no solo desaparecerían los otros pensamientos, sino que también se empezaría a contraer el primer pensamiento, la consciencia del falso «yo» que surge y se expande, tal como Ramana expuso en el verso 193 de *GVK*:

Cuando la mente [i.e., la atención del ego] que vaga errante fuera, conociendo solo otros objetos [la segunda y la tercera personas], comienza a prestar atención a su propia naturaleza, todos los otros objetos desaparecen, y entonces, al experimentar su propia naturaleza verdadera [i.e., el Sí mismo], el pseudo «yo» también muere.

Por consiguiente, cuanto más se intensifica la atención en la conciencia de la primera persona, más rápida será la contracción del primer pensamiento (el ego), hasta que finalmente el atributo «así y asá», se funda en su fuente original (Sadhu, 1996, p. 153). Este ego o mente que se cree separada, según enseñaba Ramana, aunque aparezca como el universo entero (*sarvam*), no sería nada sino solo pensamientos, de ahí que, se hable desde el estado del *liberado* o *despierto*, de su no existencia, de una cosa irreal y, este sería el sentido que el propio Ramana expresara a través de estas palabras: “Al eliminar lo irreal, sobrevive la Realidad” (Maharshi, 2006, p. 45), lo irreal (el ego) desaparece porque nunca tuvo existencia real, fue solo un fantasma (*Ulladu Narpadu*, verso 25). En otras palabras, cuando a una sogá se la confunde con una serpiente, no es necesario eliminar la serpiente pues esta no existe como tal, bastaría con eliminar la falsa percepción errónea de la serpiente para que se revele la verdad siempre presente (eterna). Sin esa eliminación, la verdad no puede ser desvelada.

### **6.3.2 Auto-atención y auto-permanencia (*atma-nishtha*): la perseverancia en la práctica**

Ramana enseñaba que la única forma de aprender la técnica de la auto-atención es practicar y practicar, sin importar cuántas veces pueda parecer que se fracasa, se debería perseverar en el intento una y otra vez (James, 2008, p. 536). La perseverancia, de hecho, es clave en toda práctica profunda, y se hace especial hincapié en la práctica de la atención plena. Al igual que para aprender a montar en bicicleta, hay que subirse en ella, pedalear, caerse alguna que otra vez hasta que se aprenda la técnica ciclista, de igual forma si se persevera firmemente en la auto-atención, poco a poco y de forma gradual se va obteniendo la pericia requerida para permanecer cada vez más estables en la Consciencia esencial «Yo Soy». La práctica de la auto-permanencia (*atma-nishtha*) en la Consciencia de Ser, que es otro nombre para la auto-indagación, solo requeriría un profundo Deseo (o Voluntad) por el auto-conocimiento y, por tanto, todos y cada uno pueden recordar el estado verdadero de Ser (James, 2008, p. 536): “Cada momento que estamos atentos a la Consciencia natural del propio Ser, «Yo Soy», por muy torpe e imperfecto que sea, la luz clara de tal Auto-consciencia relativamente inadulterada, estará limpiando y purificando la mente.” De hecho, Ramana decía que, si se carece de un Deseo honesto y sincero de practicar, se sentirá que es demasiado difícil; sin embargo, toda dificultad sería solo un pensamiento en la mente puesto que nunca puede ser realmente difícil estar auto-atentos a nuestra verdadera naturaleza, es decir, *Ser lo que Somos*. En este sentido, Ramana sabía que el Deseo y la Voluntad mueven montañas literalmente y, por tanto, son el elemento clave que ponen en marcha todo el proceso práctico de la auto-investigación a través de un compromiso firme y perseverante. “Cuanto más frecuente recordemos llevar la atención hacia nosotros mismos, y cuanto más tiempo nos las arreglemos para mantenerla cada

vez que la atrapemos así, tanto más rápidamente cultivaremos el amor que requerimos para ser firmemente auto-atentos” (James, 2008, p. 615). Se puede observar, de nuevo, esta similitud con la práctica de *sati* o atención plena: recordar estar atentos una y otra vez en la Consciencia. Ramana insistía en que solo por la práctica continuada y perseverante (*nididhyasana*) se entrena la atención para que permanezca firmemente fijada en la mente o «pensamiento yo», de manera que gradualmente se va desarrollando la pericia, como si de un «guardián vigilante»<sup>337</sup> se tratara, para detectar cualquier distracción en el mismo momento en que suceda (cualquier pensamiento que aparezca) volviendo a retomar la auto-atención e impidiendo con ello el surgimiento de la mente (James, 2008, pp. 520-521). De hecho, Ramana insistía en que el único signo verdadero de progreso es la perseverancia, la cual representaría el verdadero Deseo por la Verdad. Por consiguiente, cuanto más se practique de esta forma, más sutil, afinada y aguda se volverá la auto-atención y más se incrementa el poder de la mente para morar en su origen, tal como Ramana expuso en «*Nan Yar*» (§ 6):

Solo cuando [nuestra] mente permanece firmemente establecida en [nuestro] Corazón de esta manera, [el pensamiento primario] «yo», que es la raíz [la base, fundamento u origen] de todos los pensamientos, se va [desaparece o deja de ser], y solo brilla [nuestro] Sí mismo [real] siempre existente. El lugar [es decir, el estado o realidad] exento incluso del menor [rastros] de [nuestro] pensamiento [primario] «yo», es *svarupa* [la «propia forma» o Sí mismo real]. Solo eso es llamado «*mauna*» [Silencio].

Por lo tanto, la auto-permanencia o *atma-nishtha* —el poder de atención firmemente establecido en la consciencia «yo» sin desviarse hacia nada más— permitirá descubrir que el atributo «yo soy este cuerpo, Fulano o Mengano», era una mera sombra, el no-Ser, la envoltura principal, algo ajeno a él, una simple segunda persona, aunque hasta ahora hubiera aparecido como la primera persona, tal como expone Sadhu Om (1996, p. 155):

Ya que el ego, que hasta ahora actuaba como si fuera la primera persona, ha resultado ser una segunda persona ajena a nosotros, el castigo justo es destruirlo en su mismo lugar de surgimiento (así como el reflejo es destruido en el lugar mismo donde nace) asiéndonos resueltamente a la verdadera primera persona (el significado real de la palabra «Yo»), la Existencia-Consciencia, por el método de recuperar la atención en el Ser enseñado por Bhagavan Sri Ramana («¿A quién?, a mí; ¿Quién soy yo?»).

Sadhu Om aclara enormemente en este pasaje la verdadera práctica de la auto-indagación al señalar que, aunque inicialmente la atención parece ser llevada a la falsa primera persona «yo» (mente-ego) que cree

---

<sup>337</sup> Esta auto-atención clara y vigilante nos recuerda la caracterización de *sati* como vigilante y como guardián en el sentido de recordar mantenerse atento y alerta (Capítulo 3, apartado 2.2.1, *supra*). También resuena con las caracterizaciones como «espía de la mente» o consciencia vigilante de la meditación *vipassana*, y que hace referencia a la capacidad innata de la consciencia fundamental de conocerse a sí misma, que se manifiesta de manera espontánea a partir de la práctica de la mera «no-distracción» (cfr. Dunne, 2011, pp. 83-84).

ser real, la auto-indagación permite descubrir su inexistencia y revelar, por tanto, la verdadera primera persona «Yo» o «Yo Soy» como siempre Es. Así, el indagador, al aferrarse con determinación y perseverancia a la Consciencia «Yo Soy», sale de su prisión (el apego al cuerpo), y se establece en el único estado, el estado real, tal como Sadhu Om (1996, p. 156) revela en su obra *Sadhanai Saram*: “(...) no existe sino un estado, el Todo, la Totalidad, ¡y solo ese es real! Este estado, libre hasta del sentimiento «estoy haciendo esfuerzo», ¡es tu estado natural de Ser! ¡Sé!”

Por lo tanto, como Ramana expone en «*Nan Yar*» (§ 6), solo cuando la atención se mantiene fija en la Consciencia «Yo Soy», cada uno de los pensamientos que surgen perecerán debido a que sin nuestra atención no pueden sobrevivir y, por lo tanto, son ignorados. He aquí, puesto de manifiesto este único *libre albedrío* que *pareceríamos* tener dentro del *sueño*; el poder de atención hacia fuera que alimentaría un falso sentido de identidad, o la atención vuelta sobre sí misma que alimenta el recuerdo de la Identidad verdadera, el Ser.

Por lo tanto, este proceso de llevar la atención hacia la Consciencia de Ser una y otra vez para descubrir «¿quién soy yo a quien estos pensamientos han acontecido?» es a lo que Ramana se refiere cuando dice que si investigamos «¿quién o qué soy yo?», nuestra mente retorna a su lugar de nacimiento, tal como aclara James (2008, p. 538):

La mente es nuestro poder de atención, que deviene extrovertido pensando en otras cosas que nosotros mismos, y su lugar de nacimiento o fuente es nuestro Ser —nuestra Autoconsciencia básica y esencial «Yo Soy». Por lo tanto, cuando apartamos la mente de todos los pensamientos y la focalizamos exclusivamente en nuestro Ser, estamos simplemente devolviéndola a su propio lugar de nacimiento, la fuente de la que había surgido.

En suma, volver la mente o poder de atención hacia la Consciencia «Yo Soy», privaría a todos los pensamientos imaginarios de atención y, por consiguiente, cada pensamiento que aflora desaparece en la nada de la que surgió. Tal como Ramana explica en «*Nan Yar*» (§ 6), en la medida en que esta práctica se va asentando e integrando, poco a poco y de manera natural, aumentará el poder de nuestra mente para permanecer firme y atentamente establecida en su lugar de nacimiento (auto-permanencia), lo que permitiría discernir claramente cuando la mente se distrae en lo más mínimo y devolverla así a su estado natural de Ser, el estado de Existencia-Consciencia (*Sat-Chit*).

Cabe mencionar aquí, de nuevo, la similitud con la visión budista, la cual ha investigado profundamente la naturaleza errante, inestable y dispersa de la mente y reconoce que solo la perseverancia en la práctica de retirar la atención una y otra vez desde los pensamientos hacia la Consciencia, permitiría debilitar y destruir todos los deseos latentes profundamente enraizados. En este mismo sentido, James (2008, p. 539) explica:

La práctica repetida y persistente de ser auto-atentos, sería el único medio por el que podemos cultivar la capacidad y fuerza de permanecer no-movidos por los pensamientos, y debilitar con

ello y finalmente destruir todos nuestros *vasanas*, las semillas de los deseos que les dan surgimiento.

Cuando Ramana era preguntado sobre los hábitos más adecuados para llevar a cabo la práctica, decía que la práctica de la auto-atención es independiente de la postura del cuerpo puesto que, es solo una cuestión de voluntad y atención y, por tanto, el trabajo es interno. Sin embargo, ante la insistencia de algunos visitantes, acostumbrados muchos de ellos a la práctica en la *postura de loto*<sup>338</sup>, solía dar algunas recomendaciones que podían ayudar a eliminar ciertos inconvenientes que pueden surgir en los principiantes. Solía recomendar realizar la práctica sentado, con los ojos cerrados y tratando de focalizar la atención en el Ser. También recomendaba abandonar la práctica por un tiempo si la mente se revelaba demasiado y volver a ella cuando la mente estuviera más calmada y fresca (James, 2008, p. 619). Solía aconsejar breves periodos de auto-atención en nuestras actividades cotidianas (meditación informal) antes que largos periodos de auto-atención inestable (meditación formal). Este recuerdo de llevar la atención adentro a lo largo del día es lo que Ramana llamaba «auto-recuerdo» (*svarupa-smarana*), como se expone en este mismo capítulo, más abajo. También solía decir a los aspirantes que encontraban muchas resistencias que, incluso esas aparentes dificultades que afloran en la vida cotidiana pueden ser vistas como una oportunidad para el desapego (*vairagya*) o ecuanimidad<sup>339</sup>. De hecho, enseñaba que aprendiendo a ser interiormente desapegados se obtendría la fuerza requerida para “volver la mente hacia dentro y sumergirla en la claridad perfecta del auto-conocimiento verdadero” (James, 2008, pp. 621-622).

### 6.3.3 Auto-atención y meditación en Sí Mismo (*svarupa-dhyana*): deseos latentes o *vasanas*

La práctica de la auto-atención, como ya se ha expuesto más arriba, consiste básicamente en dirigir la atención de manera persistente a nuestra Consciencia de Ser, que es la fuente desde la que aparenta surgir la mente-ego, pensamiento «yo» o deseo primordial de separación y, del que a su vez, se engancharían todos los deseos y apegos más sutiles (pensamientos), los cuales serían los obstáculos secundarios que parecen impedir la entrega y el abandono de la identificación falsa (James, 2008, p. 519). De hecho, los deseos, tendencias o inclinaciones mentales, llamados *vasanas* en el Vedanta, serían como fuerzas motrices que surgen en la mente (pensamientos), enganchadas al primer pensamiento «yo».

---

<sup>338</sup> Es una postura (*asana*) de meditación sentada con las piernas cruzadas, cada pie ubicado encima del muslo opuesto, característica de la práctica meditativa en el hinduismo y en el budismo principalmente.

<sup>339</sup> El término ‘ecuanimidad’, es también llamada por Michael James (2008, p. 621), ‘santa indiferencia’, ‘indiferencia compasiva’ o ‘indiferencia verdaderamente afectuosa y benévola’. La ecuanimidad, aunque pueda considerarse neutra, no es similar a indiferencia, sino que es considerada una emoción espiritual que conduce a una alegría profunda hasta que se alcanza lo que Buddha denomina la cesación de toda percepción errónea y, por tanto, la completa liberación del sufrimiento, el *Nibbana* (Gunaratana, 2018, p. 155).

Aunque la Consciencia «Yo Soy» está siempre presente, sin embargo, aparenta surgir un primer deseo de experimentar la separación del Ser imaginando para ello, un «yo pensado» y específico superpuesto que depende de otros objetos (pensamientos) que sostienen y apoyan esta idea o pensamiento de un «yo» individual. Entre los objetos proyectados, el cuerpo limitado en el espacio y el tiempo con el que se identifica y asocia es el primordial para poder experimentar dicha idea de separación e individualidad y, por tanto, auto-engañarse olvidando e ignorando su Auto-consciencia fundamental (James, 2008, p. 548). Aunque desde el punto de vista absoluto del Sí Mismo, no hay grados relativos de auto-consciencia, puesto que solo el Sí Mismo no-dual Es, desde la perspectiva relativa y dualista de la mente, la auto-consciencia parece ser algo que experimentaríamos en grados variables de claridad e intensidad. Por consiguiente, la mente-ego no experimentaría nunca la Consciencia no-dual «Yo Soy», puesto que precisamente su aparente función es negar *lo que Es* y construir un ser limitado y especial que superpone y con el que se identifica para velar el Ser (cfr. James, 2008, p. 548).

Ramana detalla en «*Nan Yar*» (§ 10 y 11) el proceso práctico para debilitar y destruir los deseos latentes o *vasanas* en el mismo momento que afloran como pensamientos. En concreto, señala (§ 10):

Aunque los *vishaya-vasanas* [las impulsiones o deseos latentes por prestar atención a cosas otras que nosotros mismos], que vienen desde tiempos inmemoriales, surgen [como pensamientos] en números incontables como olas en el océano, ellos son destruidos todos cuando *svarupa-dhyana* [la auto-atención] aumenta y aumenta. Sin dar permiso al pensamiento dubitativo, «¿Es posible disolver tantos *vasanas* y ser [o permanecer] solo como Sí Mismo?, [nosotros] debemos aferrarnos tenazmente a la auto-atención. No importa cuán pecador pueda ser una persona, si en lugar de lamentarse y llorar, «¡Yo soy un pecador! ¿Cómo voy yo a ser salvado?», [él] rechaza completamente el pensamiento de que él es un pecador y es ardiente [o firme] en la auto-atención, ciertamente él es realizado [o transformado en la «forma» verdadera del ser auto-consciente libre de pensamiento].

Lo que Ramana clarificó enormemente es que estas *vasanas* o deseos latentes no tienen ningún poder propio, salvo el que nosotros le concedemos con nuestro deseo y atención, es decir, se alimentan solo con el poder que es inherente a la atención (Ibíd., p. 542). De hecho, Ramana conducía a sus visitantes a que constataran en su experiencia cotidiana cómo, cuanta más atención se presta a algo, más se expande y crece en la consciencia, es decir, la atención es apego y el apego es deseo. Por tanto, la atención sería, en realidad, el medio a través del cual fluye la energía creativa para expandir o fabricar aquello que se desea, Verdad o ilusiones. Ramana enseñaba que la atención o consciencia es el poder que soporta, crea y da vida a la imaginación, y como tal es “el poder o energía que crea este mundo entero de dualidad y multiplicidad” (James, 2008, p. 542):

A lo que quiera que prestemos atención, eso es alimentado y hecho aparentemente real. Los deseos y pensamientos parecen ser reales solo porque les prestamos atención, y, por

consiguiente, el poder que ellos parecen tener se deriva solo de la atención. De la misma manera que la experiencia de un sueño parece ser real y tiene poder sobre nosotros solo mientras le prestamos atención, así también todos nuestros deseos y pensamientos parecen ser reales y tienen poder sobre nosotros, solo mientras les prestamos atención.

Cuando Ramana se refiere en «*Nan Yar*» (§ 10) a «no dar espacio al surgimiento de ningún otro pensamiento» se estaría refiriendo a no prestarles la más mínima atención e ignorarlos completamente llevando nuestra atención fijamente al Ser esencial (auto-atención), con lo que se privaría a todo deseo del poder que necesita para sobrevivir (Ibíd., p. 542). Esta auto-atención clara, aguda y vigilante en el Sí Mismo que excluye todos los pensamientos de la consciencia es llamada también por Ramana *svarupa-dhyana* o *atma-chintana* que significa meditación en la forma esencial de Uno Mismo, contemplarse en Sí Mismo o atención en Uno Mismo (Ibíd., p. 544). Por lo tanto, Ramana enseñaba que la práctica de la auto-atención, *svarupa-dhyana* o *atma-chintana* sería necesaria solo hasta que el deseo primordial de separación sea abandonado y se revele, por tanto, su ilusoriedad (ego). Y, como consecuencia, su manifestación en la forma de los deseos latentes secundarios o *vasanas* serán deshechos completamente por el amanecer del auto-conocimiento verdadero, tal como explica M. James (Ibíd., p. 562):

La auto-atención o auto-consciencia es la naturaleza misma de nuestro Ser, y por lo tanto es algo que verdaderamente no requiere ningún esfuerzo o práctica. Cuando la mente y todos sus *vasanas* sean destruidos así por nuestra experiencia del auto-conocimiento verdadero, nuestra individualidad falsa e imaginaria se disolverá y permaneceremos sin esfuerzo y eternamente como la consciencia de Ser infinita y absoluta, «Yo-Soy». En este estado de *mano-nasa* o aniquilación completa de la mente, que es el estado que también es conocido como Nirvana o extinción total de la ilusión de nuestro sí mismo individual, para nosotros no hay nada más que hacer, ni nada otro que conocer que nuestro Ser.

Este estado de Nirvana o liberación completa de la ilusión de la falsa identidad fue la verdadera experiencia de Ramana, el estado de felicidad infinita y absoluta, que es el estado de «solo Ser», en el que se descubre que la mente-ego, la consciencia pensante finita, origen de toda actividad, era “una mera ilusión que existía solo en su propia visión limitada y distorsionada y que, por lo tanto, es en realidad enteramente no-existente” (Ibíd., p. 563). Ramana describe este estado tanto en el verso 15 de *Upadesa Undiyar* como en el verso 31 de *Ulladu Narpadu*, donde aclara que la mente limitada y finita no solo no puede conocer este estado de auto-conocimiento verdadero, pleno, infinito e ilimitado, sino que además cualquier palabra que se use para describirlo resulta inadecuada, puesto que lo inefable e indescriptible no se puede definir ni delimitar con un lenguaje dual, finito y limitado (Ibíd., pp. 563-564).



### 6.3.4 Auto-atención, desapego (*vairagya*), discernimiento (*viveka*) y devoción (*bhakti*)

La práctica de la auto-atención o *svarupa-dhyana*, como se ha expuesto, conduce gradualmente al deshacimiento o deconstrucción de todos los *vasanas*, morando plena y permanentemente en la Consciencia de Ser. Este estado es denominado *vairagya* (desapego), *nirasa* (ausencia de deseo), o Conocimiento verdadero (*jñana*), tal como Ramana declara en «*Nan Yar*» (§ 11):

Mientras los *vishaya-vasanas* [impulsiones o deseos latentes de prestar atención a algo aparte de nosotros mismos] existan en [nuestra] mente, es necesaria la indagación «¿quién soy yo?» En el momento en que surgen los pensamientos, inmediatamente es necesario [para nosotros] aniquilarlos a todos por la investigación [la auto-atención aguda y vigilante] en el lugar mismo del que surgen. Ser [morar o permanecer] sin prestar atención a [nada] otro [que nosotros mismos] es *vairagya* [desapasionamiento] o *nirasa* [no-deseación<sup>340</sup>]; ser [morar o permanecer] sin dejar [separarse o apartarse de nuestro] Sí mismo [real] es *jñana* [conocimiento]. En verdad [estos] dos [no-deseación y conocimiento verdadero] son solo uno. De la misma manera que un buscador de perlas, atando una piedra a su cintura y sumergiéndose, recoge una perla que yace en el océano, así también cada persona, sumergiéndose [debajo de la actividad superficial de su mente] y hundiéndose [profundamente] dentro de sí mismo con *vairagya* [libertad del deseo o pasión aparte de ser], puede obtener la perla del Sí mismo. Si uno se aferra firmemente a *svarupa-smarana* [auto-recuerdo] ininterrumpido hasta que uno obtiene *svarupa* [el propio Sí Mismo esencial de uno], eso solo [es] suficiente. Mientras los enemigos estén dentro del fuerte, continuarán saliendo de él. Si [nosotros] continuamos destruyendo [o acabando] a todos ellos en el momento en que vienen, el fuerte [finalmente] viene a [nuestra] posesión.

Ramana hace referencia a la analogía del buscador de perlas para ilustrar el proceso a través del cual la auto-consciencia se vuelve progresivamente más clara e intensa, al sumergirse profundamente en el océano de la Consciencia para recoger la perla del Sí Mismo. Con «sumergirse profundamente» se estaría refiriendo a focalizar la atención aguda e intensamente en la «Soy-dad», con gran poder de discernimiento hasta alcanzar el núcleo del núcleo<sup>341</sup> —la «perla del Sí Mismo»— o el estado de auto-conocimiento no-dual. Los pensamientos, en esta analogía, serían como las olas en la superficie del océano, siempre en movimiento (James, 2008, p. 549):

Cuanto más cerca estamos de la superficie de la mente, tanto más zarandeados seremos por el movimiento de nuestros pensamientos. Sin embargo, en lugar de flotar cerca de la superficie, si nos sumergimos, zambullimos o penetramos profundamente dentro de nuestro Ser, nos

---

<sup>340</sup> «No-deseación» es la traducción usada para el término sánscrito «*nirasa*» (*desirelessness* en inglés, traductor Michael James), sin embargo, en castellano (traductor Pedro Rodea) sería preferible traducirla por ausencia de deseos, no-deseo o desapego.

<sup>341</sup> En alusión a la conocida obra *El núcleo del núcleo* de Ibn Arabí, místico sufi, filósofo y poeta andalusí (ver Capítulo 2, apartado 4, *supra*).

aproximaremos crecientemente al núcleo y esencia absoluto del mismo, que es enteramente libre de todos esos movimientos. Cuanto más profundo nos sumerjamos en nuestro Ser, tanto menos afectados seremos por el movimiento de ningún pensamiento.

La práctica de la auto-atención conduce progresivamente a un estado de mayor claridad y discernimiento (*viveka*) entre lo verdadero y lo falso. Este discernimiento conduce, a su vez, a un mayor desapego (*vairagya*), ecuanimidad y devoción por el Ser (*bhakti*). Según afirma James (Ibíd., p. 533), *bhakti* y *vairagya* estarían apuntando al mismo estado de consciencia y se dice que son “las dos alas con las que debemos aprender a volar al estado trascendente del Ser absoluto.” Podemos encontrar aquí una gran similitud, como ya se ha comentado, entre el discernimiento o *viveka* y la comprensión clara en la práctica del *Satipattana*, la cual da lugar a un desapego cada vez mayor.

*Viveka* es una palabra sánscrita que significa «discriminación» o «discernimiento» y se refiere a la capacidad de distinguir lo real de lo irreal, lo eterno de lo efímero, la sustancia de la forma, o la Verdad absoluta de lo que simplemente parece ser verdadero (James, 2008, p. 554):

*Viveka* verdadera no es meramente una comprensión intelectual de la verdad, sino una profunda claridad interna que existe naturalmente en el núcleo de nuestro Ser y que surge en la mente cuando deviene purificada o limpiada de las formas más groseras de sus deseos. Una comprensión intelectual de la Verdad es un punto de partida útil desde el que podemos comenzar nuestra búsqueda interior de la experiencia efectiva del Conocimiento verdadero, pero florecerá en discriminación verdadera o *viveka* solo si la aplicamos en la práctica volviendo realmente la mente hacia dentro para descubrir la naturaleza verdadera de nuestro Ser esencial.

Por lo tanto, Ramana enseñaba que, a medida que la mente se va liberando de sus deseos y apegos mediante la práctica de la auto-atención, amanece en ella la comprensión clara y la discriminación verdadera (*viveka*) y, como consecuencia, un mayor desapego (*vairagya*) y un profundo amor, Deseo y devoción (*bhakti*) por el estado natural de Ser, felicidad plena (*ananda*). Y este desapego y amor, a su vez, clarifican la mente aumentando el poder de discernimiento en un ciclo que se retroalimenta a sí mismo (Ibíd.):

El medio más potente y efectivo por el que podemos encender la claridad de la discriminación verdadera en la mente es estar constantemente y profundamente auto-atentos, debido a que cuando lo estamos, focalizamos la atención en nuestra Consciencia de Ser, que no es solo la luz que ilumina la mente, sino también la plenitud y fuente infinita de toda claridad, conocimiento o comprensión. O para explicar la misma cosa de otra manera, cuando estamos auto-atentos, estamos alejando todos los pensamientos que nublan y oscurecen la claridad infinita de Ser que brilla siempre en nuestro corazón o núcleo más íntimo. Así pues, por la auto-atención estamos abriendo nuestro corazón a la Gracia verdadera de Dios, que es nuestra claridad natural de

auto-consciencia perfecta, y que por su luz pura nos capacitará para discriminar, comprender y estar verdadera y profundamente convencidos de la Verdad.

En suma, este poder de discernimiento y devoción creciente capacitará a la mente para entregar y soltar el apego a la idea de ser un sí mismo individual (ego) y, con ello, reconocer la verdadera naturaleza. Resuena la significativa consonancia de este discernimiento profundo, claro e intenso con la práctica de la atención plena y la comprensión clara (*sati-sampajañña*) del *Satipatthana* (ver Capítulo 3, apartado 3.2.2.4, *supra*) que brota en la medida en que nuestra atención (*sati*) se vuelve más intensa y agudamente penetrante.

En suma, en «*Nan Yar*» (§ 11), Ramana expone que la práctica persistente de la auto-atención encenderá gradualmente dentro de la mente la necesaria claridad de discernimiento o *viveka* y a su vez cultivará un poder creciente de amor intenso (*bhakti*) y desapego (*vairagya*), que capacitará a la mente para sumergirse más profundamente dentro del Sí Mismo. Estas tres cualidades juntas, *viveka*, *bhakti* y *vairagya* eran llamadas por Ramana *kurnda mati* o poder de discernimiento (James, 2008, p. 556):

Cuando devenga una *kurnda mati* verdadera o un poder de discernimiento agudamente penetrante —brillará dentro de nosotros como una fuerza de convicción inquebrantable, que experimentaremos como *bhakti* o amor intenso por nuestro estado natural de solo Ser y como firme *vairagya* o libertad del deseo de nada otro que Ser, y así nos capacitará para entregar nuestro sí mismo individual finito, la mente o ego, y con ello sumergirnos sin esfuerzo en la profundidad más íntima de nuestro Ser esencial.

Dicho poder, por tanto, estaría señalando también al poder de elegir o voluntad libre (Deseo o devoción) de la mente para ir hacia dentro y reconocer claramente eso que es real, tal como Ramana afirma en el verso 1239 de *GVK*:

¡Oh tú [aspirante altamente maduro] que tienes intensa locura por [la experiencia de] la grandeza de la no-dualidad [advaita]! [La experiencia de] la no-dualidad es solo para aquellos que permanecen en el estado de Realidad, habiendo obtenido la perfecta paz de mente [que resulta de la completa submersión de todos los pensamientos que surgen en la mente]. Di, cuál es el beneficio para las gentes negligentes que no buscan la directa permanencia en la Realidad.

### **6.3.5 Auto-atención y Auto-recuerdo (*svarupa-smarana*)**

Ramana hace referencia en «*Nan Yar*» (§ 11) a la práctica de *svarupa-smarana* o auto-recuerdo diciendo que “si uno se aferra firmemente a *svarupa-smarana* [auto-recuerdo] ininterrumpido hasta que uno obtiene *svarupa*, solo eso es suficiente.” Lo que Ramana estaría señalando en este verso es que, puesto que la mente, enfocada hacia fuera y distraída con todos los pensamientos e imaginaciones que proyecta y percibe, olvida su propio Sí Mismo, su Ser real, si uno recuerda mantenerse firmemente establecido en el recuerdo del Ser, es decir, mantener la auto-atención sin auto-olvido (*pramada* o falta de atención)

hasta que uno obtiene el propio Sí Mismo, eso solo sería suficiente (James, 2008, pp. 556-557). Para nuestra investigación es importante tener en cuenta el término *svarupa-smarana* o auto-recuerdo, puesto que el término *sati* (en el *Satipatthana Sutta*) significa tanto «atención» como «recuerdo» y, desde esta perspectiva, no solo estaría señalando hacia recordar y no olvidar mantener la atención en la Consciencia de Ser, sino que, en última instancia, estaría señalando hacia la capacidad presente del recuerdo de la plena Consciencia del Ser o Naturaleza de Buddha. De hecho, dos de las traducciones de *sati* (*smṛti* en sánscrito) que mejor ilustran esta naturaleza son «ausencia de divagación» (*apilāpanatā*) y «ausencia de olvido» (*asammussanatā*) y, en relación con esta última, Ramana enseñaba igualmente a mantener y retener la atención sin olvido (*pramada*), como se explica más abajo. Cabe aclarar que la práctica de *svarupa-smarana* o auto-recuerdo, al igual que la práctica de *sati*, no es un intento de recordar algo del pasado que hemos olvidado, sino que se trata de recordar permanecer auto-atentos, *despiertos* o plenamente conscientes de nuestro Ser o «Soy»-dad, el cual Es siempre presente, más allá de cualquier pensamiento incluido el tiempo y, por tanto, no es algo que se puede perder o ganar, sino que solo permanecería velado aparentemente mientras la *ilusión* sea sostenida. En este mismo sentido, la traducción de *sati* como «ausencia de olvido» no se refiere a tener una buena memoria de los hechos o la información, sino a no estar distraído y olvidadizo, algo así como un «guardián vigilante», tal como se ha expuesto anteriormente.

*Svarupa-smarana* apunta principalmente a recordar la práctica de la auto-atención en la vida cotidiana (llamada atención plena informal en el ámbito del *mindfulness*), tal como describe James, (2008, p. 558-559):

El auto-recuerdo o auto-atención es una práctica que podemos entrenar para mantenerla incluso mientras estamos involucrados en otras actividades. Lo que quiera que sea lo que podamos estar haciendo con la mente, el habla o el cuerpo, sabemos siempre que nosotros somos, de modo que por la práctica persistente, es posible para nosotros obtener la pericia de mantener una corriente tenue de auto-atención en medio de todas las demás actividades.

Y, aunque en las etapas iniciales de la práctica nuestro estado de auto-atención pueda ser olvidado continuamente e interrumpido por todo tipo de pensamientos, si se persevera, poco a poco los deseos latentes y los hábitos de pensamiento se irán atenuando y aumentará progresivamente el desapego (*vairagya*) y la ecuanimidad que se requiere para morar cada vez más permanentemente en el núcleo del Ser, hasta obtener la perla del auto-conocimiento verdadero (cfr. James, 2008, p. 559).

Finalmente, cuando Ramana describe en el último verso («*Nan Yar*» § 11), cómo «derrotar a todos los enemigos en el mismo momento que salen del fuerte», se estaría refiriendo a ignorar todos los pensamientos y deseos que surgen en la mente tan pronto como aparecen, recordando mantenerla y retenerla enfocada solo en la Consciencia de Ser. Los pensamientos solo sobreviven cuando se les presta atención, por lo tanto, solo recordando estar plenamente auto-atentos y alerta serán derrotados aquellos

en el mismo instante en el que afloran, como un «guardián vigilante», conectando así, de nuevo, con la mencionada expresión.

En suma, la firmeza y tenacidad en la auto-atención o auto-recuerdo provocará que cada pensamiento que la mente trate de pensar, perecerá debido a que es ignorado y no es alimentado con nuestra atención.

### 6.3.6 Auto-atención y liberación de la mente (*mukti*)

Ramana afirmaba que, para alcanzar la liberación de la imaginaria esclavitud de creer ser un individuo finito y limitado a un cuerpo, uno debe conocerse como realmente es, o sea, como la Consciencia no-dual, infinita y absoluta del Ser esencial. Y, puesto que el poder de atención y consciencia es el instrumento básico y esencial por el que se conoce, para re-conocerse realmente, solo habría que volver la atención hacia sí misma; es decir, practicar y practicar, con perseverancia y amabilidad hasta experimentar el Conocimiento verdadero, tal como Ramana expresa en «*Nan Yar*» (§ 16):

Puesto que en todo tratado [espiritual verdadero] se dice que para obtener *mukti* [emancipación espiritual, liberación o salvación] es necesario [para nosotros] retener [nuestra] mente, después de saber que *mano-nigraha* [sujetar, sujetar dentro, retener, sojuzgar, suprimir o destruir la mente] es la intención [o propósito] último de [tales] tratados, no hay ningún beneficio [que obtener] estudiando sin límite [un número incontable de] tratados. Para retener [nuestra] mente, es necesario [que nosotros] nos investiguemos a nosotros mismos [para saber] quién [somos realmente], [pero] en lugar [de hacer eso] ¿cómo [podemos nosotros conocernos a nosotros mismos] investigando en tratados? Es necesario [para nosotros] conocernos a nosotros mismos solo por nuestro ojo de *jñana* [conocimiento verdadero, es decir, por nuestra consciencia vuelta hacia sí misma]. ¿Necesita [una persona llamada] Raman un espejo para conocerse a sí mismo como Raman? [Nuestro] «Sí Mismo» está dentro de las *pancha-kosas* [las «cinco envolturas» con las que parecemos haber cubierto y oscurecido nuestro Ser verdadero, a saber, el cuerpo físico, el *prana* o fuerza vital, la mente, el intelecto y la oscuridad o ignorancia aparente del sueño profundo], mientras que los tratados están fuera de ellas. Por lo tanto, investigar en tratados [esperando ser capaces con ello de conocernos] a nosotros mismos, a quien debemos investigar [con una atención vuelta hacia dentro] habiendo eliminado [dejado de lado, abandonado o separado] todas las *pancha-kosas*, es inútil [o improductivo]. Conocer nuestro *yathartha svarupa* [nuestro Sí Mismo real o Ser esencial] habiendo investigado quién es [nuestro] sí mismo [falso individual], que está en esclavitud [al estar limitado dentro de los confines imaginarios de la mente], es *mukti* [emancipación]. El nombre «*atma-vichara*» [es verdaderamente aplicable] solo a [la práctica de] estar siempre [morando o permaneciendo] habiendo puesto [colocado, mantenido, asentado, depositado, detenido, fijado o establecido nuestra] mente en *atma* [nuestro Sí Mismo real], mientras que *dhyana* [meditación] es imaginarnos ser *Sat-Chit-Ananda Brahman* [la Realidad absoluta, que es

Ser-Consciencia-Felicidad]. En algún momento devendrá necesario [para nosotros] olvidar todo eso que hemos aprendido.

En este párrafo, Ramana incide en que solo se puede recordar el Conocimiento no-dual de Ser, por experiencia directa, es decir, investigando en primera persona, examinando nuestro Ser más íntimo con una atención agudamente focalizada y cuidadosa (cfr. James, 2008, p. 566). Para Ramana, por tanto, el auto-conocimiento verdadero no es un conocimiento teórico que se pueda comprender por el intelecto, sino que es un conocimiento no-dual y directo que solo se podría adquirir a través de la experiencia en primera persona. Igual que solo se puede conocer el sabor de una manzana, comiéndola, conocerse a sí mismo implicaría experimentarse como uno es realmente, y esto requeriría mirar profundamente dentro y eliminar todo el conocimiento falso que parece haberse superpuesto al verdadero Ser (Ibíd.). De hecho, Ramana solía decir “Usted solo tiene que quitar el velo que obstruye la revelación del Sí Mismo” (Maharshi, 2007, p. 242) y “Todo lo que se necesita es abandonar el pensamiento de los objetos que no sean el Sí Mismo” (Ibíd., p. 247) y, por lo tanto, deshacerse de la falsa noción de que se es limitado. En este sentido, lo que viene a decir Ramana es que cuando se eliminan los obstáculos y superposiciones (el deseo separación) que impedían el conocimiento de la verdadera identidad, el reflejo del Amor de Dios que permanece en nosotros como la Consciencia «Yo Soy» es libre para extenderse sin ningún esfuerzo por nuestra parte.

De todos los adjuntos imaginarios y efímeros que se superponen a la Consciencia «Yo Soy», decía Ramana que la identificación con el cuerpo sería el fundamental, pues es el que se usa para fabricar y proyectar la idea de separación «yo» y «no-yo», «dentro» y «fuera», como explica James (2008, p. 567):

Debido a que imaginamos ciertos objetos tales como nuestro cuerpo como nosotros mismos, imaginamos otros objetos fuera de él como otros que nosotros mismos y, por consiguiente, creamos la ilusión de una distinción entre nosotros mismos y otras cosas, y la ilusión paralela de «dentro» y «fuera».

En la filosofía del *Advaita Vedanta* se llama *pancha-kosas* a los objetos o «cinco envolturas» que imaginamos ser debido a que ellas parecen cubrir el Sí Mismo oscureciendo y velando el Ser real. También se describen estas envolturas como los tres cuerpos: el cuerpo grosero (cuerpo físico), el cuerpo sutil (el *prana* y el *intelecto*, que a veces se llama mente) y el cuerpo causal (el velo de auto-olvido o *avarana*). Ramana no era muy dado a este tipo de clasificaciones, solo se refería a ellas para ilustrar que no se puede conocer realmente el Sí Mismo, simplemente con la lectura y estudio de libros, puesto que el conocimiento del Sí Mismo implica abandonar la identificación errónea con estas envolturas, desde las que se realiza dicho estudio (James, 2008, p. 568) y a las que Ramana llamaba genéricamente «cuerpo». Por lo tanto, tratar de alcanzar el Sí Mismo mediante la lectura de las escrituras, cuando solo puede ser encontrado dentro negando las cinco envolturas, sería infructuoso. Para ilustrar esto, Ramana solía hacer referencia al verso 60 de *Vivekachudamani* de Sankara, que él tradujo al tamil (cit. en James,

2008, p. 67), en el que aconsejaba a todos los aspirantes espirituales serios que evitasen el estudio excesivo de las escrituras o *sastras*, que él describía como un «gran bosque de trampas engañosas de palabras ruidosas» y una «causa de inestabilidad, aturdimiento y confusión de la mente».

Ramana también aclara en «*Nan Yar*» (§ 16), el verdadero significado de *mukti* o liberación y el significado de *mano-nigraha* o «retención» de la mente, señalando que solo a través de la practica repetida de la auto-investigación, se adquiere la maestría para mantener y retener la atención sin olvido (*pramada*), hasta que la mente, al no tener existencia o forma sustancial suya propia, se sumerja y disuelva en el Ser (liberación), tal como expone James (2008, p. 579):

[...] puesto que la mente es meramente una ilusión, un fantasma insustancial, elusivo y siempre efímero creado por nuestra imaginación, nosotros solo podemos retenerla efectivamente conociendo la verdad de que realmente no somos ella, como ahora imaginamos ser, sino solo la infinita plenitud de Ser, Consciencia y Felicidad.

Ramana Maharshi enseñaba, por tanto, que la liberación o *mukti* sería solo la aniquilación mediante la auto-investigación, de la falsa idea de ser un «yo» separado, un «sí mismo» individual que está en esclavitud (cfr. Sadhu, 1996, p. 139). Ramana se refiere aquí a la esclavitud imaginaria de la consciencia, que siendo el Ser-Consciencia-Felicidad absoluta (*Sat-Chit-Ananda*), se habría limitado imaginariamente en una consciencia finita individual, identificada con un cuerpo físico vulnerable, carente y limitado, como él mismo expone en el verso 39 de *Ulladu Narpadu*, y que James (2008, p. 580) explica así:

La esclavitud que experimentamos ahora es una ilusión, una ficción de nuestra imaginación, debido a que en realidad nuestro Ser infinito nunca es limitado ni esclavizado de ninguna manera. Por lo tanto, cuando experimentemos el auto-conocimiento verdadero, sabremos la verdad de que nosotros hemos sido siempre perfectamente libres. La esclavitud es un estado que es experimentado solo por la mente irreal, y no por nuestro Sí Mismo real. Por consiguiente, puesto que la esclavitud solo existe en la visión limitada y distorsionada de la mente, y no en la visión clara e ilimitada de nuestro Sí Mismo real, el concepto de liberación o emancipación es solo verdadero en relación a la mente atrapada en la esclavitud.

Por lo tanto, cuando se destruye el pensamiento de esclavitud, el pensamiento contrario de liberación se desvanece completamente puesto que ambos forman parte de una diada o par de opuestos que no tiene sentido en la no-dualidad o unicidad, tal como afirma Ramana en el verso 1226 de *GVK*:

El dicho, «Solo la obtención de una vida de pura Auto-consciencia, que brilla meramente como existencia [«Yo soy»], es el estado de liberación, que es la luz del supremo Conocimiento [*para-jñana*]», es el firme veredicto de los Veedores de la Realidad, que es la corona de los Vedas.

Por consiguiente, puesto que esclavitud y liberación son solo pensamientos que dependen para su existencia aparente del primer pensamiento «yo» o ego, la sensación «yo soy Fulano», cuando a través de la auto-investigación se revela la no-existencia de este ego, los pensamientos de esclavitud y liberación ya no tendrán ningún sentido. Esta misma idea es revelada en el verso 383 de *GVK*:

La [impura] mente, que se engaña a sí misma como si estuviera limitada, es el *jivatman* [i.e., el alma individual], que sufre como si estuviera atado. Si permanece en quietud, sin gustos, disgustos o curiosidad, esa [pura] mente es ella misma el *Paramatman* [i.e., el Sí Mismo].

Toda la enseñanza no-dual y en particular la enseñanza de Ramana, como ya se ha comentado, gira en torno a la idea clave de que la liberación o el Conocimiento verdadero del Ser no sería un estado que se pueda obtener como si fuera algo nuevo, sino que en realidad nunca se habría dejado de Ser lo que se Es ahora y siempre (Yo Soy el que Soy), el Sí Mismo eternamente pleno, completo y libre. Y sería solo un aparente deseo de experimentar la idea de la separación del Sí Mismo, lo que daría lugar al sueño o ilusión (*maya*) de una mente separada y atrapada en la esclavitud que nace, sufre y muere. Desde esta perspectiva o nivel ilusorio, parecería, por tanto, necesario liberarse del deseo de ser una identidad separada adueñándose de este auto-engaño, abandonarlo (negar la negación del Ser) y *aceptar* así la Realidad del Ser que se Es, el Sí Mismo infinito, inmutable y eterno. Sin embargo, puesto que esta simple *aceptación de la Realidad* resultaba muy difícil para la mayoría, Ramana enseñaba que el único deseo que nos libera aparentemente de este estado de esclavitud auto-infligido, es el Deseo de obtener el auto-conocimiento verdadero y con ello, ser liberados de la imaginada esclavitud de experimentarse limitados y en conflicto (cfr. James, 2008, p. 581).

En suma, Ramana enseñaba que todo el trabajo de la auto-investigación consistiría en la eliminación de los obstáculos que se han interpuesto, el «sí mismo» falso, ego o «pensamiento yo», para ocultar el Ser que «Soy». Y, precisamente y debido a esta creencia es que hay necesidad de la práctica y de la liberación aparente, la cual, como ya se ha expuesto, comenzaría con el Deseo, Voluntad o Anheló profundo de Auto-conocimiento del Ser que siempre Es.

## 6.4 La práctica de la auto-atención en la vida cotidiana

Ramana ofrece en los dos últimos párrafos de «*Nan Yar*» (§ 19 y 20) algunas ayudas prácticas y comprensiones profundas sobre la dinámica de las relaciones en la vida cotidiana. En concreto, en el § 19, expone:

Los agrados y desagradados son ambos aptos [para que] los aborrezcamos [o renunciemos a ellos]. No es adecuado [para nosotros] dejar que [nuestra] mente [more] mucho en asuntos mundanos. No es adecuado [para nosotros] entrar en los asuntos de otras gentes [una manera idiomática de decir que debemos atender a los propios asuntos y no interferir en los de otras gentes]. Todo lo



que uno da a otros se lo está dando solo a sí mismo. Si [cada uno] supiera esta verdad, ¿quién ciertamente se abstendría de dar?

En las relaciones con otras personas, Ramana decía que las *vasanas* o patrones mentales profundamente arraigados, basados en el sistema de pensamiento de la separación y auto-engaño, tienden a emerger con fuerza a la superficie de la mente en la forma de agrados o gustos y desagradados o disgustos del «yo» como sutiles, pero intensas “simpatías y antipatías, apegos y aversiones, posesividad, egoísmo, avaricia, lujuria, ira, celos, orgullo”, entre otras sensaciones y emociones (James, 2008, p. 623). Sin embargo, lo que Ramana enseñaba es que todas estas emociones y sensaciones, que no son la paz perfecta del Ser, pueden ser vistas como oportunidades para identificar su causa raíz, el sentido falso de «yo», y renunciar a ellos con ecuanimidad y desapego (Ibíd., p. 625), como, por otra parte, también postula la enseñanza budista (ver Capítulo 3, *supra*). Es decir, la habitual interacción con el mundo cotidiano podría ser usada ahora como una escuela donde aparecen las oportunidades de confrontar (auto-investigar) todas las creencias profundas sobre el sentido falso de separación, de manera que al reconocerlas por lo que son, aparece la posibilidad de soltarlas (entregarlas). Para Ramana, el conflicto que surge en las relaciones no se deshace evitándolo, sino mirándolo de frente, viendo su irrealdad, y dejándolo ir.

Maharshi también señalaba que, puesto que desde la perspectiva del ego, lo correcto y lo adecuado es señalarle a otros sus errores y tratar de corregirlos, antes de intentar corregir los defectos o errores que se perciben en otras personas, uno debería ocuparse primero de corregir los suyos propios; no en el sentido de corregir la conducta propia, sino en el sentido de conocernos a nosotros mismos como realmente somos, lo que, según él, solo podría hacerse de manera efectiva retirando nuestra atención de las cuestiones que atañen a otros y enfocarla agudamente en nuestra Consciencia de Ser para permitir que nuestra naturaleza real sea revelada. Esto desvelaría, como ya se ha expuesto, reiteradamente, la no-existencia del ego o sentido de separación, que es la raíz de todo lo que se percibe, incluidos los aparentes defectos propios y ajenos. En efecto, afirmaba que, si se le señala a otros sus errores, solo puede ser desde la identificación con el ego puesto que la Consciencia de Ser no puede juzgar a *otros*, ya que solo se conoce a Sí Misma y conoce todo como el Ser. Esta sería la razón por la que Ramana indica que no es conveniente dejar que la mente interfiera en los asuntos de otros (cfr. Ibíd., p. 627). De hecho, Ramana consideraba que *ahimsa*<sup>342</sup> (no hacer daño) es más importante que tratar activamente de *hacer el bien* desde un condicionamiento moral, sobre todo por el efecto que estas últimas acciones pudieran tener sobre nuestro ego, como el orgullo sutil, la proyección de la culpa o el sentido de superioridad, que tienden a surgir en la mente cuando se concentra en rectificar los defectos del mundo externo, en lugar de rectificar los propios basados en nuestra creencia falsa en la individualidad. En efecto, desde la perspectiva limitada y confusa desde la que nos percibimos, decía Maharshi, nunca

---

<sup>342</sup> *Ahimsa* señala hacia la evitación de causar daño, agravio o perjuicio alguno a ningún ser vivo (James, 2008, p. 629). Es una importante doctrina del budismo, el hinduismo y el jainismo y, según Mahatma Gandhi, quien extendiera esta filosofía de la no violencia por Occidente, sería común a todas las religiones.

podemos saber qué es lo mejor para el otro o para nosotros mismos y, por tanto, nuestras acciones podrían tener múltiples efectos que desconocemos, lo que, incluso, podría provocar más resentimiento y malestar (Ibíd., p. 637). De hecho, en el nombre de Dios han sucedido innumerables guerras y crueles persecuciones, terrorismo, abusos y, en general, todo tipo de conflictos y sufrimientos. Por lo tanto, para destruir la causa raíz de toda forma de *himsa* —daño o sufrimiento— el único medio es conocerse a sí mismo y, para ello, Ramana Maharshi aconsejaba retirar la mente de toda otredad o dualidad y sumergirla en la claridad infinita del Ser auto-consciente a través de la práctica de la auto-indagación.

En suma, Ramana insistía en que “nuestro deber no es reformar el mundo sino solo reformarnos a nosotros mismos” (James, 2008, p. 640), puesto que solo desde el estado de Presencia auto-atenta que brota espontáneamente desde el estado de auto-conocimiento verdadero puede surgir la acción efectiva, útil y bondadosa para todos. En otras palabras, atender nuestra mente —origen y causa de todo lo que se proyecta y percibe— y que permanece inconsciente mientras no es auto-atendida, como él mismo explicaba a los aspirantes espirituales maduros (Ibíd., p. 641):

Este mundo es una creación de nuestra mente, y que existe solo en ella de la misma manera que un sueño existe solo en la mente, y que cualesquiera defectos que veamos en este mundo, son por lo tanto reflejos de los defectos de nuestra mente. Por consiguiente, mejor que tratar de reformar el reflejo, debemos tratar de reformar su fuente, que es nuestra mente. Si nosotros reformamos la mente restaurándola a nuestro estado natural de solo Ser, su reflejo también se sumergirá y devendrá uno con nuestro Ser verdadero, que es la plenitud infinita de la Felicidad y el Amor puro.

Con «reflejos de los defectos de nuestra mente» Ramana se refiere a la proyección de un contenido mental basado en la creencia en la separación y el conflicto que, sin embargo, parece percibirse como proveniente del mundo externo, desde fuera de nosotros y no desde nuestra mente, la cual ha quedado escondida (inconsciente) al identificarse con un falso ser auto-creado. De hecho, esta enseñanza no-dual no estaría señalando en ningún momento a un cambio de comportamiento, pues este es solo efecto de una causa mental, que es donde reside el verdadero problema y la verdadera solución. Por lo tanto, Ramana insistía en que mientras la mente (atención) esté enfocada hacia fuera e identificada con su creación, persistirá el auto-engaño de creer ser un individuo limitado a un cuerpo en un mundo material de aparentes cuerpos separados (objetos), cuyas actividades estarían dirigidas meramente al mantenimiento y auto-preservación de dicho cuerpo e identidad, lo que llevará, necesariamente, al conflicto de intereses, deseos y de necesidades auto-percibidas que giran en torno al «yo» y que, antes o después, chocarán con las de otros individuos o colectivos, tal como se pone de manifiesto en este mundo de división y enfrentamientos (cfr. James, 2008, p. 641). De hecho, como se ha expuesto en el Capítulo 3 (apartado 3.2.1.1, *supra*), la enseñanza central de Buddha, la más decisiva para la liberación real del sufrimiento, la comprensión clara y profunda de la «*Doctrina de Anatta o Impersonalidad*», tendrá inevitablemente su efecto en las acciones diarias (acción correcta) impregnando toda la vida

cotidiana: “Un arte de vivir que nos capacite para utilizar cada actividad como una ayuda en el Sendero, es indispensable. Tal sistema de meditación y tal arte de vivir es el *Satipatthana*” (cit. en Nyanaponika 1962, p. 55). Conforme se progresa en la práctica de la atención plena, toda actividad de la vida cotidiana se convertiría en un maestro de enorme sabiduría que revela gradualmente su propia dimensión de inmensa profundidad; es decir, se convertiría en una oportunidad para aprender el desapego (*vairagya*) y la ecuanimidad, en los mismos términos expuestos por Ramana más arriba. Esta visión profunda de la Realidad es conocida en el budismo como «Vacuidad del yo» o *Sunnata* —la comprensión clara de que todo es transitorio, insatisfactorio y carente de «yo»— en el mismo sentido que señala la práctica del *atma-vichara* enseñada por Ramana Maharshi.

Por consiguiente, toda la enseñanza no dual, y la de Ramana en particular, se dirige a hacer consciente esta creencia en el «yo» separado o ego con todos sus aparentes deseos, apegos y miedos, de manera que, en la medida que este auto-engaño se pueda desmontar o deshacer mediante la auto-atención, la consecuencia natural será el surgimiento de la verdadera Compasión, Amor y Bondad que es la Naturaleza real de nuestro Ser.

Ramana solía decir que «*bhakti es jñana mata*», es decir, que la devoción o Amor verdadero es la madre del Auto-conocimiento verdadero; de hecho, enseñaba que si se cultiva el Amor verdadero por el Ser (que hemos venido llamando Deseo) a través de la práctica perseverante de la auto-atención, “no necesitamos hacer ningún esfuerzo separado para cultivar ninguna otra cualidad tal como la compasión, la ternura o la bondad por otros seres” (Ibíd., p. 642), puesto que estas cualidades serán la consecuencia directa de conocer nuestro Ser verdadero cuya naturaleza real es Amor, Bondad y Compasión. Esto quiere decir, que tanto la verdadera Compasión como *ahimsa*, o «no hacer daño», son el resultado natural del Amor verdadero por «solo Ser» que emerge en la medida que la auto-atención se vuelve cada vez más firme y permanente. Por lo tanto, Ramana afirmaba que con solo cultivar esta única cualidad esencial —el Amor verdadero por descansar en el estado de «solo Ser»— todas las demás brotarán sin esfuerzo alguno y de forma espontánea en el Corazón, cuya naturaleza real es la Felicidad infinita (Ibíd., p. 643).

Ramana concluye diciendo en «*Nan Yar*» (§ 19): “Todo lo que uno da a otros, se lo está dando solo a sí mismo. Si [todos] supieran esta verdad, ¿quién ciertamente se abstendría de dar?.” Esta es una afirmación clave en el proceso práctico de comprensión profunda de la verdadera identidad compartida, esto es; si solo el Ser es la única Realidad absoluta no-dual, todo lo que damos a otros, tanto si es amor, compasión, cuidado o bondad, como si es odio, resentimiento, ira, culpa o cualquier tipo de juicio o pensamiento sutil, en realidad, nos lo estaríamos dando solo a nosotros mismos como un solo Ser (cfr. James, 2008, p. 639). Por lo tanto, cuando esto es comprendido claramente, ¿quién enviaría juicios de ataque y odio, si entendiésemos que se los está enviando a sí mismo? y ¿quién no daría solo aquello que quiere recibir?, es decir, dar y recibir se reconocen como uno y lo mismo —todo lo que se da es lo que se recibe— si se odia, se experimenta odio (se recibe), si se comprende al otro, se experimenta

comprensión y bondad (se recibe). Y este Amor que ve todo como Sí Mismo estaría reflejando el estado de Unidad no-dual que también habría enseñado Jesús de Nazareth, con el mandamiento «Amarás al prójimo como a ti mismo», en el que, decía, se resumían la Ley (Torá) y los profetas (Cfr. Mateo 22,37-39).

#### **6.4.1 El ejemplo viviente de Ramana Maharshi: verdadera Compasión, Amor y Bondad**

Ramana Maharshi ejemplificó en su vida la compasión, el amor y la bondad que se expresan espontáneamente a través de Aquel que ha realizado la Verdad no-dual. De su actitud amorosa y bondadosa hacia todo, han dado testimonio los muchos visitantes y devotos que le acompañaron durante décadas, en especial Muruganar. En palabras de M. James (Ibíd., p. 629):

Su ser mismo era la plenitud del amor —amor infinito y omni-inclusivo. Debido a que su individualidad aparente se había sumergido y había sido consumida en la luz infinita del auto-conocimiento verdadero, él era verdaderamente uno con la Realidad absoluta, cuya naturaleza es Ser, Consciencia, Felicidad y Amor perfectamente no-dual e indivisible.

De hecho, según relata James (Ibíd.), “él mostraba el mismo simple cuidado, bondad, ternura, amor y compasión hacia las gentes a quienes nosotros podemos considerar malas que hacia las buenas”, para él, pecador y santo eran todos iguales. En Ramana amor y bondad eran absolutamente imparciales y sin-causea debido a que esa era su naturaleza esencial, de hecho, se decía de él que era la expresión perfecta de *Parama karuna*; esto es, Compasión, Gracia, Misericordia, Ternura, Bondad y Amor supremos.

Por lo tanto, en la visión de Ramana, no había ninguna diferencia esencial ni separación entre las personas, él amaba a todos, como a su propio Sí Mismo, pues solo experimentaba el Sí Mismo como la única Realidad no-dual (Ibíd.), que cada uno Es. Afirmaba que, o bien uno se conoce como realmente Es, o bien ignora su naturaleza real y se experimenta como una persona, una mente finita limitada por un cuerpo, pero en ambos casos, siempre morando y siendo el Sí Mismo (Ibíd., p. 631).

Usando la analogía de la luz reflejada, empleada por el propio Ramana y por Sadhu Om, Michael James (Ibíd., 633) explica que, cuando se vuelve la atención hacia la Auto-consciencia, en realidad, esa auto-consciencia sería la luz de la Gracia original:

La mente, que es la luz distorsionada de la consciencia que nosotros usamos ahora para conocer objetos (atención), es una forma reflejada de nuestra luz original de Auto-consciencia, que es su Gracia. Por lo tanto, si retiramos la mente de todos los objetos y la volvemos hacia la fuente de su luz, ella se fundirá en esa luz como un rayo de sol que es reflejado desde un espejo hacia el sol. Al volver así la luz reflejada de la mente de vuelta sobre nosotros mismos, estamos entregándonos a nuestra luz de Gracia original —nuestra Auto-consciencia fundamental, «Yo soy», que es la forma de Amor verdadero que nosotros llamamos «Sri Ramana».

La imparcialidad absoluta de la Gracia interna en la que moraba Ramana se expresaría en la ecuanimidad de su bondad y amor externo, que se extendía, no solo hacia todas las personas sino hacia toda criatura viviente. De hecho, “no consideraba que ningún animal era menos digno de su bondad, amor y compasión que cualquier ser humano, y los animales respondían naturalmente al amor que ellos sentían en él, y por lo tanto se le acercaban sin ningún miedo” (Ibíd., p. 633). No solo fue un ejemplo de bondad, amor, ternura y compasión, sino también de humildad, no-egoísmo, no-deseo, no-posesividad, generosidad, contento y disfrute interno, así como de la simplicidad más radical en el estilo de vida. Todas estas cualidades eran la consecuencia natural y espontánea de su estado libre de egoidad (Ibíd., p. 635):

Vivía lo que enseñaba, y enseñaba solo lo que vivía. Sus acciones, su actitud y su respuesta a cada persona, a cada animal y a cada situación y acontecimiento externos eran por lo tanto enseñanzas no menos poderosas o significativas que sus palabras habladas y escritas. Ejemplificaba en su vida el mismo estado de no-egoidad absoluta que nos enseñaba como la única meta digna de ser buscada.

Este estilo de vida fue, además, presenciado por miles de personas llegadas de todas partes del mundo durante más de cincuenta años, estando siempre disponible para quien que le pudiera necesitar. Y, aunque muchas de ellas le ofrecían todo tipo de regalos, le bastaba con el mínimo alimento y cobijo, de hecho, nunca reclamó nada como suyo propio (James, 2008, p. 636).

Por consiguiente, los ejemplos vivos de Ramana Maharshi, de Buddha y de tantos otros que se convirtieron en la expresión máxima de *Parama karuna* o Compasión, Bondad y Amor supremos apuntan a que el mayor beneficio que se le puede ofrecer al mundo y a uno mismo consiste en retirar la mente de toda otredad o dualidad y sumergirla en la claridad infinita del Ser auto-consciente, para destruir así la causa raíz del surgimiento imaginario de la mente-ego. En el caso de Buddha, aunque este buscó inicialmente la raíz del sufrimiento practicando severas austeridades, sin embargo, pronto reconoció que solo buscando dentro de sí mismo, con plena atención, podría descubrirla. De esta manera, “retirando la mente del cuerpo y de este mundo, fue capaz de experimentar el estado del Nirvana verdadero —la extinción absoluta de su mente o sí mismo finito falso” (Ibíd., p. 644). De hecho, la determinación, Amor y Compasión fueron tan grandes que le llevaron a alejarse de sus seres queridos para tratar de descubrir el origen del sufrimiento, y obtener así el Conocimiento verdadero que le capacitó para ser paradigma viviente y mostrar así a otros el medio para realizar el *Nirvana*, “el estado verdadero de solo Ser, en el que todo sufrimiento está extinguido junto con su causa, la mente o sentido ilusorio de individualidad finita” (Ibíd., p. 645).

Tanto Buddha como Ramana enseñaron que todo el sufrimiento que vemos y experimentamos en este mundo es solo un sueño que brota debido al surgimiento de la mente, que representa la creencia ilusoria en la separación del estado del Nirvana, esto es, la creencia en la que el Uno sin segundo (no-dualidad)

parece haberse dividido (separado de Sí Mismo) y, como consecuencia parece haber un segundo (dualidad y otredad), la mente. De esta manera, el Amor (Unidad) parece estar velado, y lo que se experimentaría es un sueño de sufrimiento o miedo a no-Ser (no-Amor), pese a que jamás se dejaría de Ser el Amor que se Es siempre. De hecho, Ramana concluye en «*Nan Yar*» (§ 20) que “si la mente se sumerge y deja de existir como una consciencia individual separada, todo lo demás se sumergirá también y dejará de existir”:

Si [nuestro] sí mismo [individual] surge, todo surge; si [nuestro] sí mismo [individual] se sumerge [o cesa], todo se sumerge [o cesa]. En la medida en que nosotros nos comportemos humildemente, en esa medida hay bondad [o virtud]. Si [nosotros] estamos conteniendo [reteniendo, doblegando, condensando, contrayendo, encogiendo o reduciendo nuestra] mente, dondequiera que [nosotros] podamos estar, [nosotros] podemos Ser [o dondequiera que podamos estar, seamos].

Con «humildemente» Ramana alude en este pasaje a la voluntad de rendirse y vivir de manera auto-atenta para descansar apaciblemente en el estado de «solo Ser». Y en este sentido, no importaría donde se esté o las circunstancias que se vivan aparentemente, siempre sería posible mantener la atención inmersa en la Consciencia de Ser, y ninguna circunstancia externa podría impedir descansar en este estado de simplemente Ser como se Es, en plenitud de dicha y felicidad (James, 2008, pp. 646-647).

#### **6.4.2 El «Poder de Elegir»: ¿Unidad o separación? La entrega de la ilusión**

Ramana Maharshi, como ya se ha comentado aquí reiteradamente, llamaba mente o ego al poder ilusorio (*maya*) que permite crear, creer y experimentar la separación como si fuera real y, por tanto, su naturaleza misma es llevar la atención fuera de sí misma para proyectar un mundo de multiplicidad donde experimentarse como una entidad separada e individual y ocultar así el Ser real (hacerlo inconsciente, que se diría en términos freudianos). El poder de la mente que ha creído en la separación es un poder (ilusorio) de extroversión, división y, por tanto, de auto-ataque que no tiene la capacidad para desmontarse a sí mismo ni para conocer la Realidad del Ser pues surge precisamente para ocultarla. Sin embargo, un auto-engaño solo requiere estar dispuesto a soltarlo y abandonarlo mirándolo de frente, es decir, haciéndolo consciente (cfr. James, 2008, p. 609). Esta idea se pone de manifiesto en el verso 865 de GVK:

Solo cuando el engaño del ego, el sentido de individualidad [*jiva-bodha*] —que surge de la artera *Maya*, que hace muchas heroicas obras con inmenso poder y autoridad [como si ella estuviera separada del *Brahman* y fuera igual al supremo *Brahman*]— es destruido, surge la experiencia del supremo Auto-conocimiento [*Paramatma-bodha*].

En otras palabras, de «*lo que no es*» (*maya*) y no tiene existencia —el falso ego— parece surgir un aparente sentido de individualidad real, la noción falsa «yo soy un cuerpo», el falso ser, o falso «sí

mismo». Solo cuando este falso sentido de individualidad es desmontado y abandonado, se revela el Conocimiento de la Realidad.

Uno de los problemas fundamentales que aparecen al tratar de referirse a este poder de *maya*, es que el simple hecho de describirlo parece hacerlo real, parece darle existencia. Sin embargo, aunque no se puede hablar de lo que no existe, «*lo que no es*» puesto que se estaría describiendo algo inherentemente ilusorio, en la enseñanza de la no-dualidad se suele usar este mito para ayudar al reconocimiento de la Verdad. Además, teniendo en cuenta que el lenguaje, como ya se ha comentado, es dual y simbólico, todo lo que se pueda decir con respecto a la Verdad es siempre relativo y metafórico, no es la Pura Verdad sino un mito útil para acelerar el *despertar* pues solo la Verdad Es.

Ramana se refería al poder de *maya* o auto-engaño como el poder creativo de *Atman* (Sí Mismo) usado para crear falsamente y que *parece surgir* debido a que ilusoriamente se elige negar, olvidar o ignorar el Ser verdadero, infinito, indiviso y no-dual y se imagina ser una consciencia finita superpuesta, que se crea a sí misma y que se experimenta en un mundo de dualidad y multiplicidad auto-fabricado. Este auto-olvido o auto-engaño nunca es real, sino que es una mera imaginación, tal como ocurre en los sueños oníricos, y nunca sería experimentado por el Sí Mismo, sino solo por la mente-ego o pensamiento de separación «yo», que es parte de la imaginación que experimenta el sueño, como señala James (2008, p. 606): “Nuestro poder de *maya* surge en la forma de nuestra mente, y ella y sus efectos parecen existir solo mientras nos imaginamos ser esta mente —es decir, solo mientras ignoramos nuestro Ser no-dual auto-consciente verdadero (...).”

Frente al poder de separación y auto-engaño de *maya*, Ramana hablaba del poder de «La Gracia»<sup>343</sup> como el poder interno que representa, en la aparente mente soñadora o consciencia separada, el recuerdo de la Verdad no-dual del Ser, el recuerdo de la Unidad o Amor del Sí Mismo como Ser auto-consciente e infinitamente dichoso. Decía que para investigar o escudriñar agudamente la mente de manera efectiva, el poder interno o poder de la Gracia es necesaria (Ibíd., p. 607):

Quando emprendemos la práctica de la auto-investigación o ser auto-atento, nosotros nos sentimos ser esta mente, que es el poder de *maya* o auto-engaño. Si creemos que podemos obtener nuestro estado natural de auto-conocimiento verdadero por nuestros propios esfuerzos, es decir, por el poder de nuestra mente, ciertamente fracasaremos, debido a que la mente es el poder de auto-engaño y, por consiguiente, nos engañará en una infinita variedad de maneras para asegurar su propia supervivencia. Para que nosotros obtengamos el auto-conocimiento verdadero, por lo tanto, debemos entregar la mente, es decir, debemos disociarnos enteramente

---

<sup>343</sup> «Gracia», como se ha expuesto en el Capítulo 4 (*supra*), es el poder de «iluminación», recordación, presencia o auto-conocimiento claro, la Consciencia «Yo Soy». En la filosofía del Advaita, este poder de Gracia divina se refiere a la perfecta claridad de nuestra existencia, “la forma del Ser Supremo (*Paramatma*), que brilla por siempre con abundante Gracia en el Corazón como Yo-Yo” (Sadhu, 1996, p. 167).

de ella. Mientras continuemos aferrándonos a la ilusión de que esta mente es nosotros mismos, ella continuará engañándonos.

Por consiguiente, Ramana afirmaba que solo el poder de la Gracia, que es la fuente de la que la mente sustrae su poder de auto-limitación, puede ayudarnos a liberarnos del auto-engaño al recordar lo que realmente somos y, de esta manera, alboreará en nuestra mente el Conocimiento verdadero y absoluto de nuestro Ser. De hecho, decía que la Gracia, que también llamaba *maestro* o *gurú interno*, está siempre disponible en el núcleo del Ser, como la clara luz de la Auto-consciencia «Yo Soy», y para recibirla, embeberla y serla, todo lo que se necesitaría es volver la atención hacia ella, con un sincero Deseo y Amor verdadero (*bhakti*) de Ser (James, 2008, p. 609):

Todo lo que nosotros podemos «hacer» para cultivar el amor requerido en nuestro Corazón es ceder al poder atractivo de la Gracia perseverando tenazmente en nuestra práctica del arte de Ser auto-atento. Si nosotros tratamos sincera y repetidamente de mantener nuestra atención entera fijada en nuestro mero Ser, la Gracia nos otorgará toda la ayuda que necesitemos, tanto interna como externamente, y con ello alimentará firmemente dentro de nosotros el amor verdadero que requerimos.

Ramana, por lo tanto, enseñaba que solo el poder de la Gracia y su Amor verdadero (atención consciente), que es el reflejo del Sí Mismo en la aparente mente separada, nos capacitará para volver la atención hacia dentro y permanecer como el Sí Mismo. De ahí que Ramana insistiera en que, tanto la vía de la auto-indagación (*jñana*) como la vía de la devoción (*bhakti*) son, en realidad, una y la misma (cfr. Capítulo 4, apartado 4.3.4, *supra*), puesto que sin el poder de la Gracia, que es el auto-recuerdo<sup>344</sup> del Ser en el *sueño*, no se podría cultivar el amor y la devoción requerida para recordar la Realidad que se Es y que permanece velada por el pensamiento de separatividad ego, o poder de *maya* («*lo que no es*»). Por lo tanto, no puede ser la mente-ego misma la que trate de descubrirse a sí misma en un falso intento de controlar el proceso de la auto-indagación. Es decir, usar el ego para deshacerse de la identidad «yo» sería como, usando el símil del policía-ladrón, encargar a un policía que encuentre a un ladrón, que es él mismo. ¿Lo capturaría? No; no solo no lo encontrará, sino que dispone del disfraz perfecto para que el ladrón no sea apresado nunca. De la misma manera, se podría decir que la máxima del ego consiste en «*buscar y buscar para nunca encontrar*», tal como aclara James (Ibíd., p. 610):

Mientras la mente trate de asegurar su propio poder en un intento de retirar su atención de todos los pensamientos y volverla hacia sí misma, está meramente luchando consigo misma, dando con ello realidad a su propia existencia aparente y, por consiguiente, no será capaz de sumergirse verdadera y completamente. Ella solo puede sumergirse por completo dándose amorosamente ella misma y todo su poder auto-afirmativo al verdadero poder de la Gracia, que es el poder

---

<sup>344</sup> Este 'auto-recuerdo' parece converger tanto en la práctica de *sati* (recuerdo del estado natural de Ser) enseñada por Buddha como en la práctica de *svarupa-smarana* (recuerdo de la verdadera naturaleza de Sí Mismo) enseñada por Ramana Maharshi.



naturalmente atractivo de la paz y la felicidad perfecta que nosotros solo podemos experimentar en el estado de Ser auto-consciente libre de pensamiento.

Ramana enseñaba, pues, que solo por el Deseo o anhelo profundo (amor y devoción) de experimentar plenamente la dicha de Ser, se puede *elegir*<sup>345</sup>, a través de la práctica firme y vigilante de la auto-atención, el poder de la Gracia o poder interno de auto-recuerdo, que es el único medio por el que se puede entregar la falsa identidad o «sí mismo» individual y experimentar así el Sí Mismo o Ser infinito (Ibíd.):

Quando perseveramos sincera, amorosa y sumisamente en practicar el arte de Ser con lo mejor de nuestra capacidad, el poder de la Gracia, que es la felicidad infinita de Ser auto-consciente absoluto, atraerá con firmeza la mente cada vez más fuerte, y así la llevará natural y tiernamente dentro, a la profundidad más íntima de nuestro Ser, donde la consumirá en la claridad perfecta del auto-conocimiento no-dual verdadero.

La auto-atención, por consiguiente, es tanto el medio como el fin, la vía (la práctica de ser auto-consciente) como la meta (el estado de ser auto-consciente naturalmente). Y la voluntad y la persistencia, aparentemente requeridas, entre la vía y la meta son solo la fuerza necesaria para realizar la entrega del deseo de ser un «yo» separado y especial (cfr. Ibíd., p. 611). Por lo tanto, dado que, en tanto mente-ego, creemos haber destruido la Unidad (el poder de Dios) y haber usurpado (simbólicamente) su poder para crearnos a nosotros mismos como un «yo» separado o sí mismo individual finito, sería solo la entrega de este deseo o ilusión de separación (poder de *maya*), la que permitiría que se revele el Estado natural de Ser infinito, indiviso, no-dual, del que nunca, en el fondo, nos habríamos separado (Ibíd., p. 613):

Mientras retengamos el más mínimo amor por nuestra existencia como un individuo separado, resistiremos darnos enteramente a Él. Sin embargo, cuanto más practiquemos permanecer como nuestro Ser perfectamente libre de pensamiento y claramente auto-consciente, tanto más experimentaremos el sabor de la paz y la felicidad infinitas que son la naturaleza real de nuestro Ser, y con ello nuestro amor de Ser crecerá firmemente, hasta que eventualmente consuma la mente y la sumerja para siempre en el océano de Ser, Consciencia, Felicidad, Paz y Amor infinitos.

---

<sup>345</sup> «Elegir» o el libre albedrío, según la enseñanza no-dual, tiene diferentes connotaciones dependiendo del *nivel* en el que se exprese, teniendo en cuenta que hablar de niveles aquí es metafórico. En el nivel de la Realidad Absoluta, elegir no tendría sentido pues solo la Unidad Es, Dios Es y nada más es. En el nivel relativo, o del sueño, elegir parece tener sentido, puesto que en él parece que nos encontramos ante una alternativa que enfrentar: *despertar* a la Realidad o seguir *soñando*. Por lo tanto, solo el *soñador* o mente parece tener la posibilidad ilusoria de elegir y es, precisamente a este nivel, donde se dirige toda la enseñanza no-dual, el nivel de la mente soñadora, pues es ahí donde aparentemente se produjo la elección de *soñar*. En el tercer nivel de la experiencia mundana, como personajes dentro del sueño y totalmente inconsciente del nivel mental, aunque parece haber diferentes alternativas entre las que elegir y se tenga la sensación de que se opta entre ellas, en realidad, no habría elección posible, pues el sueño es efecto del nivel mental, y es solo en el nivel mental que se puede elegir dónde pongo mi atención, tal como Ramana Maharshi señala.

De hecho, como ya se ha expuesto más arriba, Ramana declara en *Upadesa Undiyar* (verso 29) que permanecer en el estado de dicha y felicidad suprema es la forma verdadera de entrega y amor a Dios. Por lo tanto, como enseña la sabiduría no-dual, mientras nos imaginemos estar separados de Dios, nada de lo que se haga sería un verdadero servicio a Él, salvo la entrega (*bhakti*) de la voluntad individual, o «sí mismo» separado y finito, para retornar la Consciencia a su estado natural de perfecta Unidad y Dicha. En este estado no-dual de unidad absoluta con Dios, todos los pensamientos, tanto de esclavitud como de liberación, desaparecen junto con la mente-ego y toda su dualidad y separación imaginaria (Ibíd., pp. 614-615):

Nada puede impedirnos verdaderamente ser auto-atentos siempre que queramos serlo. El abismo o división imaginario que parece separarnos de la plenitud de Ser, Consciencia y Felicidad infinitas, de hecho, no es nada sino nuestros propios deseos. Sin embargo, nuestros deseos no tienen ninguna realidad o poder suyo propio. Ellos parecen ser reales y poderosos debido solo a que nosotros les damos realidad y poder prestándoles atención. Si los ignoramos con firmeza aferrándonos tenazmente a ser auto-atentos, ellos serán impotentes para distraernos de nuestro estado natural de Ser.

En suma, Ramana Maharshi enseña que, aunque en apariencia se pueda creer en la posibilidad de negar el Ser que siempre se Es y, por tanto, creer ser algo diferente y experimentarlo como si fuese real, a cada instante se puede volver a *elegir de nuevo* invertir la mirada hacia dentro (elegir el poder de la Gracia) a través de la práctica perseverante y vigilante de la auto-atención, para dejar así de negar la realidad del Ser.

## **6.5 Convergencias y divergencias entre las prácticas de la atención plena y la auto-atención**

La *atención* o la cualidad de *prestar atención* (*manasikara*) es considerada una facultad universal de la mente para observar objetos de la experiencia o fenómenos, es decir, es un enfoque selectivo de nuestra consciencia de manera que nos permite ser conscientes de una cosa o conjunto de cosas con preferencia sobre todas las demás. Cuando este enfoque de la atención se dirige hacia el interior<sup>346</sup>, hacia el dominio de la propia mente, con el objetivo de comprenderla, se conoce como atención *correcta* (*samma sati*) en el budismo y como auto-atención en la enseñanza de Ramana Maharshi. Ambas prácticas se refieren a una atención correcta, en el sentido de que responde a una intención *correcta* y a una comprensión *correcta* y, por tanto, responde a una observación sin juicio que no se posiciona en una escala dual de bueno o malo, correcto o incorrecto en un sentido de juicio moral, sino como un estado correcto o

---

<sup>346</sup> Aunque se utilicen aquí expresiones duales como *interior* o *exterior*, que implican una separación, conviene aclarar que su uso es meramente expositivo o didáctico, dado que, en última instancia, no cabría tal diferenciación en el estado no-dual de Conocimiento Absoluto.

beneficioso de la mente. Por lo tanto, ambas enseñanzas, la atención plena y la auto-indagación, apuntan hacia la conveniencia de prestar atención de manera apropiada, mediante un tener constantemente presente la intención o propósito de volver la atención hacia dentro, para comprender claramente y discernir lo verdadero de lo falso y recordar así la Realidad última. En este sentido, un elemento esencial de la práctica, señalado tanto por Buddha como por Ramana, es reconocer la intención o propósito activo en la mente, haciendo consciente para ello, el sistema de pensamiento al que se ha asociado. Es decir, si el propósito de la mente es seguir experimentando el sentido (ilusorio) de individualidad y separación, se asociará a un sistema de pensamiento basado en la creencia en ser un «yo» separado o ego; pero, si el propósito de la mente es *despertar* del sueño de separación a su estado natural de Ser no-dual, se alineará con el recuerdo (*sati* o *svarupa-smarana*) de dicha Verdad, la Mente de Buddha o Consciencia «Yo Soy» siempre presente. Ambas prácticas, por tanto, proponen una atención plena *correcta* y una comprensión clara y profunda que conduce al puro discernimiento entre la Verdad y lo ilusorio; entre *Lo Que Es* y *lo que no es*.

El entrenamiento de la atención plena correcta, tal como es formulado en el *Satipatthana Sutta*, es uno de los aspectos más concluyentes del sofisticado *Modelo de la Mente* de la doctrina budista. De hecho, el mensaje de Buddha consiste precisamente en el conocimiento y la comprensión profunda de la naturaleza de la mente —la fuente de toda experiencia— ya que, si esta se comprende, todas las cosas son comprendidas. La atención plena, por tanto, es considerada la llave maestra para conocer la mente y, por lo tanto, para restaurarla de su aparente esclavitud e ignorancia; en otras palabras, para liberarla del auto-engaño y el sufrimiento (*dukkha*), el cual, como postula la *Primera Noble Verdad* (ver Capítulo 3, apartado 3.2.1.2, *supra*), sería la experiencia común a toda la humanidad.

La atención *correcta* es expresada y resumida a lo largo del *Satipatthana Sutta* o *Fundamentos de la Atención* con la indicación: “¡Estad atentos!” (Nyanaponika, 1962, pp. 25-27). En esta declaración, sistematizada en los *Pali Nikayas*, el Buddha deja claro que el objetivo de la práctica de la atención plena *correcta* es la erradicación del sufrimiento y el logro del *Nibbana* (en pali), un estado de goce y de paz trascendente el cual está más allá de lo que se puede expresar con palabras. De hecho, este mismo estado de Consciencia no-dual y universal fue señalado por Ramana como el Sí Mismo real, la Realidad Absoluta o Dios, entre otros términos. En esta misma línea, encontramos gran similitud con la enseñanza no-dual de Ramana Maharshi, el cual reconoció la importancia esencial de la Plena Atención como base fundamental de toda auto-investigación en el camino directo para recordar «quién soy yo». Postuló Ramana que todo el foco de la atención está en la mente y, siguiendo el esquema propuesto por Buddha, su práctica de la auto-indagación se podría resumir en un «¡Estad auto-atentos!» O, en otras palabras: «gira tu atención hacia dentro y concóctete a ti mismo tal como eres realmente». Cultivar esta atención es, según el maestro budista Thich Nhat Hanh (2018, p. 47), “cultivar el Buddha que hay en nuestro interior, cultivar el Espíritu Santo” y según Ramana Maharshi, cultivar esta auto-atención es cultivar el poder de la Gracia, la Plena Consciencia de lo que Soy, como se acaba de exponer en el apartado anterior.

El Maharshi enseñaba que siempre que nuestra atención se vierte hacia afuera toma la forma de un pensamiento o actividad mental. Explicaba que cuando aparece la ilusión de la mente separada o ego, esta se manifiesta como la atención enfocada fuera de sí misma, proyectando y percibiendo a su vez los pensamientos y objetos (el mundo de la dualidad y multiplicidad). Por lo tanto, la atención sería una característica o cualidad del ego y no de nuestra Naturaleza real, porque nuestra naturaleza real nunca es consciente de otra cosa que no sea Sí Mismo, y en ese caso es llamada Consciencia Pura, Plena Consciencia o Consciencia «Yo Soy», entre otros. Cuando este poder de atención se gira de nuevo hacia sí mismo (auto-atención), hacia el «yo» o mente, y se mantiene firmemente establecida sin permitirle desviarse hacia nada más, esta mente o ego, según Ramana, se sumergiría en la nada de la que surgió, revelándose el «Estado natural» de Ser. En otras palabras, “la atención mirando hacia fuera es la mente, mientras que la atención mirando hacia dentro o hacia «yo» es el Sí Mismo real —nuestro Ser auto-consciente simple y esencial” (James, 2008, p. 208).

Por lo tanto, ambas enseñanzas postulan el giro de la atención hacia dentro para permitir que el aparente sentido de individualidad separada, ego o «yo» (*anatta*) sea desvelada como la falsa identidad que es, en la clara comprensión del auto-conocimiento verdadero.

Esta similitud puede constatarse también en el significado del término «*sati-patthana*», el cual se ha vertido con diferentes expresiones como «la Presencia de la atención plena», el «establecimiento de la Presencia», la «permanencia de la atención correcta», «los fundamentos de la atención» o «consciencia lúcida», entre otros. Esto nos recuerda los diferentes términos con los que Ramana se refería a la práctica de la auto-indagación como auto-atención, auto-recuerdo, auto-permanencia o auto-contemplación, entre otros, aunque todos ellos estarían señalando hacia el mismo estado mental de permanecer firmemente auto-atento, o plenamente consciente del Ser esencial, o, lo que es lo mismo, atención plena en la Consciencia o Presencia «Yo Soy». *Sati*<sup>347</sup>, de hecho, se ha traducido más acertadamente como «acordarse de», «traer a la mente», «ser consciente de», es decir, «no-olvidarse» y «tener presente» el corazón de la enseñanza de Buddha contenida en las *Tres Características de la Existencia*: «ver todos los fenómenos como impermanentes (*anicca*), sometidos al sufrimiento (*dukkha*) y exentos de identidad o ego (*anatta*)». Por lo tanto, *sati* apuntaría a la conveniencia de tener presente la intención de volver la atención hacia dentro como propósito para recordar el estado natural de Ser. En este sentido, Ramana usaba el término *svarupa-smarana* para referirse a la auto-atención como auto-recuerdo, el cual, al igual que el término *sati*, no solo estaría señalando hacia recordar y no olvidarse de mantener la atención en la auto-consciencia, sino que, en última instancia, esta auto-atención es, en sí misma, el auto-recuerdo siempre presente de la Plena Consciencia de nuestro Ser. De hecho, dos de las traducciones de *sati* que

---

<sup>347</sup> Aunque *sati* ha sido traducido principalmente como *mindfulness* o atención plena, sin embargo, antes de que esta práctica se popularizase en Occidente, el término *sati* o *samma sati* se venía traduciendo al castellano, según un sentido más originario, como atención correcta o recta atención, es decir, la manera correcta de prestar atención (Segovia, 2018, p. 4), de ahí que en los contextos budistas se haya mantenido la traducción de «atención plena correcta» (Villalba, 2019).

mejor ilustran esta naturaleza son «ausencia de divagación» (*apilápanatá*) y «ausencia de olvido» (*asammussanatá*). Además, las *Tres Características de la Existencia* de Buddha están plenamente contenidas en la enseñanza no-dual, en general, y en la enseñanza de Ramana Maharshi, en particular. En concreto, toda la enseñanza práctica de la auto-indagación, tal como se postula en la *Doctrina de Anatta*, conduce al des-hacimiento de la ilusoria identidad o ego, la cual parecería estar velando la Realidad Última o Nirvana. Precisamente, el estado de Nirvana era referido por Ramana como la extinción total de la ilusión de ser un sí mismo individual, en el mismo sentido que el estado de *mano-nasa* o aniquilación completa de la mente. Ramana señalaba igualmente al carácter transitorio y no permanente de todo fenómeno corporal o mental, incluyendo la aplicación constante y repetida de esta consciencia, a cada experiencia de la vida cotidiana. Esta visión profunda permitiría, por tanto, trascender el sufrimiento y la insatisfacción inherente a la aparente existencia individual al revelar su irrealidad y conduciría al Conocimiento del Espíritu y al *Nibbana*, conocido como «despertar espiritual».

### 6.5.1 Auto-indagación: auto-atención plena y comprensión clara

Los dos factores primordiales de la atención plena correcta, la atención *correcta* (*sati*) y la comprensión clara (*sampajañña*)<sup>348</sup> van siempre de la mano y son clave en la comprensión esencial del método del *Satipatthana*. Ambos elementos dan lugar a *sati-sampajañña* y conducen a la comprensión profunda de la naturaleza de la mente según se postula en las *Características de la Existencia*, objetivo este que se desvelaría naturalmente con la práctica de la auto-atención o auto-indagación enseñada por Ramana y, por tanto, ambas prácticas conducen a la visión profunda y a la liberación de la auto-ignorancia. El budismo enseña igualmente que la mente que indaga adquiere lucidez y claridad de consciencia desvelando así cualquier falsificación o auto-engaño.

Prestar atención de la manera *correcta* permite «ver», en ambas prácticas, sin el efecto limitante y superpuesto de los juicios habituales y condicionados, con una mente «limpia» o «desnuda» de añadidos<sup>349</sup>, como si fuera la primera vez; de ahí la llamada actitud de «mente de principiante» propia de la práctica de la atención plena. Por lo tanto, la atención es el instrumento más valioso de que disponemos para conocer y comprender la naturaleza de la mente y, a través de ella, el mundo y «*las cosas como realmente son*», tal como describe Nyanaponika (1962, p. 45):

La atención pura también nos enseña el arte de «dejar estar» y «dejar ir» toda actividad que tiende a crear sufrimiento y, por lo tanto, al desapego, la libertad y la felicidad que resulta de él

---

<sup>348</sup> «*Sampajañña*» significa ver claramente las *Características de la Existencia*.

<sup>349</sup> En la terminología usada por Ramana Maharshi, estos añadidos son llamados adjuntos (*upadhis*) o «cinco envolturas» con las que parecemos haber cubierto y oscurecido el Ser verdadero.

(...), la «santidad en vida» (*ditthadhamma-nibbána*) y a la que se alude en la frase «Estar en el mundo, pero sin ser del mundo».

Es a través de la clara comprensión de la Realidad, sin embargo, como se eliminaría, según el budismo, “el más profundo y obstinado engaño del hombre: su creencia en un «yo»” (Nyanaponika, 1962, p. 51), es decir, su creencia en ser una persona individual, un ego o alma individual, como se describe en la «*Doctrina de Anatta*». Según esta doctrina, este auto-engaño o ignorancia de pensar y actuar en términos de «yo» y «mío», junto a sus efectos; el deseo y el odio, serían, en realidad, la verdadera causa de la rueda del sufrimiento (*samsara*), como se ha expuesto ampliamente en el Capítulo 3 (*supra*). Este entrenamiento constante a través de la atención e investigación en la naturaleza de los pensamientos y sentimientos que surgen en cada momento como procesos impermanentes e impersonales, trata de romper, debilitar y finalmente eliminar el poder de los patrones, condicionamientos y hábitos<sup>350</sup> de pensamiento egoico, profundamente arraigados (Nyanaponika, 1962, p. 52). Como puede observarse, tratar todo fenómeno que aparece como un proceso impersonal apuntaría a la misma práctica de la auto-indagación, a través de la pregunta «¿A quién le viene este pensamiento o sentimiento?» La respuesta será «a mí», y de ahí surge la pregunta «¿Quién soy yo?» manteniendo fijamente la atención en este «yo» hasta que con la práctica continuada y perseverante el estado de no-egoidad se revele. Este estado vacío de «yo» y «mío» es el estado natural de Ser, el estado de *anatta*.

La clara comprensión o *sampajañña*, conocida también como discernimiento de la verdadera naturaleza de las cosas, es la consecuencia natural de la práctica de la atención *correcta* (Bodhi, 2011) y, sería parte integrante de la práctica de la auto-indagación enseñada por Ramana. De hecho, la clara comprensión de la «*Doctrina de Anatta*» sería la vía directa en el Sendero que lleva a la extinción del sufrimiento, tal como Buddha enseñó. Esta Comprensión clara y profunda conduciría progresivamente a una experiencia de sublime felicidad, que iría desde la alegría serena hasta el gozo y el júbilo que se siente cuando se afloja la agobiadora opresión del «yo» y el «mío» (Nyanaponika, 1962, p. 53). Tanto la atención plena como la auto-atención implican la liberación de los hábitos mentales que mantienen la ilusión de un «yo» separado. Esta liberación de la mente de la identificación con el «yo individual» no solo sería la puerta a la liberación del sufrimiento en ambas enseñanzas, sino la entrada al verdadero auto-conocimiento en el que se revelaría que “¡dentro no hay un yo que actúe y fuera no hay un yo afectado por la acción!” (Ibíd.). Esta clara comprensión de la realidad, o «no-engaño», producirá un creciente desapego ante cualquier éxito o fracaso, alabanza o culpa, resultante de cualquier acción que parezcamos llevar a cabo al dejar de anhelar cualquier deseo de distinción o importancia personal así como cualquier otra expectativa (cfr. Ibíd., pp. 53-54).

Se nos muestra así, por tanto, la similitud entre la enseñanza básica de Ramana «¿Quién soy yo?» y la enseñanza central de Buddha, la clara comprensión de la «*Doctrina de Anatta o Impersonalidad*»,

---

<sup>350</sup> *Vasanas* en la terminología de Ramana Maharshi.

considerada la más decisiva para la liberación real del sufrimiento (*dukkha*). Por lo tanto, cabría decir que la auto-indagación enseñada por Ramana Maharshi, comprendería los dos factores de la práctica del *Satipatthana*, la atención plena o auto-atención y la clara comprensión o discernimiento, las cuales son indisociables y se integran y complementan mutuamente. Precisamente, a lo largo del *Satipatthana* aparece continuamente la expresión “el monje sabe”, que, según Segovia (2018, p. 13), daría cuenta de cómo la atención *correcta* no puede separarse de la clara comprensión. Según el maestro budista Pemasiri Mahasthavira, cuando estamos en el estado mental de *sati-sampajañña* que él llama la *luz del Nibbana*, conoceríamos la verdadera naturaleza de la existencia. Esta luz barrería la oscuridad de nuestra ignorancia y nos permitiría ver todo con claridad y comprensión. Y, aunque este estado mental es solo un reflejo del *Nibbana*, sin embargo, es tan similar a él que resplandecería justo como el *Nibbana*, dado que no estaría mezclado con ignorancia alguna. Este estado sería equivalente a lo que en la enseñanza de Ramana se ha llamado el recuerdo de la Verdad o la Consciencia «Yo Soy», un estado lleno de sabiduría (*pañña*) donde no habría confusión alguna.

### 6.5.2 Satipatthana: la constatación de las Tres Características de la Existencia

El *Satipatthana* o los *Fundamentos de la Atención*, tal como se ha expuesto, comienza con una de las funciones esenciales de la mente, el *modo de enfocar la atención*, es decir, la manera *correcta* de prestar atención. Buddha, al igual que Ramana, insistían en la necesidad de entrenar la «atención», de dirigirla una y otra vez hacia el interior, pues consideraban que era todopoderosa en cualquier lugar y circunstancia para clarificar la mente y devolverla a su estado natural luminoso y libre de auto-engaño (Gunaratana, 2018, p. 25). Este entrenamiento de la atención correcta, en la formulación del *Satipatthana Sutta* comprendería cuatro ámbitos de la experiencia y percepción que sustentan el constructo «yo» (ego): el cuerpo, las sensaciones, los estados mentales (los pensamientos y los estados emocionales) y las formaciones mentales. Las formaciones mentales, la cuarta contemplación, incluiría todo lo que aparece en el campo de la consciencia, enfocando la atención en la atención misma o consciencia que es consciente de los contenidos mentales, por lo que se le ha llamado también atención plena abierta a la totalidad del campo de experiencia y que, de alguna manera, incluye dentro de sí todas las demás. Precisamente Dokushô Villalba (2019, pp. 172-17) hace hincapié en que el movimiento *mindfulness* moderno no parece dar mucha importancia a la atención plena abierta, la cual, sería la base para la liberación de toda forma de sufrimiento en su comprensión no-dual de la atención plena. Esta atención plena abierta y no-dual tendría gran similitud con la auto-atención enseñada por Ramana, como se expone más abajo.

En el Discurso del *Satipatthana* se ofrecen las instrucciones para la práctica de las *cuatro contemplaciones*, o soportes del entrenamiento de la atención plena, que se repiten para cada una de ellas como un estribillo. Sin embargo, hay todo tipo de discrepancias con respecto a *qué* forma parte de la enseñanza original y *qué* fue añadido posteriormente por los recitadores de la tradición oral, en

concreto, según señalan diferentes autores y expertos budistas, no parece haber acuerdo respecto al verdadero significado del estribillo, el cual es clave en la comprensión y entrenamiento de la atención plena pues se repite después de cada párrafo. Según algunos intérpretes, como se ha expuesto en el Capítulo 3 (apartado 3.2.2.5, *supra*), estas instrucciones serían un recordatorio continuo de las *Tres Características de la Existencia*, interpretación esta, que nos parece alineada con la doctrina fundamental del Buddha y la enseñanza no-dual. Por lo tanto, todo pensamiento, sentimiento, sensación o forma física se consideran igualmente como fenómenos o formaciones mentales, proyectadas y percibidas como *si fueran la realidad*, vacías de identidad real y caracterizadas por su continuo cambio o impermanencia. Esta interpretación estaría en consonancia, además, con otras enseñanzas no-duales, como es el caso de la práctica vedántica del «*neti-neti*» expuesta más arriba (cfr. Capítulo 5, apartado 5.3.1, *supra*), según la cual «*no soy nada de aquello que percibo*», ya sea físico, emocional o mental (las *cinco envolturas*), pues todo ello es transitorio, finito y, por lo tanto, sufriente. De hecho, cuando en el *Satipatthana Sutta* se menciona siempre dos veces el respectivo objeto de atención, por ejemplo: «*Él medita contemplando el cuerpo en el cuerpo*», Teasdale y Chaskalson (2011) señalan que este énfasis doble estaría señalando, por un lado, el carácter impersonal de todo objeto examinado y por otro, el carácter transitorio de los fenómenos en los que vemos estas experiencias por lo que son, simples experiencias que aparecen y desaparecen, en contraposición a aspectos de una persona que existe independientemente como un «yo» o como «lo mío». Por lo tanto, puesto que no se puede considerar que la consciencia de ser un cuerpo (un individuo) sea una entidad permanente, nunca podría aportar verdadera satisfacción, de hecho, la identificación con el cuerpo y el apego a él como si fuera nuestra realidad es, según la sabiduría budista, la causa raíz del sufrimiento inherente a la condición humana. Según algunos de estos intérpretes (Rodríguez-Bornaetxea, 2019, p. 100), sería más coherente, por tanto, cambiar la traducción habitual «*vive contemplando el cuerpo en el cuerpo*» por «*vive contemplando el cuerpo como el cuerpo*», es decir, contemplando cada cosa a la que podemos prestar atención consciente como lo que es: transitoria, insatisfactoria e impersonal. Esto, a su vez, ayudaría a percibir «el cuerpo como cuerpo» y no como «mi cuerpo» o como «yo mismo», sino como «no-yo, no-yo» («*neti-neti*»), lo que ayudaría a disolver el deseo y la creencia de la identificación con el cuerpo. Una vez se disuelve dicha identificación falsa, el cuerpo se conoce por lo que es, un medio neutro (inconsciente o insenciente) al servicio de la mente, la Mente de Buddha o recuerdo de la Verdad del *Nibbana*.

En suma, la práctica de la atención plena no solo ayudaría a reconocer el cuerpo, las sensaciones, las percepciones, los pensamientos y la consciencia *como realmente son*: transitorios, insatisfactorios y carentes de «yo», sino que, como enseñaba Buddha, el mismo engaño es transitorio y, por tanto, enseñaba a trascender la ignorancia fundamental que proviene de atribuir una realidad sustancial al «yo». En otras palabras, el deseo (*tanha*) de ser un «yo» o «sí mismo» separado representaría la insatisfacción existencial que debe ser comprendida y aceptada (Rodríguez-Bornaetxea, 2019, p. 134) para poder así trascenderla y reconocer su irrealdad. Al igual que Ramana, también Buddha aseguraba que la



liberación es imposible cuando estamos apegados al placer sensorial, el cual, solo trataría de ocultar, por un breve periodo de tiempo, la insatisfacción profunda de la mente que ha creído ser un «yo» limitado y vulnerable. De hecho, se refiere al dolor y el placer como las dos caras de la misma moneda; la ignorancia. Esta ignorancia se estaría refiriendo, según Gunaratana (Ibíd., p. 152), al auto-engaño de “percibir todo, incluyéndonos a nosotros mismos, como permanentes y dotados de un yo o alma.”

Por otro lado, la delimitación interna/externa que aparece en el estribillo, estaría haciendo referencia a la aparente separación que hace posible la contemplación, es decir, a la dualidad sujeto-objeto (observador/objeto observado). Esta división se señala como necesaria en la práctica inicial de la atención plena para la des-identificación de lo que *no-soy*, es decir, para reconocer y constatar que *lo que es observado* (objeto) no puede ser *lo que observa* (sujeto) y, en última instancia, tampoco se es *el observador*. Al reconocer esto, se estaría devolviendo el poder a la mente, donde únicamente se puede revelar la verdad de que, en última instancia, tampoco existe el sujeto (separado) que observa, sino solo la Consciencia donde todo aparece y desaparece. Esta última contemplación (sin objeto, o atención plena abierta) sería, en realidad, la práctica de la auto-atención enseñada por Ramana Maharshi, es decir, la atención o consciencia vuelta sobre sí misma que permitiría desvelar la inexistencia de la identidad separada mente-ego o pensamiento «yo» (falsa primera persona).

Así pues, toda la instrucción contenida en *Los Fundamentos de la Atención* tendría como objetivo básico constatar *las Tres Características de la Existencia*: (i) la impermanencia (*anicca*), (ii) la impersonalidad (*anatta*) o ausencia de «yo» y (iii) la insatisfacción existencial (*dukkha*). Esto es, tomar consciencia de: (i) la naturaleza de la transitoriedad mediante el constante llevar la atención al continuo surgir y cesar de los fenómenos, para comprender que no hay fenómenos estables y que todo está en continuo cambio, todo empieza y acaba, al tiempo que se reconoce (ii) la naturaleza impersonal y vacía de «yo» o «sí mismo» en todo lo percibido, como afirma la *Doctrina de Anatta*, así como desarrollar la atención *correcta* y la clara comprensión, para comprender (iii) la naturaleza insatisfactoria que se esconde en toda experiencia que contiene el sentido de identidad individual. En suma, este reconocimiento de la naturaleza impersonal, impermanente e insatisfactoria de todo fenómeno, conduciría al practicante a vivir «*sin estar condicionado y sin aferrarse a nada en el mundo*»<sup>351</sup>, es decir, al desapego y a la liberación de la esclavitud del deseo (*tanha*) inherente a un «yo-cuerpo» y, por consiguiente, a la paz y al reconocimiento de la Realidad última. De hecho, en el budismo se llama «*muerte eterna*»<sup>352</sup> a la completa liberación del sufrimiento y, en la enseñanza de Buddha, se conoce esta emancipación como *Nibbana* (Gunaratana, 2012, p. 113).

---

<sup>351</sup> Como aparece en la primera instrucción de la práctica de cada ejercicio del *Satipatthana Sutta*: “*Así, vive contemplando el cuerpo internamente o externamente... o tanto interna como externamente... Vive sin estar condicionado y sin aferrarse a nada en el mundo. Así es, monjes, como un monje vive contemplando el cuerpo en el cuerpo*” (MN 10: *Satipatthana Sutta* I, 55-63, cit. en Rodríguez-Bornaetxea, 2019, p. 47).

<sup>352</sup> Entender la transitoriedad de todas las cosas condicionadas, nos capacitaría para comprender profundamente la muerte del «yo», objetivo fundamental de la práctica de la atención correcta y la comprensión clara.

### 6.5.3 El enfoque de la atención: la auto-atención frente a la atención en un objeto

Dentro del budismo, existen diferentes perspectivas acerca del enfoque apropiado para el entrenamiento de la atención correcta. En unos casos se considera necesaria una práctica preliminar para calmar la mente (*samatha*) y que esta gane fuerza y concentración en un solo punto para que no vaya de un pensamiento a otro, por ejemplo, usando como objeto de atención la respiración o los tres primeros soportes de la atención (práctica dualista), mientras que, en otros casos, se recomienda enfocar directamente la atención en la mente misma o consciencia, esto es, en el sujeto que contempla (práctica no-dualista) que se corresponde con la atención en el cuarto soporte que, como se acaba de exponer en el apartado anterior, incluye dentro de sí los otros tres soportes de la atención, pues todos los objetos son objetos mentales.

Es quizás en este punto y, en relación a las interpretaciones más dualistas, donde se vislumbra la mayor diferencia entre la práctica de la atención plena y la práctica no-dualista de la auto-indagación enseñada por Ramana Maharshi, que consideraba la vía directa de la auto-atención como la base y práctica fundamental de la auto-indagación, como se expone en los tres últimos capítulos de este trabajo. Para desarrollar esta comparación, se seguirá aquí principalmente la exposición realizada por Sadhu Om (1996, pp. 93-99), en la que confronta las *sadhanas* que solían practicar las personas que llegaban a pedir consejo a Ramana, aprendidas en las escrituras vedánticas (*tapas*), principalmente la práctica del «*neti-neti*», la meditación en las formas de Dios (*dhyaana*) y la repetición de palabras sagradas (*mantra-japa* o *mahavakyas*), y que nos resulta útil de cara a nuestra comparación con la práctica de la atención plena *correcta* formulada en el entrenamiento del *Satipatthana Sutta*. Estas prácticas o *sadhanas* vedánticas, según Ramana, tan solo conseguían que la mente enfocara su atención en algún objeto externo<sup>353</sup> (una segunda o tercera persona), manteniendo y sosteniendo así la errónea perspectiva «yo soy un cuerpo» (sujeto-objeto). Por tanto, la fuerza que la mente adquiere al entrenarla de esta forma no sería la genuina fuerza mental propicia para el Conocimiento del Ser. De hecho, señalaba que, más que fuerza mental sería mejor llamarla debilidad mental o «privación de fuerza», tal como sugiere en el verso 32 de *Ulladu Narpadu*. Para ilustrar este aspecto, Sadhu Om (1996, p. 94) recurre al siguiente ejemplo:

Supongamos que un hombre compra una vaca y por diversas razones la mantiene atada en el establo de otro hombre por varios días. Cuando el propietario intenta un día llevar a la vaca a su propio establo, después de que esta se ha acostumbrado —mediante la fuerza del hábito— a su ambiente anterior, ¿la vaca irá a su nuevo hogar y se quedará ahí tranquila? No, regresará rápido al otro establo. De manera similar los aspirantes que han desarrollado fuerza mental

---

<sup>353</sup> En la terminología budista del *Satipatthana*, un objeto es cualquier fenómeno mental y todos los fenómenos son meros pensamientos, fabricaciones mentales, de la misma manera que todo lo que se percibe en un sueño es una construcción mental: cuerpo, sensaciones, emociones, sentimientos o cualquier percepción.

concentrándose en un objeto de segunda y tercera personas (que son distintas al Ser) lucharán y encontrarán difícil incluso entender qué es poner la atención en el Ser —conocer la propia existencia— y cómo asumir el sentimiento de la propia existencia como objetivo.

De hecho, la experiencia y testimonio de meditadores que llegaban a solicitar guía a Ramana, demostraba que una mente entrenada en esas circunstancias era más débil para dirigir su atención hacia el Ser (auto-indagación) que una mente ordinaria que no se había entrenado en ninguna otra práctica. Cuando se entrena a la mente, cuya naturaleza es vagar constantemente y expandirse en innumerables pensamientos, para que se concentre en un solo punto (objeto), la mente tan solo perdería su naturaleza de ramificarse en muchos pensamientos. Sin embargo, esa fortaleza mental, según Ramana, solo sería útil si se usa para la práctica de la auto-indagación (*atma-vichara*) o auto-atención, puesto que solo en ese estado se revelaría la verdad de que la mente es siempre no-existente. En cualquier otro caso, resultaría ser un obstáculo pues seguiría conservando y preservando el sentido de «yo» y de «otro» (dualidad) y, por tanto, la alejaría del Ser. En este sentido, Ramana señalaba dos clases de impedimentos para que la mente pueda morar en el Ser (Sadhu, 1996, p. 96):

La primera fuerza es la que se requiere para impedir que la mente se expanda ramificada en innumerables pensamientos gracias al poder de las tendencias hacia los objetos de los sentidos (*vishaya-vasanas*). La segunda fuerza es aquella que se requiere para dirigir a la mente (el poder de la atención) hacia la primera persona o el Ser, esto es, la fortaleza para, en realidad, poner la atención en el Ser. Mediante prácticas como la repetición (*japa*) y la meditación solo se obtiene la fuerza para liberarse del primer impedimento, las tendencias hacia los objetos de los sentidos; pero una mente que concentra su atención en el Ser desde un principio cultiva de manera natural las dos fuerzas necesarias.

El caso de Ganapati Muni, versado poeta, conocedor de las escrituras y un experto meditador, ilustra perfectamente lo explicado por Ramana. A pesar de su sólido entrenamiento en la meditación (en un objeto) y la repetición de mantras que le habían otorgado diferentes habilidades, sentía que era incapaz de volver su atención hacia el Ser. Según le explicara Ramana, aunque su mente parecía haber ganado fuerza para concentrarse y aquietarse, en realidad, con ello, se habría debilitado, pues su atención estaría puesta en una segunda persona con gran apego (extroversión), lo cual incrementaría, sin darse cuenta, el otro gran impedimento: la incapacidad de dirigir la mente desde la segunda hacia la primera persona (introversión). Por ello, cuando una mente con este entrenamiento previo trata de practicar dirigiendo su atención hacia el Ser, esto le resultará una tarea muy difícil. Este importante aspecto de la práctica es resaltado y clarificado por Sadhu Om (1996, pp. 96-97) con el siguiente ejemplo:

Supongamos que un hombre ha decidido ir en bicicleta de Tiruvannamalai a Vellore, un pueblo a 80 Km al norte, pero no conoce el arte del ciclismo. Si se entrena manejando su bicicleta por la carretera que lleva a Tirukoilur, a 32 Km al sur de Tiruvannamalai, después de varias horas habrá

aprendido la técnica del ciclismo. Sin embargo, ahora estará 32 Km más al sur, es decir a 112 Km de su destino, Vellore. ¿No tendrá que hacer un mayor esfuerzo e invertir más tiempo con el fin de llegar a Vellore? Si en vez de esto, él se hubiera entrenado desde un principio en la carretera hacia Vellore, después del mismo número de horas se habría acercado a este punto 32 Km, además de que, al haber aprendido la técnica del ciclismo para entonces, habría recorrido con facilidad los 48 Km restantes y llegado a su destino sin hacer un gasto indebido de tiempo y esfuerzo.

De forma similar, puesto que la fuerza adquirida mediante la atención a un objeto de segunda persona cultivaría la atención en una dirección opuesta, estas prácticas, en realidad, estarían alejando la atención del Ser puesto que se trataría de una concentración extrovertida, preservando así la dualidad sujeto-objeto (Ibíd.). Sin embargo, si uno practica desde el principio la auto-atención en la Consciencia de Ser (auto-indagación), sería como haber aprendido a pedalear en la carretera hacia Vellore, pues así se evitarían esfuerzos superfluos y conduciría de manera directa a la realización del Ser. Es precisamente en este sentido, que se refería al sendero de la auto-indagación como el camino más fácil, sencillo y directo para todos los aspirantes. De hecho, a menudo repetía: “El Ser está aquí y ahora, y siempre se le ha tenido” (cit. Ibíd., p. 105). Lo que estaría señalando Ramana Maharshi, es que no se trataría de ganar algo nuevo que no seamos ya, sino de perder todo lo falso, irreal y superpuesto y, en este sentido, insistía en que todo aquel que realmente lo deseara con fuerza y vehemencia (Deseo de Corazón) podía adquirir por el camino directo de la auto-indagación, la verdadera fuerza mental que se requiere para morar en la propia Consciencia de Ser.

En conclusión, Ramana argumentaba que, puesto que es necesario en cualquier *sadhana* aquietar la mente que corre por todas partes y fijarla en un solo objeto, ¿por qué no aplicar este esfuerzo desde el principio en llevar la atención al Ser (*atma-vichara*), que estaría libre de todo peligro<sup>354</sup>? (Ibíd., p. 100). Incluso en la *Bhagavad-Gita* (cap. 6, verso 25) se dice: “Por medio de un intelecto (poder de discernimiento) muy intrépido, inmoviliza a la mente poco a poco, fíjala firmemente en el Ser (*Atman*) y nunca pienses en ninguna otra cosa” y en el verso 26 exhorta: “Cuando la mente se vaya a vagar alrededor de cualquier cosa, de cada una debes jalarla, fíjala siempre en el Ser y con firmeza haz que more ahí.”

Incluso, cuando se le preguntaba a Ramana sobre otras vías, como por ejemplo los *cuatro yogas* (*karma yoga*, *bhakti yoga*, *raja yoga* y *jñana yoga*) que tratan de eliminar los *cuatro defectos*<sup>355</sup>, aclaraba reiteradamente que, por mucho que uno se esfuerce en otras vías, uno no puede obtener la Felicidad del «Sí Mismo» hasta que uno indaga «¿Quién soy yo, el individuo para quien estos defectos existen?».

---

<sup>354</sup> Ramana señalaba que uno de los mayores peligros, para aquellos practicantes que no eran capaces de discernir lo Real y Eterno (permanente) de lo irreal y efímero, era, por lo general, que estaban más interesados en conseguir poderes, gloria, fama y otros placeres transitorios semejantes, que en el genuino fin de la práctica.

<sup>355</sup> Estos cuatro defectos que tratan de corregir son: *karma* o acción hecha con un sentido de hacedor (*karma yoga*), *vibhakti* o ausencia de amor por Dios (*bhakti yoga*), *viyoga* o separación de Dios (*raja yoga*) y *ajñana* o ignorancia de la verdadera naturaleza de Dios (*jñana yoga*).

entonces, esta auto-indagación revelará la verdad de que estos *cuatro defectos* serían siempre no-existentes, y este sería, según Ramana, el verdadero propósito de los *cuatro yogas* (verso 885 de *GVK*; verso 14 de *Ulladu Narpadu Anubandham*). De hecho, para Ramana, enfocar la mente o atención directamente en el Ser sería la única búsqueda verdadera de Dios (como Realidad Última) y el único yoga efectivo, pues Dios (o *Brahman*) existiría como la Realidad (el aspecto real) de la primera persona «Yo» (frente a «yo» o falsa primera persona). En este sentido preguntaba: ¿cómo podría Dios ser un objeto de segunda o tercera persona, si estas viven solo a causa de la primera persona o falso ego, el cual surge en la forma del pensamiento «yo soy este cuerpo»? (verso 14, *Ulladhu Narpadhu*). Eso significaría que Dios tendría que depender de la gracia del ego para existir. Por lo tanto, Dios que es la Existencia misma (*Sat*) en el Advaita Vedanta, no puede ser nunca una segunda o tercera persona, sino la verdadera primera persona. De ahí que Ramana señalara que la atención en el Ser es la verdadera atención en Dios, es decir, la práctica de la auto-indagación sería la verdadera práctica de la «Presencia de Dios» (James, 2008, p. 526) o, en términos budistas, la «Plena Presencia» o la «Plena Consciencia».

Por lo tanto, la práctica de la atención en el Ser (*aha-mukham*), a la cual Ramana se refería como la verdadera introversión (*antar-mukham*), sería el verdadero objeto sin objeto de la atención y, esta sería, según sus numerosos seguidores y devotos, la grandeza única de la enseñanza de Ramana Maharshi, la vía directa al Conocimiento de lo que realmente somos, «*lo que siempre existe (Sat) brillará (Chit) como Es*» (cfr. Sadhu, 1996, p. 107), negando de esta forma todo lo que es no-Ser.

En suma, se debe entender que la auto-atención es esencialmente diferente a la atención a cualquier objeto, porque lo que se estaría tratando de atender es solo a «uno mismo», el sujeto el cual nunca puede ser un objeto: “la meditación requiere un objeto sobre el cual meditar, mientras que en la auto-atención y la auto-indagación (*vichara*) hay solo el sujeto sin objeto” (Maharshi, 1994, p. 88). Los objetos o fenómenos son cosas que aparecen y desaparecen en la consciencia, meros pensamientos o fabricaciones mentales mientras que «uno mismo» es la consciencia en la que aparecen y desaparecen. Esta consciencia no sería nuestra naturaleza real, sino solo el ego, pero solo observando este pensamiento «yo» se puede desvelar su inexistencia y re-conocer así la Consciencia real de lo que realmente somos, es decir, la Auto-consciencia pura «Yo Soy». El ego, que es la falsa consciencia en la cual los objetos y fenómenos aparecen y desaparecen es, continuando con el símil de la cuerda y la serpiente, la serpiente ilusoria con la que se confunde la cuerda, mientras que la cuerda, siempre presente, sería nuestra naturaleza real, la Consciencia pura «Yo Soy» velada por la falsa serpiente ilusoria. La forma de descubrir al inexistente ego (serpiente), sería mirarlo muy atentamente, con plena atención, con una auto-atención aguda hasta constatar que nunca hubo ningún ego, fue solo una creencia ilusoria al igual que lo fue la serpiente.

La atención, como ya se ha expuesto, es solo un enfoque selectivo de nuestra consciencia, que viene determinado por el juicio (pensamiento). La atención/percepción selecciona y configura el mundo que vemos siguiendo las directrices de la mente-ego (deseo de separación). Por lo tanto, la

atención/percepción es una elección, no un hecho, es decir, cada uno descarta ciertos estímulos visuales y auditivos que considera irrelevantes y se enfoca en otros que considera relevantes para sí mismo. Sin embargo, en el sueño profundo no podemos atendernos, porque no hay nada más que uno mismo y ningún objeto, por lo que no hay posibilidad de enfocar selectivamente la consciencia en nada, solo hay consciencia. Esto quiere decir que la atención/percepción sería una característica o capacidad del ego para separar/diferenciar/juzgar/distinguir (dualidad) y no de nuestra Naturaleza real, porque nuestra naturaleza real nunca es consciente de otra cosa que no sea Sí Misma (*Sat-Chit*: Soy y sé que Soy). «Atenderse a uno mismo» o «estar atento a sí mismo» puede parecer a simple vista implicar que «uno mismo» es un objeto al que podemos atender, pero esto se debería a que estamos tan acostumbrados a atender objetos que parece difícil concebir cómo atender solo al sujeto, el perceptor de todos los objetos, es decir, al ego, ese fantasma sin forma, como Ramana Maharshi solía llamarlo. Sin embargo, sin ser consciente de que Soy, no podría ser consciente de nada más, por lo que siempre soy consciente de mí mismo y, por lo tanto, puedo ser consciente de mí mismo tan fácilmente como puedo atender cualquier otra cosa. Por lo tanto, Ramana enseñaba que cuando tratamos de investigar quién o qué somos en realidad, no debemos prestar atención a nada en el sentido de prestar atención a un objeto o fenómeno (segunda y tercera persona), sino que simplemente debemos estar atentos a nuestra propia Auto-consciencia fundamental «Yo Soy».

Así pues, Ramana insistía en que cualquier otra práctica que proporcione a la mente un objeto al que prestar atención, solo estaría alimentando el sentido de separación y dualidad y, por tanto, su deseo de preservar su propia existencia individual. Y, mientras retenga este deseo primario de auto-preservación, continuará alimentando la creencia inconsciente en la separación y la división del Sí Mismo y, por tanto, cultivando otros deseos en un ciclo sin fin. De hecho, aunque algunas prácticas meditativas puedan causar la inmersión de la mente, dicha inmersión sería solo temporal, puesto que no estarían acompañadas por el Deseo vehemente de abandonar la auto-ignorancia, Deseo que, como se ha comentado extensamente, es clave en el proceso de auto-conocimiento. La práctica de la auto-investigación o *vichara*, sin embargo, no implicaría ninguna actividad, sino que sería la atención o la consciencia que reposa en sí misma, y, por tanto, sería la única práctica efectiva, según Ramana Maharshi, que capacitaría para permanecer en el estado de «Ser auto-consciente» o «solo Ser», que es el estado de auto-conocimiento verdadero.

#### **6.5.4 Atención plena correcta frente a mindfulness contemporáneo**

Teniendo en cuenta lo comentado hasta ahora, podemos atisbar que la práctica de *mindfulness* o atención plena contemporánea, como ha sido popularizada en gran parte de Occidente, fundamentalmente en el ámbito clínico y empresarial, parece haber dejado fuera la enseñanza central del Buddha y, por tanto, parece perderse de vista el propósito de la práctica del *Satipatthana*. Esta práctica cuyo enfoque de la atención estaría en una segunda o tercera persona, estaría manteniendo a salvo la idea de un «yo»

especial y separado (dualista) si se obvia la enseñanza fundamental de Buddha en las *Tres Características de la Existencia* y especialmente la clara comprensión de la *Doctrina de Anatta* o doctrina del «no-yo». De hecho, como ya se ha expuesto en el Capítulo 3 (apartado 3.3, *supra*), en la actualidad, existe una preocupación creciente por parte de diferentes expertos budistas de que los desafíos contemplativos sean convertidos en un producto del marketing (al que irónicamente se llama, a veces, *Mc-Mindfulness*), lo que podría conducir a distorsionar y diluir el constructo budista relacionado con la atención plena, especialmente en escenarios clínicos, en los que, a menudo, habría sido minimizado o no mencionado abiertamente el origen no-dual del *mindfulness*. En este sentido, Villalba (2019, p. 53) recuerda que “la atención plena no fue enseñada por el Buddha como un sistema terapéutico para aliviar el dolor físico, emocional o psicológico sino como una herramienta de despertar y liberación existencial.” Prueba de esta desviación es que la comprensión clara, el otro factor que va unido a la atención plena *correcta* en el *Satipatthana Sutta*, habría quedado minimizado o, incluso, dejado fuera de la práctica de la atención plena moderna en muchos de los escenarios de la práctica. Algunos autores, incluso, han mostrado su claro desacuerdo sobre la manera de conceptualizar e incluso medir el cultivo de la práctica de *mindfulness*, atendiendo principalmente a una perspectiva exclusivamente instrumental, reduciendo dicha práctica milenaria al mero propósito de obtener habilidad en ciertas técnicas a través de la mejora de la concentración y, por ende, de la productividad.

Sin embargo, como se ha expuesto en el Capítulo 3 (apartado 3.2.2.5, *supra*), si el primer y principal factor de los *Siete Factores de la Iluminación*<sup>356</sup> es la atención correcta, el segundo y no menos importante es la Investigación o Indagación de los fenómenos o *dhammas*, es decir, la comprensión clara y profunda de la naturaleza de la mente. Solo cuando ambos factores se establecen como una actitud permanente recordando estar presente y alerta en cada momento de vigilia con el objetivo de ver/percibir/comprender claramente, el resto de factores estarían todos ellos presentes de manera natural cooperando como un equipo para liberar la mente del auto-engaño y la ignorancia. El foco de atención e investigación inicial son los «cinco agregados»<sup>357</sup> aplicados a cada aspecto de la vida cotidiana. Esta indagación en lo que *no soy* y *creo ser*, al igual que en la indagación «*neti-neti*» («no soy esto, ni aquello»), revelaría la naturaleza transitoria y efímera de todo lo percibido, facilitando la desidentificación del cuerpo, las sensaciones, las percepciones, los pensamientos y la consciencia o mente puesto que al reconocer su transitoriedad no se podría encontrar ningún «sí mismo», alma o pensamiento «yo» en ninguno de los agregados o envolturas y se constataría, por tanto, que *no soy nada*

---

<sup>356</sup> Los *Siete factores de la iluminación o despertar*, como se ha expuesto en el Capítulo 3 (*supra*) son: la primera y esencial para el resto es la atención correcta seguida de la investigación o indagación (discernimiento), le siguen la energía (motivación o esfuerzo justo), la alegría (gozo), la tranquilidad, la concentración y la ecuanimidad.

<sup>357</sup> Los *Cinco Agregados del Apego* pueden ser considerados equivalentes a las «cinco envolturas» del Advaita Vedanta, los cuales estarían formados, como ya se ha expuesto, por el cuerpo, la sensación, la percepción, el pensamiento y la consciencia o mente; es decir, la creencia en ser un «yo» separado e individual que se experimenta como «yo soy el cuerpo», «estas son mis sensaciones», «mis percepciones», «mis pensamientos» o «mi mente», y constituyen las superposiciones o identificaciones a través de las que el «sí mismo» o ego se aferraría a la existencia individual, de ahí que se les llame los agregados del apego —del apego a la existencia individual y separada.

de lo que percibo (objetos mentales). Esta práctica, por tanto, estaría contenida en cada uno de los cuatro soportes de la atención *correcta* y, aunque la enseñanza del *Satipatthana* distinga entre los cuatro fundamentos o soportes de la atención, en realidad, el cuarto soporte, la atención en los contenidos mentales<sup>358</sup>, mente o consciencia, contendría a todos los demás, puesto que cualquier objeto (fabricación mental) percibido, incluida la mente o pensamiento «yo», es considerado un *dharma*; esto es, todos los objetos son objetos mentales (Hanh, 2006). Este cuarto fundamento de la Atención contiene instrucciones prácticas para superar los obstáculos y agregados superpuestos a la Realidad que conducen progresivamente a la mente hacia el pensamiento inspirado por el *Dharma*, la enseñanza de *Buddha* sobre la liberación y la Realidad última o *Nibbana* (Nyanaponika, 1962, p. 71). Así pues, el cuarto fundamento de la atención consistiría en atender los objetos mentales, solo con el objetivo de comprender claramente la naturaleza de la mente (sistema de pensamiento ego) y reconocer así las percepciones erróneas hasta llegar al pensamiento raíz «yo» o ego, y, por tanto, al reconocimiento de que no hay ningún «sí mismo» separado o individual. De hecho, *Buddha* aconsejaba no dejarse engañar por lo que se percibe (o atiende) y decía que donde hay percepción, hay engaño, lo que corroboraría lo anteriormente expuesto respecto a que la percepción es una elección que sirve al deseo de la mente-ego de preservar el «yo» individual, aunque como también se ha señalado aquí, toda enseñanza práctica y camino de auto-conocimiento conduce a la corrección de dicha percepción errónea. La visión budista, en efecto, diferencia entre la apariencia, caracterizada como percepción errónea o engaño (ignorancia, ilusión, *maya*) y la Realidad, que es llamada Sabiduría (Olendzki, 2011). En este sentido, según Rodríguez-Bornaetxea (2019, p. 32), la gran comprensión de *Buddha* fue que la concentración en un objeto, *samatha* o *samadhi*, por sí sola, no conduce a la liberación, ya que no permitiría hacer consciente el proceso de construcción de la percepción, siendo precisamente la percepción que tenemos de la realidad, la visión errónea que está en el origen del sufrimiento. Así pues, señala que solo mediante la atención introvertida, es decir la mente o consciencia vuelta sobre sí misma (la auto-atención), se podría descubrir cómo parece fabricarse el sentido de un «yo» o individuo separado (de la Consciencia real), apareciendo así la dualidad conocedor-conocido (sujeto-objeto) (Ibíd., pp. 190-191). Y aclara, que la atención debería ser entrenada para estar enfocada en el origen de la auto-consciencia, es decir, la consciencia de ser alguien, el fenómeno mental donde surge el proceso perceptual (Ibíd., p. 69): “En lugar de fijar la atención en un objeto, conviene entrenar una atención que pueda estar simplemente presente en el continuo cambio de fenómenos que se le presentan, es decir, una atención consciente (*sati*).”

En este sentido, como se ha expuesto ya, la atención plena contemporánea desarrolla las capacidades de atención enfocándose en los fenómenos mentales, y convirtiéndose en el observador/testigo de dichos objetos mentales (pensamientos, emociones, sensaciones, cuerpo), sin embargo, este *mindfulness*, en

---

<sup>358</sup> También llamados objetos mentales, representaciones mentales, fenómenos mentales, *dharmas* o simplemente actividad mental.



realidad, estaría potenciando el fortalecimiento del «sí mismo» o sentido de «yo» individual y separado, creando un «yo meditador» y por lo tanto, enmascarando la llamada «trampa del observador», que en realidad mantiene a salvo el sentido de «yo» mediante la práctica dual (observador/observado). Aunque el primer paso es convertirse en testigo de la experiencia para constatar que no puedo ser aquello que percibo facilitando así la des-identificación de *lo que creo ser y no soy* (los «cinco agregados»), el segundo paso sería darse cuenta de que tampoco soy el testigo/observador (ego) y trascender así la ilusión del «yo» (cfr. *Ibíd.*, p. 212), revelándose así la Plena Consciencia del Ser no-dual e impersonal. De hecho, como se ha expuesto ya en el Capítulo 3 (apartado 3.2.4, *supra*), la visión y la experiencia de la no-dualidad en la que el sentido de *mismidad* se pierde, ha sido parte integrante del mensaje budista desde sus orígenes. Buddha habría dirigido a sus estudiantes hacia la experiencia no-dual, que no tendría nada que ver con la relación entre la consciencia y el objeto conocido por esta; sino que sería solo acerca del objeto y el sentido ilusorio de ser una persona posicionada frente a él (*ahamkara* o identidad-ego), la errónea visión de la mismidad, es decir, tendría que ver con la disolución de la relación sujeto-objeto (Olendzki, 2011). En este mismo sentido, Dunne (2011, p. 77) señala que, si se cultiva la atención plena enfocada en un objeto, entonces, desde una perspectiva no-dual, se estaría fortaleciendo la estructura sujeto-objeto (dualista) de la consciencia y, por tanto, la ignorancia misma. Sin embargo, puesto que a veces, no resulta sencillo pretender disipar desde el principio estas estructuras sutiles, algunos maestros y autores recomiendan la práctica de la atención enfocada en un objeto (cuerpo-respiración, sensación, emoción, pensamientos) como práctica preliminar para entrenar el proceso de auto-atención y para que “la consciencia acceda y se instale en un estado de atención abierta.” Pues, es así, atención abierta, como se la viene nombrando también de manera más reciente (Villalba, 2019, p. 173), o simplemente atención sin objeto, puesto que sería este tipo de auto-atención la que permitiría revelar la inexistencia del sujeto (ego), al no poder asociarse (identificarse) con objeto alguno y, por tanto, lo que queda es solo la Consciencia Pura. Precisamente este autor detalla el proceso de polarización dualista de la consciencia ordinaria, siguiendo la enseñanza no-dual de las escuelas budistas *Dgzochen*, *Mahamudra* y *Yogachara*, como una representación mental en la que se “proyecta la experiencia de un objeto exterior y, al mismo tiempo, introyecta la experiencia de un sujeto interior, dando lugar a la dualidad sujeto/objeto”, sin que ninguna de ambas representaciones mentales tenga realidad alguna (*Ibíd.*, p. 174). Además, en este proceso de fabricación, las representaciones proyectadas aparecen como objetos externos de manera que el proyector, la consciencia «yo» o ego (que permanece inconsciente), se identifica con uno de sus objetos proyectados («yo-cuerpo») y pasa a percibirse como sujeto o «yo-cuerpo» individual, es decir, “sujeto observador y objeto observado surgen en relación el uno con el otro, determinándose recíprocamente. Ambos son relativos e interdependientes (...).” (*Ibíd.*, p. 175). Lo cual quiere decir que ambos, sujeto y objeto, observador y observado, perceptor y percibido se fabrican simultáneamente como constructos mentales. Por consiguiente, puesto que según la tradición budista, la causa del dolor y el sufrimiento es precisamente la fijación de la consciencia en la dualidad sujeto-objeto (ignorancia), para liberarse de dicha ignorancia, la práctica opera siguiendo un proceso inverso de despolarización o

desasimiento que va desde la consciencia ordinaria (el estado en el que cree encontrarse el practicante) al estado de Conciencia primigenia (la Consciencia Pura), es decir, va “de lo que *creemos ser a lo que realmente somos*, del yo ilusorio al Ser Real” (Ibíd., p. 178). Este estado que surge gradualmente con la práctica de la atención plena *correcta* es llamado en las distintas escuelas budistas «Estado Natural», «Presencia Inmediata», «Clara Luz del Ser», «Rostro Original» o «Naturaleza de Buddha» y es, en palabras de Villalba (Ibíd.), “un proceso de desvelamiento del estado natural que se resume en una despolarización, un desasimiento, o una disolución de la aprehensión dual.” Por lo tanto, partiendo del estado de consciencia egoico o estado mental basado en la creencia en la separación<sup>359</sup> (del Ser), la práctica de la atención plena *correcta* despolariza o reduce paulatinamente las percepciones duales basadas en la separación sujeto-objeto, corrige dicha percepción fragmentada y desvela el «Estado Natural» de Ser. Estado en el que se reflejan cualidades como la ecuanimidad, compasión, alegría, bondad amorosa, hasta llegar al completo *despertar* al verdadero estado de *Nibbana*, el cual, según Villalba, sería universal. Este mismo estado no-dual y universal fue enseñado por Ramana como el Sí Mismo real, la Realidad Absoluta, *Brahman* o Dios, entre otros muchos términos usados para aproximarse a la Realidad inefable que postula la sabiduría no-dual.

Como se puede constatar, todas estas indicaciones no-duales en la práctica de la atención plena *correcta* convergen con la práctica de la auto-indagación «¿Quién soy yo?» en el proceso de atención a la mente o consciencia «yo» (auto-atención), el cual daría lugar a un proceso de auto-conocimiento, auto-transformación y auto-trascendencia que permitiría hacer consciente la ilusoriedad del sistema de pensamiento egoico, capaz de sostener la experiencia y la creencia irreal de existir como un individuo separado.

### **6.5.5 Auto-atención y atención plena versus indagación «neti-neti»**

Nos centramos ahora más específicamente en el cuarto soporte del entrenamiento del *Satipatthana*, puesto que como se ha comentado ya, la atención en los fenómenos mentales, (mente o consciencia) incluiría en sí misma los otros tres soportes de la atención, ya que todo objeto es una fabricación mental, meros pensamientos. Recordemos que Gunaratana (2012, p. 189) explica los cinco ejercicios de este cuarto soporte usando la analogía de la preparación de una parcela de tierra para cultivar un jardín. En primer lugar, se arranca la maleza y las malas hierbas, lo que se correspondería con el ejercicio de *los cinco obstáculos* que trataría de eliminar los hábitos mentales que interfieren en el progreso del sendero del Buddha. Una vez limpio el terreno, al menos superficialmente, se puede empezar a trabajar a un nivel más profundo, adentrándose con el siguiente ejercicio en *los cinco agregados del apego*, esto es:

---

<sup>359</sup> La creencia en la separación se vive en la experiencia mundana identificándose con un «yo-cuerpo» individual que da testimonio de que la separación y la división sujeto-objeto es real. Esta creencia sería la causa original de todo el sufrimiento y la angustia existencial que, en sus distintas formas y expresiones, parece experimentar todo ser vivo: deseo y aversión (lucha) basadas en la carencia y el miedo a no-ser (no soy/no tengo suficiente).

el contacto de los sentidos con los objetos sensoriales que dan lugar a la creencia «yo soy Fulano». Una vez hechas conscientes y eliminadas estas causas profundas y obstáculos, el resto de *los siete factores de la iluminación* empiezan a revelarse hasta completar el sendero del *Dharma* con las «Cuatro Nobles Verdades» y el «Noble Sendero Óctuple». La práctica de estos cinco ejercicios de la cuarta sección del Discurso del *Satipatthana* conducirían a la mente hacia su estado natural de *Plena Consciencia*. Es decir, una vez se ha limpiado la percepción y removido los obstáculos, se develaría la verdadera naturaleza de la mente como Mente y se revelaría que solo el estado de *Nibbana* existe realmente. Por consiguiente, al llegar a este soporte de la atención, que es realmente el objetivo de la práctica de la atención *correcta* y la comprensión clara, la atención plena abierta o atención plena correcta, podemos intuir la similitud con la enseñanza de Ramana Maharshi. Aunque la práctica de la auto-indagación pueda diferir, en la forma, respecto a la práctica de la atención *correcta* y la clara comprensión, sin embargo no hay diferencia en el fondo ni en el objetivo final, i.e., el deshacimiento de lo que *no soy* para que el Conocimiento de lo que *Soy* se revele tal como es, de modo que ambas prácticas de auto-atención se convierten en instrumentos al servicio del verdadero auto-conocimiento. Tal como Ramana Maharshi expuso en su obra «*Nan Yar*», de la que nos hemos ocupado extensamente en los Capítulos Capítulo 5 y Capítulo 6 (*supra*), la manera de concentrar la atención ante la incesante ramificación de pensamientos y contenidos mentales consiste en preguntarse: ¿a quién le surge esta percepción? La respuesta será «a mí» y, puesto que este «mí» apunta a la consciencia «yo», la pregunta «¿quién soy yo?» será como un ardid que lleve a la mente de vuelta desde su extroversión a enfocar la atención en sí misma, la primera persona o pensamiento «yo». Al practicar repetidamente esta auto-atención se va ganando fuerza y estabilidad, de manera que la falsa primera persona o ego se desvelará inexistente (el «no-sí mismo») y la verdadera Primera Persona se revelará como siempre Es, el verdadero Ser, la Naturaleza real de Buddha, o la Consciencia «Yo Soy».

Ramana Maharshi decía que entender los fundamentos metafísicos de la enseñanza no-dual resulta de gran ayuda, porque provee el marco dentro del cual podemos entender y darle sentido a nuestra práctica cotidiana y otorgarle igualmente un propósito significativo a nuestra vida. De hecho, con el objetivo de aclarar la indagación «*neti-neti*» de las escrituras vedánticas, Ramana señalaba que, mientras se mantenga activo el erróneo conocimiento «yo soy el cuerpo»<sup>360</sup>, se mantiene intacta su causa original —el ego o pensamiento «yo»— y, por tanto, tratar de llevar la atención a la primera persona se confundiría con la atención hacia una envoltura o un cuerpo, es decir, hacia una segunda persona (*drisya* o lo visto) y, esta, no sería la atención apropiada a la primera persona (*drik* o el vidente<sup>361</sup>). Por ello sugería, en primer lugar, tener al menos una convicción intelectual de que estos agregados (los tres cuerpos) «*no son yo*» (*neti*), con el fin de practicar la atención en el Ser con discernimiento y sin confusión. Sin embargo, aclaraba también que, una vez que se comprende teóricamente que no soy ni el

---

<sup>360</sup> Ramana se refería al cuerpo no solo como el cuerpo físico sino como el *jiva*, el sentido de ser una persona física y psicológica.

<sup>361</sup> Otros nombres que han sido usados para el sujeto o veedor, es observador, perceptor, testigo o contemplador, entre otros.

cuerpo físico, ni la mente pensante ni ningún otro objeto percibido (formaciones mentales), bien a través del análisis del «*neti-neti*» o de cualquier otro, lo que Ramana aportó y de alguna manera resultó esclarecedor dentro de la propia enseñanza del Advaita Vedanta, es que no se debería continuar pensando «este cuerpo no es yo», «esta mente no es yo» y demás, como interpretaban algunos eruditos de las escrituras, puesto que seguiríamos inmersos en el proceso del pensamiento, sino que se debería retirar la atención de tales cosas, y enfocarla entera y exclusivamente en el origen de todas ellas, el (inexistente) pensamiento «yo» puesto que subyacente a él se encuentra el Ser real y esencial. Como Ramana Maharshi enseñaba, “no podemos conocer nuestro Sí Mismo real pensando en algo que no es «Yo», sino solo investigando, escudriñando o prestando atención agudamente a eso que es realmente «Yo» —a eso que somos realmente, a nuestro Ser esencial” (James, 2008, p. 178). De hecho, aclaraba que, puesto que esta negación la tiene que realizar la mente (o el intelecto), esta podría negar a lo sumo el cuerpo físico y el *prana* («yo no soy este cuerpo, yo no soy este prana»), que son los objetos que ella percibe, pero más allá de estos no podría negarse a sí misma, pues quien medita es el primer pensamiento o mente que se toma como «yo». En este mismo sentido, el objetivo de la meditación budista, como se ha expuesto en el Capítulo 3 (apartado 3.2.3, *supra*), no es crear un nuevo «yo meditador» fortaleciendo así el sentido de «yo», sino ver a través de la ilusión del «yo» (Rodríguez-Bornaetxea, 2019, p. 212). De hecho, aunque cada escuela usa diferentes estilos de meditación, en el budismo *Mahamudra*, una de las enseñanzas más similares en su esencia a la de Ramana Maharshi, se trataría de reconocer la Consciencia pura desmontando la falsa imagen del ego, el «yo» que *creemos ser*, un constructo mental que se manifestaría como un conjunto de imágenes mentales superpuestas a la Consciencia pura a través del pensamiento (cfr. Gunaratana, 2012, p. 42). En el *Mahamudra* se instrúa a ir más allá de la dualidad sujeto-objeto pasando rápidamente del foco en la respiración (como práctica preliminar para aquietar la mente) a un estado sin foco explícito, sin objeto, que sería, en realidad, la auto-atención propuesta por Ramana Maharshi o atención plena abierta. De hecho, en el *Mahamudra*, el estado de Plena Consciencia (*dran pa*, en tibetano), se refiere a un tipo de consciencia continua e ininterrumpida que, sin esfuerzo, es completamente consciente, sin ningún tipo de ajuste o artimaña, y que está siempre presente cuando se libera la mente a su «Estado Natural» y no conceptual, lo que anteriormente se ha nombrado con diferentes nombres como «Presencia Inmediata», «Clara Luz del Ser», «Rostro Original» o «Naturaleza de Buddha» y que, en la enseñanza de Ramana Maharshi, se ha llamado Consciencia «Yo Soy», Auto-consciencia de Ser, «Yo Soy el Que Soy», la Gracia o Sí Mismo, entre otras denominaciones. Basándose también en dicha práctica no-dual del *Mahamudra*, Villalba (2019, p. 182), ha propuesto la práctica de la atención plena abierta no-dual, la cual incluiría dos aspectos: la expansión del campo de consciencia hasta abarcar la totalidad del campo de la experiencia y la disolución de toda percepción de separación y dualidad. Sin embargo, para Dokushô Villalba (Ibid.), la práctica de la atención plena abierta presupone que el practicante se ha entrenado previamente en la meditación de atención enfocada, como antídotos para la distracción y la dispersión, usando los soportes del *Satipatthana*; esto es, el cuerpo-respiración, sensaciones, estados emocionales o mentales y formaciones mentales (Ibid., p. 183):

Desarrollando la atención enfocada, el practicante va adquiriendo la capacidad de enfocar y concentrarse en cada uno de los contenidos de su campo de conciencia, alcanzando una conciencia clara de los contenidos de cada soporte (...). Una vez adquirida esta habilidad, la práctica de la atención plena abierta desarrolla la apertura y la expansión del campo atencional a la totalidad de su campo de experiencia.

Cabe mencionar también aquí la práctica de auto-investigación *vipassana*, expuesta en el Capítulo 3 (apartado 3.2.3, *supra*), y considerada una derivación particular del *Satipatthana Sutta*, en la cual tampoco hay un foco explícito (práctica no-dual). El concepto del «yo», según el budismo, es un proceso, algo que crearíamos de continuo y la meditación *vipassana* enseñaría a tomar consciencia de cómo se fabrica este constructo para reconocer así que, a cada instante, existe la posibilidad de dejar de sostener el sistema de pensamiento egoico (falso) auto-fabricado y elegir así su deshacimiento a través de la Sabiduría interna (cfr. Gunaratana, 2012, p. 51). La meditación *vipassana* sería, pues, un proceso que permitiría, poco a poco, ir diluyendo, disolviendo o reduciendo este constructo mental, en la medida que es observado y atendido, tal como enseña la sabiduría no-dual. En esta práctica, además, se hace referencia a un tipo de función de monitoreo o *consciencia vigilante*, llamado «*espía de la mente*», que se describe como la capacidad innata de la Consciencia fundamental de conocerse a sí misma. Esta *consciencia vigilante y atenta* se manifestaría de manera espontánea a partir de la práctica de la mera «*no-distracción*», por la que el practicante, finalmente aprende a soltar la percepción errónea, limitada y parcial, y a disolver cualquier forma de percepción dual tanto en la práctica formal como en la práctica informal llevada a cabo en la vida diaria (cfr. Dunne, 2011, pp. 83-84). La meditación *vipassana*, sería, por tanto, convergente con la práctica de la auto-atención, la auto-permanencia o auto-investigación aguda y vigilante que enseñó Ramana Maharshi.

Quizás uno de los aspectos más significativos de la enseñanza de Ramana Maharshi ha sido señalar y aclarar que la práctica de la auto-indagación consiste precisamente en llevar la atención a la primera persona, hacia la consciencia misma, de manera que, manteniendo dicha auto-atención, finalmente se revelará la inexistencia separada de esta mente-ego (el pensamiento «yo»), sustentada y alimentada solo por una incesante actividad mental (*pravritis*). Esta actividad mental o atención fuera de sí misma, a una segunda o tercera persona (y aquí estaría incluido el cuerpo-mente), tendría la función de velar, no solo que ella misma es el sujeto proyector, sino la negación del Ser real que subyace a su imaginaria fabricación. De hecho, Ramana afirmaba: “la mente es destruida solo cuando se dirige hacia la primera persona” (Sadhu, 1996, p. 114), hacia la Consciencia «Yo Soy», el estado de consciencia libre de pensamiento dual. Este sería, en realidad, el estado meditativo en el que se puede hablar de verdadera quietud y verdadera calma mental, antesala de la felicidad perfecta que es ya inherente en nosotros, frente al estado de meditación en el que se sigue manteniendo la actividad mental basada en el pensamiento «yo» enfocado en un objeto (pensamiento), que solo sería una calma mental muy superficial. De hecho, Ramana explicaba con numerosas metáforas y símiles, expuestas en el Capítulo

5 (*supra*) que, puesto que la naturaleza de la mente es atender siempre a cosas distintas a ella misma, cuando la mente piensa acerca del cuerpo y del *prana*, en la referida práctica del «*neti-neti*», aunque sea con la intención de decidir «*esto no es yo, esto no es yo*», dicha atención es un medio de apegarse a ellos (objetos) y no una manera de negarlos y, por tanto, tal atención es, en realidad, una manera de reforzarse a sí misma como una entidad separada (de dichos objetos), tal como Ramana aclaraba: “la atención es en sí misma apego” (Ibíd., p. 126). Por consiguiente, como las tradiciones no-duales han señalado y la psicología moderna ha confirmado, cualquier cosa que se atienda o a la que se le preste atención, es alimentada y de ese modo florecerá y se amplificará. En este sentido, cuando se lucha contra los pensamientos para eliminarlos se fracasa en el intento, puesto que, en realidad, se los estaría reforzando al darles atención, aunque sea para negarlos. Por tanto, los pensamientos acerca de los objetos (mentales), que se pretenden negar o reprimir, simplemente crecerán cada vez más. En otras palabras, puesto que la naturaleza de la mente es inclusiva, aquello que se atienda, aunque sea para negarlo, se fortalecerá, y se experimentará como si fuese real (proyección y percepción). De hecho, Ramana repetía que los pensamientos son simplemente atención puesta en los objetos de la segunda y tercera persona, de modo que, cuanto más se atiendan, más se multiplicarán y, de esta manera, crecerá la naturaleza voluble y vagabunda de la mente (Ibíd., p. 127), hecho este que el budismo ha investigado extensamente en su sofisticada *Doctrina de la Mente* (ver Capítulo 3, apartado 3.2.1.4, *supra*).

En suma, como se ha expuesto en el Capítulo 5 (*supra*), Ramana enseñaba que la técnica del «*neti-neti*» es un método negativo muy poco práctico, pues tratar de controlar la mente a través de reprimir o negar cualquier pensamiento, simplemente mantendría intacta su causa original, el pensamiento de separación «yo». Como se ha expuesto con amplitud a lo largo de este trabajo de investigación, la manera práctica que Ramana recomendaba para eliminar el «no-Ser» —ego o pensamiento «yo»—, es decir, para reconocer su inexistencia, es a través de fijar nuestra atención en la Consciencia donde parece surgir el pensamiento «yo» a través de las preguntas: «¿Qué es este yo?» o «¿Quién soy yo?». Al dirigir la atención hacia sí misma, hacia la Consciencia «Yo soy», solo se estaría alimentando el Conocimiento del Ser y la mente sería privada de su fuerza (la atención hacia fuera), de manera que Ramana habría sustituido el antiguo método negativo «*neti-neti*» por un método positivo. En este sentido, decía el Maharshi que la auto-indagación mediante las preguntas «¿Quién es este yo?» o «¿Quién soy yo, este ego?», apuntarían directamente al origen del sistema de pensamiento del ego, como Ramana pone de manifiesto en el ya citado verso 26 de *Ulladu Narpadu*, que creemos pertinente volver a recordar aquí dada su relevancia y clarificación del sistema de pensamiento del ego:

Si el ego, que es el embrión, viene a la existencia, todo (el mundo, Dios, esclavitud y liberación, conocimiento e ignorancia, y demás) vendrá a la existencia. Si el ego no existe, nada existirá. (Por consiguiente), el ego mismo es todo. ¡Por lo tanto, comprende que solo escudriñar «¿Qué es este (ego)?» es abandonar (o renunciar) a todo!

Lo que Ramana pone de manifiesto en este verso y a lo largo de toda su enseñanza, es que este ego, aunque irreal, se manifestaría como toda la apariencia del mundo fenoménico de separación. De ahí que la enseñanza de Ramana se dirija a la raíz u origen de esa creencia llevando la atención al pensamiento «yo» a través de la pregunta «¿Quién es este yo?» lo cual implicaría, por sí misma, renunciar a las cinco envolturas, descartándolas, al eliminar su causa raíz (Ibíd.). Por lo tanto, dado que el ego —la creencia de que somos algo diferente y separado del Ser que somos— necesita para subsistir el proyectar, atender y percibir algo más que a sí mismo (dualidad sujeto-objeto), Ramana afirmaba que este ego se disolverá y desaparecerá si investigamos qué es este «yo» y dónde surge, llevando para ello la atención solo a sí mismo, puesto que al no tener un objeto en el que apoyarse para diferenciarse o identificarse, desaparece en la nada de la que surgió. Esta investigación en primera persona, o, en términos budistas, «compruébalo tú mismo», es también clave en la enseñanza de Buddha.

La enseñanza de Ramana viene, según Sadhu Om (Ibíd., p. 130), a poner luz en la antigua indagación vedántica «*neti-neti*» (la práctica de negar las cinco envolturas o el no-Ser) al aclarar la forma *correcta* de dirigir nuestro poder de atención (mente) hacia la primera persona a través de la auto-investigación «¿Quién soy yo?». En resumen, lo que Ramana aclaró en relación con el malentendido proceso del «*neti-neti*» es que la única utilidad de considerar el cuerpo, la mente, y todos los demás adjuntos (las «cinco envolturas», consciencia individual, mente o ego), sería solo para comprender claramente que todos ellos son irreales (*asat*) e inconscientes (*jada*) y, por tanto, no podrían ser «Yo» o el Sí Mismo (*Sat-Chit-Ananda*), como declaró en *Upadesa Undiyar* (verso 22). Esta misma enseñanza es formulada en el budismo a través de la *Doctrina de Anatta* y, de hecho, toda la enseñanza de Buddha tendría el propósito de explicar los cinco agregados y el modo de liberarnos y des-identificarnos de ellos a través de la práctica de la atención plena *correcta* y la comprensión clara, constatando la naturaleza impermanente, insatisfactoria y carente de «sí mismo» de todo cuanto parece existir. Además, maestros como Rahula (2002, p. 56), apuntan que se puede meditar sobre los cinco agregados a través de preguntas como: «¿Qué es el ser?» o «¿Qué es eso que llamo yo?». Jon Kabat-Zinn (2003, p. 35), por su parte, se refiere a la atención plena como una forma determinada de prestar atención, una mirada hacia dentro, una auto-atención o auto-investigación con el objetivo de saber qué somos realmente: “Se trata de mirar profundamente en el interior de uno mismo con la intención de hacerse preguntas y auto-comprenderse.” De hecho, para facilitar la comprensión de la *Doctrina de Anatta*, Kabat-Zinn (2011, p. 299) invita a practicar la auto-indagación, haciéndonos esta pregunta: “Muy bien, entonces, ¿quién soy yo?” Señala, asimismo, la importancia de esta práctica sencilla y precisa diciendo que “no se necesita nada más..., simplemente preguntar y cuestionar..., la indagación y la investigación en la naturaleza de la existencia.” El propio Kabat-Zinn (2003) manifestó que, gracias a su afinidad personal con varias corrientes del *Chan* y del *Zen* (budismo) y con maestros del Advaita Vedanta como Nisargadatta o el mismo Ramana Maharshi, puso desde el comienzo en su programa *MBSR* un énfasis en la no dualidad y en la dimensión no instrumental de la práctica y, por ello, también en el *no hacer*,

*no esforzarse, no saber, no aferrarse* a los resultados, en el mismo sentido mostrado en la enseñanza de Ramana Maharshi.

Por su parte, Rodríguez-Bornaetxea (2019, p. 208) señala que si la liberación de los obstáculos, agregados o superposiciones no conduce a la experiencia en la que el observador y lo observado colapsan en el estado de profunda unificación mental (*jhana*), esto es, el estado no-dual, se correría el riesgo de promover una sensación de logro que, en realidad, fortalecería al pretendido «yo», algo que, como se ha comentado más arriba, es justo lo que parecen estar favoreciendo algunas prácticas meditativas y algunos constructos distorsionados y diluidos de la práctica de la atención plena extendida por Occidente.

De hecho, como se ha expuesto en el Capítulo 3 (apartado 3.2.1.2, *supra*), en la *Primera Noble Verdad*, Buddha nos recuerda que el sufrimiento y la angustia existencial es inevitable en el estado no-*despierto* y que el deseo y el apego a la existencia individual en la forma de los *cinco agregados* o pensamiento «yo» estaría en la raíz de todo aparente sufrimiento, enseñanza esta, plenamente análoga con la enseñanza no-dual vertida por Ramana Maharshi.

Una vez que se percibe y comprende claramente el origen del sufrimiento, Buddha reveló el *Noble Óctuple Sendero* en la *Cuarta Noble Verdad*, de manera que a través de la práctica de la atención *correcta* y la clara comprensión se dejaría de estar atrapados en la ignorancia y el auto-engaño, revelándose el último de los *Siete Factores del Despertar* —una mente ecuánime— que, a su vez, favorece el desvelamiento de la verdadera naturaleza de Buddha (cfr. Gunaratana, 2012, p. 242). Este Conocimiento de la Realidad Absoluta, última y pura que se conoce como *Paramattha-dhamma*<sup>362</sup>, permitiría extinguir el sufrimiento o insatisfacción existencial y revela una Existencia plena, llena de felicidad, belleza y clara comprensión. De hecho, Ramana describía la Realidad Absoluta como *Paramartha* (en sánscrito), así aparece en el final de la obra *Gurú Vachaka Kovai (La Luz de la Suprema Verdad*, pp. 516-517):

Solo el Sí Mismo —que brilla siempre sin comienzo ni fin y sin ningún cambio como la única Existencia-Consciencia-Felicidad [*Sat-Chit-Ananda*] no-dual en la forma «Yo Soy»— es la Suprema Verdad [*Paramartha*], y que todo lo demás es un mero juego de *maya* y, por consiguiente, es completamente irreal y no existente.

Esta Realidad absoluta y definitiva, como se ha expuesto ampliamente en el Capítulo 4 (apartado 4.6.3, *supra*), está fuera de los parámetros del pensamiento dual, la razón y del lenguaje; no puede expresarse ni pensarse. En este sentido, Nagarjuna (ver Capítulo 2, apartado 2.3.4.2, *supra*) describía la inefable naturaleza de la experiencia suprema de la siguiente forma (Zimmer, 1979, p. 404):

---

<sup>362</sup> *Paramattha-dhamma* es un término que significa el «*Dhamma* más alto», la Verdad suprema, y está relacionado con el no-yo (*anatta*), el vacío (*sunyata*) y el *Nibbana*.



El ojo no ve y la mente no piensa; esta es la verdad suprema, donde los hombres no entran. A la tierra donde puede obtenerse inmediatamente la visión plena de todos los objetos, el Buddha ha dado el nombre de meta suprema (*Paramartha*), lo Absoluto, la Verdad que no puede predicarse con palabras.

Podemos observar tanto en las palabras de Ramana como en la enseñanza de Nagarjuna, la misma esencia común, no-dual y *perenne*, propia de los que han realizado *Paramartha* o *Paramattha* —la Verdad Absoluta.

En este sentido, podemos concluir que el *Satipatthana* o entrenamiento en los *Cuatro Fundamentos de la Atención*, permitiría, a través de la atención plena correcta, una comprensión clara y profunda de las *Características de la Existencia*: la impermanencia o transitoriedad (*anicca*), la angustia o insatisfacción existencial (*dukkha*) y la impersonalidad o ausencia de «yo» (*anatta*). Esta *visión profunda* permitiría, por tanto, trascender el sufrimiento y la insatisfacción inherente a la existencia individual y conduciría al *despertar espiritual*, esto es, al Conocimiento del Espíritu y al *Nibbana*. Este es el *Camino Medio* del Buddha, el camino directo a la Sabiduría. En este mismo sentido, Nyanaponika (1962, p. 73) concluye:

Se puede considerar todo el *Discurso sobre los Fundamentos de la Atención* como una instrucción teórica y práctica completa para la realización de esta verdad liberadora que es *Anatta* con sus dos aspectos de «ausencia de yo» y «vacío de sustancia». La orientación que suministra el *Satipatthana* conducirá, no solamente a un conocimiento profundo y completo de esa verdad, sino también, al demostrarla visiblemente mediante los ejercicios, a su directa visualización que es la Única que transmite el poder de transformar y de trascender la vida.

En este mismo sentido, Rodríguez-Bornaetxea (2019, pp. 218-220) expresa que, una vez que se ha desvanecido la ilusión de un «yo», se habría desvanecido la separación entre el observador y lo observado y, por tanto, la experiencia se convierte en impersonal. Lo que *conoce* es el Conocimiento o la Plena Consciencia (Ibíd., p. 220): “Se ha deshecho la idea de que lo que conoce y lo conocido sean entidades separadas y, con ello, la idea de límite o separación entre dentro y fuera.”

En suma, tanto la práctica de la auto-indagación como la práctica de la atención plena se dirigen a comprender claramente las actividades mentales basadas en la creencia en un «yo», lo cual permitirá no seguir fortaleciendo la creencia en la «mismidad» y trascenderla. Al desvelarse la inexistencia de un «sí mismo» individual, lo que quedaría es solo la Realidad Última del Ser, el estado de Plena Consciencia. Este estado natural o experiencia inefable, es la esencia hacia la que apunta toda enseñanza no-dual pura y, en particular, la enseñanza clara y directa revelada por Ramana Maharshi y por el Buddha, aunque esta última resulte más difícil de verificar debido a las sucesivas interpretaciones y reinterpretaciones, no solo durante los casi quinientos años de transmisión oral, sino añadiendo los dos mil años de transmisión escrita, lo que ha dado lugar a una multitud de escuelas de pensamiento. Por lo tanto, a menudo, estas enseñanzas nos habrían llegado distorsionadas con las ideas e interpretaciones más

particulares de sus seguidores, algunos de los cuales no tenían la experiencia directa de la Verdad no-dual y ni siquiera una comprensión clara y *correcta* de ella.

### 6.5.6 La clara comprensión del propósito y la idoneidad de los medios

Cabe destacar en esta relación comparada entre la práctica de la atención plena y la auto-indagación, la importancia del propósito o intención. Ramana insistía en que el elemento clave en el camino espiritual es justamente el propósito o intención con el que llevamos a cabo la práctica. Y señalaba que, en general, cualquier práctica de meditación realizada con y desde el amor por recordar la Verdad, podía devenir una ayuda que prepara la mente para la práctica de la auto-atención (James, 2008, p. 527). Afirmaba, en efecto, que si se carece de un Deseo honesto y sincero de practicar, se sentirá que es demasiado difícil; sabía que el Deseo y la Voluntad son el elemento clave que pone en marcha todo el proceso práctico de la auto-investigación a través de un compromiso firme y perseverante. Además, enseñaba que solo por el Deseo o anhelo profundo de experimentar plenamente la dicha de Ser, se puede entregar completamente la mente al poder bondadoso de la Gracia, es decir, a la comprensión clara y perfecta del auto-conocimiento no-dual verdadero.

Este Deseo o Aspiración se conoce en la enseñanza budista como la clara comprensión *del propósito*, por el que se reconoce la imposibilidad de separar la práctica respecto del propósito de la liberación del sufrimiento y el verdadero auto-conocimiento. A través de la clara comprensión *del propósito*, “la mente habrá adquirido el grado de firmeza y fortaleza necesarios para hacer entrar la vida diaria en el terreno de la práctica” (Nyanaponika, 1962, p. 50). En este mismo sentido se refiere Sumedho (1992, p. 56) al segundo elemento del *Camino Óctuple*, la *intención correcta* o *recto pensamiento* (*samma-sankappa*), que él prefiere traducir como *aspiración correcta*, ya que según él estaría señalando hacia una actitud correcta, es decir, un Propósito, Intención, Aspiración o Deseo (*sankappa*) que surge del *entendimiento correcto* (*ver con claridad*) y que no tendría nada que ver con el deseo mundano (*tanha*) que surge de la ignorancia y la necesidad (Ibíd.):

La aspiración es un sentimiento, una intención, una actitud o movimiento dentro de nosotros. Nuestro Espíritu se eleva, no se hunde —no es desesperación—. Cuando hay entendimiento correcto, aspiramos a la verdad, a la belleza y a la bondad. *Samma-ditthi* y *samma-sankappa*, entendimiento *correcto* y aspiración *correcta* son llamados *pañña* o sabiduría y constituyen la primera de las tres secciones en el *Noble Óctuple Sendero*.

En opinión de Sumedho (Ibíd., p. 58), en cada uno de nosotros habría una inteligencia intuitiva que quiere saber, recordar *algo* que nos es conocido. Es decir, todos en lo profundo aspiramos a conocer la Verdad y la Realidad Última porque de algún modo intuimos que el dolor y el sufrimiento no son nuestra verdadera naturaleza, de ahí el propósito claro del Buddha de liberarse del sufrimiento en todas sus formas y manifestaciones. Sin embargo, habitualmente, “lo que es real lo descartamos y le damos toda nuestra atención a lo que no lo es; esto es ignorancia (*avijja*)” (Ibíd.). Por lo tanto, sin la *correcta*

*intención* o *propósito* y el *correcto entendimiento* o clara comprensión, es decir, sin sabiduría (*pañña*) y discernimiento, nunca se distinguiría entre la naturaleza ignorante del sistema de pensamiento egoico y la naturaleza de la Realidad Última. De hecho, Ramana enseñaba que, a medida que la mente se va purificando de sus deseos y apegos mediante la práctica de la auto-atención, amanece en ella la comprensión clara y el discernimiento verdadero (*viveka*) y, como consecuencia, este conduce a un mayor desapego o *vairagya*, a la vez que intensifica la verdadera devoción o *bhakti*; esto es, un Amor y un Deseo profundo por el estado natural de Ser o felicidad. Por lo tanto, ambas enseñanzas estarían apuntando, hacia la conveniencia de prestar atención de manera correcta, es decir, tener presente la intención, voluntad (Deseo) y compromiso de volver la atención hacia dentro como propósito para recordar la Realidad última.

Otro elemento común que encontramos en ambas enseñanzas es lo que el budismo llama la Clara comprensión *de la idoneidad de los medios* (Ibíd.), es decir, la adaptación de la enseñanza a las condiciones particulares de tiempo, lugar y el carácter individual de cada aspirante a través de la elección de los medios hábiles (*upayakausala*), para que sea útil según su grado de madurez espiritual y, desde ahí, progresar por el Sendero hasta el re-conocimiento de su verdadera Naturaleza. De hecho, como se ha expuesto en el Capítulo 3 (apartado 3.3.4, *supra*), aunque tanto la aproximación budista innatista no-dual, como la enseñanza de Ramana Maharshi y en general la sabiduría no-dual pura, parecen plantear un camino gradual de práctica, este no implicaría la construcción de algo que no existe ya, sino más bien la eliminación de lo que se ha superpuesto a lo Real, es decir, la ignorancia y el auto-engaño. En este sentido, a veces se habla de un camino de deshacimiento de *lo que no es*, para que *Lo Que Es*, la Budeidad esencial, se revele. Por lo tanto, ambos caminos implicarían un aparente proceso gradual de eliminación de los obstáculos interpuestos (el «sí mismo» falso, ego o «pensamiento yo») que enmascaran la Budeidad o «Eseidad» innata y, en este sentido, la enseñanza hábil parte del estado de consciencia o madurez (creencias, valores, deseos, miedos y en definitiva cualquier contenido mental) en el que cree encontrarse el practicante. Precisamente y debido a estas creencias, la mayor parte inconscientes, es que hay necesidad de la práctica, ya que a través de esta se va haciendo consciente un sistema de pensamiento auto-fabricado que opera desde el inconsciente y que niega *lo que somos* realmente. Por tanto, como ya se ha expuesto, la práctica comienza cuando amanece en la mente el Deseo, Voluntad, Propósito o Anhelos profundo de Auto-conocimiento del Ser Pleno que se Es (Soy).

En última instancia, la enseñanza no-dual pura afirma que la Realidad Última o el Conocimiento Verdadero (Dios, *Brahman* o *Nibbana*, entre otros nombres) siempre *Es lo que Es* y, por tanto, no crece ni decrece, sino que lo que parece crecer es nuestra consciencia de la *Verdad que siempre Es*, la cual parece estar velada por un sistema de pensamiento basado en la creencia en la separación de dicha Verdad. Para expresar este aparente proceso gradual, hemos visto como en ambas enseñanzas se utilizan expresiones del tipo desaprender, eliminar, despolarizar, deshacer los obstáculos o, simplemente “permitir que se disuelvan los velos contruidos artificialmente” (Villalba, 2019, p. 180), para descubrir

así la inexistencia de un sistema de pensamiento falso auto-fabricado que parecía velar lo Real. Por lo tanto, la práctica de la atención plena no-dual, al igual que la práctica de la auto-indagación pueden ser vistas como un camino gradual de desvelamiento que disuelve los falsos obstáculos superpuestos y permite que emerja y se revele la Plena Consciencia natural, velada por la consciencia ordinaria dual o ego.

En este sentido, como se ha expuesto a lo largo de este trabajo de investigación, Ramana insistía en que toda práctica tiene que conducirnos, no a adquirir algo nuevo que no tuviéramos ya, ni a conseguir un objetivo futuro, sino simplemente, “Ser Eso que usted siempre es y que usted siempre ha sido” (Maharshi, 2007, p. 25), es decir, aceptar el «Yo Soy que Soy». Y para ello insistía que solo se requiere retirar los obstáculos que hemos interpuesto (ignorancia o adjuntos) y que no nos permitirían experimentar la Realidad del Sí Mismo que Es (Ibíd.):

Todo lo que se necesita es que usted abandone su aceptación de lo no-verdadero como verdadero. Todos ustedes están considerando como real lo que no es real. Nosotros solo tenemos que abandonar esta práctica por nuestra parte. Entonces realizaremos el Sí Mismo como el Sí Mismo; en otras palabras, «Sea el Sí Mismo». En una cierta etapa usted se reirá de usted mismo por intentar descubrir el Sí Mismo, el cual es tan auto-evidente. Esa etapa trasciende al veedor y lo visto. No hay ningún veedor ahí para ver nada. El veedor que está viendo todo esto cesa ahora de existir y solo queda el Sí Mismo.

Para expresar esto mismo, Ramana Maharshi adaptaba su enseñanza según el grado de madurez espiritual de aquellos que pedían su guía, lo que, en algunos casos, ha dado lugar a malas interpretaciones y confusiones con respecto a la verdadera enseñanza no-dual del Maharshi. Decía que, en el nivel más alto de lo que es posible expresar a través del lenguaje dual, solo la Consciencia, el Sí Mismo o Dios existe y nada más es real (*Doctrina de Ajata*, ver apartado 4.6.2.1, *supra*). Si esto resultaba demasiado abstracto o teórico entonces acudía a la *Doctrina de Vivartha* que explica el nivel relativo, y decía que la Consciencia de esta Verdad parece estar velada por las ideas auto-limitantes de la mente-ego, y que si estas ideas son abandonadas entonces se revelará la Realidad de la Consciencia Pura tal como Es (Ibíd., p. 13).

### **6.5.7 Cultura del Corazón: Atención, Comprensión, Compasión y Bondad Amorosa**

Tanto Buddha como Ramana enseñaron que todo el sufrimiento que vemos y experimentamos en este mundo fenoménico brota debido al aparente surgimiento de la mente separada o pensamiento «yo», el cual representa el deseo y la creencia ilusoria de que es posible separarse (negar) del estado de Unicidad del Cielo o Nirvana. De manera que, aunque lo irreal no pueda convertirse en real, el poder de la mente puede crearlo (crearlo) y experimentarlo como si fuera real, en tal caso se habla en las diferentes tradiciones de sueño, ilusión, película o *maya*, entre otros términos. Según la doctrina no-dual pura de *Ajata (vada)* o teoría de la no-causalidad a la que Ramana hacía referencia entre sus discípulos más

avanzados, solo el *Conocimiento*<sup>363</sup> es real y nada más es real y, aunque las palabras no alcanzan para expresar la Realidad Absoluta no-dual, lo más que se puede señalar con ellas es: «Dios Es» o, en términos budistas, el «Nirvana Es». Sin embargo, cuando sus interlocutores encontraban esta doctrina difícil de entender o asimilar, entonces, desde un punto de vista operativo y práctico, para adaptarse y facilitar la comprensión del *buscador*, él solía usar la Doctrina de *Vivārtha* la cual se recomienda para explicar el nivel relativo. Insistía asimismo en la limitación del lenguaje, pues cualquier explicación de lo irreal parece estar confirmando su realidad, sin embargo, sus expresiones, símiles, metáforas y analogías eran lo más simples, directas e intuitivas para poder aproximarse a lo inexplicable (*maya*), esto es, la aparente experiencia de separación del mundo fenoménico. En este sentido, decía que cuando el *Brahman* (Dios) parece estar negado (velado), lo que se proyecta y percibe es un sueño de dualidad y multiplicidad en cuya raíz estaría el pensamiento de separación «yo» o ego. Al negar el Ser o Amor, lo que parece surgir es su opuesto, un estado ilusorio de no-Ser o no-Amor, cuya esencia es el miedo y que se experimenta en la forma de todo tipo de sufrimientos, insatisfacciones o miserias (algunas disfrazadas de placer), en un aparente mundo de separación, división y conflicto que simplemente refleja el contenido mental ilusorio de auto-ataque. Por lo tanto, aclaraba que, aunque nunca se puede dejar de Ser (Dios o Amor), se puede creer que sí, y experimentar un falso ser (un objeto) mediante el poder creativo de la mente, de manera que el verdadero Ser, simplemente parece estar velado (inconsciente) en la consciencia soñadora (estado irreal). De ahí que, metafóricamente se señale, que solo el *despertar* retorna la mente o consciencia a su estado natural de Ser, Mente, Nirvana, Unidad, Amor o Dios (*Brahman*).

La *Cultura del Corazón*, como la denomina Nyanaponika Thera (1962), o la *Cultura del despertar*, ocupa, por tanto, un importantísimo lugar tanto en la enseñanza de Ramana Maharshi como en la enseñanza de Buddha. En el budismo aparece claramente representada por *Los Cuatro Brahma Viharas* o los *Cuatro Inconmensurables*: bondad amorosa o amor benevolente (*metta*), compasión (*karuna*), alegría compartida (*mudita*) y ecuanimidad (*upekkha*). Estas *Cuatro Divinas Moradas de la Mente* reflejarían las cualidades naturales de la mente *despierta* y son en realidad una y la misma, el estado de Nirvana, el estado de Plena Consciencia. Ramana Maharshi enseñó y mostró con su ejemplo que, en la medida que el auto-engaño de ser un «yo» separado se va desmontando o deshaciendo mediante la auto-atención, la consecuencia directa, será el surgimiento de la verdadera compasión, amor y bondad que es la naturaleza real de nuestro Ser.

El cultivo de la atención plena y la auto-atención conduce a la comprensión profunda y la comprensión es la base del Amor. La Presencia atenta y la comprensión clara permiten que la propia naturaleza bondadosa y compasiva que mora en nuestra mente se revele por sí misma, como se pone de manifiesto

---

<sup>363</sup> Conocimiento como sinónimo de Consciencia Pura, Realidad Absoluta, Dios, Mente, Verdad Suprema, Nirvana, *Brahman* o *Paramartha*, entre otros.

en el clásico *Mettá Sutta*, el *Canto del Amor*: “¡Conservad esta atención!”, refiriéndose a la bondad amorosa y compasiva (cit. en Nyanaponika, 1962, p. 74). De hecho, Buddha proclamaba una y otra vez que todos disponen de los recursos necesarios para ayudarse a sí mismos puesto que la *ayuda interna* es la única eficaz, tal como se expresa en el siguiente pasaje del *Dhammapada* (V, 265, 276): “Uno mismo hace el mal, uno mismo se mancilla; uno mismo deja el mal, uno mismo se purifica. Pureza o impureza dependen solo de uno mismo. Nadie puede purificar a otro. El esfuerzo debes hacerlo tú mismo, el Perfecto señala el camino.” El Perfecto, la Mente de Buddha, la Consciencia «Yo Soy», o la Gracia, entre otros, son todos diferentes nombres para señalar a la *sabiduría interna*, el *maestro interno* o el *recuerdo de la Verdad* que mora en el interior de cada uno como el «Perfecto que señala el camino», o «YO SOY EL QUE SOY», expresión esta que, según Ramana Maharshi, es la que más se aproxima a este recuerdo de la Verdad.

En este sentido, tal como se ha expuesto en este capítulo más arriba, Ramana solía decir que «*bhakti es jñana mata*», es decir, que la devoción o amor verdadero es la madre del auto-conocimiento verdadero, de hecho, enseñaba que si se cultiva el Amor verdadero por el Ser a través de la práctica perseverante de la auto-atención, “no necesitamos hacer ningún esfuerzo separado para cultivar ninguna otra cualidad tal como la compasión, la ternura o la bondad por otros seres” (James, 2008, p. 642), puesto que estas cualidades serán la consecuencia natural de conocer nuestro Ser verdadero cuya naturaleza real es Amor, Bondad y Compasión. De hecho, Ramana enseñó el valor de la compasión, el amor y la bondad a través del ejemplo viviente de su propia vida, tanto a través de sus palabras y acciones, como de su Supremo Silencio y su actitud amorosa y bondadosa hacia todo y todos. Puesto que su individualidad aparente “había sido consumida en la luz infinita del auto-conocimiento verdadero, él era verdaderamente uno con la Realidad absoluta” (Ibíd., p. 629), de lo cual han dado testimonio los muchos visitantes y devotos que le acompañaron durante décadas, en especial Muruganar, quien realizó esta Verdad junto a Ramana. Los que estuvieron junto a Ramana, describen su amor y bondad como absolutamente imparcial y sin-cause, debido a que esa era su naturaleza esencial, y lo mostraba de igual manera hacia todo ser viviente y no viviente, de hecho, se decía de él que era la expresión perfecta de *Parama karuna*; esto es, Compasión, Gracia, Misericordia, Ternura, Bondad y Amor supremos.

Podemos concluir, por tanto, según lo expuesto en este trabajo, que tanto el cultivo de la atención plena como de la auto-indagación a través de la práctica de la auto-atención que es nuestra verdadera *Cultura del Corazón*, conducen a la *comprensión lúcida y despierta* de quién Soy y quién es el otro y desde ese estado no-dual de Plena Consciencia brotará la verdadera Compasión y Bondad, que es el estado natural de la Mente o Consciencia Pura. Desde ese estado, cualquier acción se vuelve infinitamente compasiva y benevolente y *todo* se convierte en una expresión de la *comprensión* no-dual y la *Sabiduría interna*. La Compasión del *despierto* es impersonal, es decir, la verdadera Compasión del *bodhitsuva* es una Compasión basada en la comprensión clara y profunda de la verdadera libertad y fortaleza del otro, al

haberla re-conocido primero en sí mismo y, desde ese auto-conocimiento profundo, la acción que brota será la acción útil y justa porque es impersonal e íntegra.

Según esta enseñanza no-dual, por tanto, el mayor beneficio que se le puede ofrecer al mundo y a uno mismo, consistiría en retirar la mente de toda otredad o dualidad y sumergirla en la claridad infinita del Ser auto-consciente no-dual destruyendo así la causa raíz del surgimiento imaginario de la mente separada o ego. Este fue el caso de Buddha, Ramana Maharshi y tantos otros que con su ejemplo fueron una expresión de *Parama karuna* o Compasión, Bondad y Amor Supremos.





## Capítulo 7

### Recapitulación y Conclusiones

---

Esta investigación ha abordado la práctica y filosofía de la auto-indagación o *atma-vichara*, enseñada por el *sabio* indio Ramana Maharshi, en su relación y conexiones con la práctica y filosofía de la atención plena, formulada originariamente en el *Satipatthana Sutta*, o Sutra de la Atención, considerado *el corazón de la meditación budista*. Ambas prácticas y enseñanzas conforman un profundo camino de auto-conocimiento que conecta con la verdad más radical y profunda del antiguo mandato del oráculo de Delfos: *Gnóthi seautón*, «**Conócete a ti mismo**», según lo interpretó Sócrates, el gran filósofo griego. Aquel trascendental lema délfico, que parece atravesar toda la filosofía, apuntaría, quizá, a la cuestión más fundamental de la vida, «¿Quién soy yo?». Este conocido interrogante existencial constituye el núcleo y el propósito central de las enseñanzas de Ramana Maharshi y de Buddha, así como de toda sabiduría no-dual, a la vez que conecta con el conocido problema filosófico *de la identidad* —*no sé quién soy*— expresado, a su vez, como el *olvido de Sí*, la *búsqueda de Sí* o el *recuerdo de Sí*, que atraviesan la historia del pensamiento desde el fondo de los tiempos.

En la hipótesis inicial de esta investigación, se apuntaba que ambas prácticas, la auto-indagación enseñada por Ramana Maharshi y el entrenamiento mental basado en la atención plena budista tienen como eje central el *poder de la atención* o *poder de conocer* (consciencia) y que, por tanto, en principio, ambas enseñanzas podrían compartir más similitudes y convergencias que divergencias, teniendo en cuenta que las dos poseen un origen común y comparten un mismo propósito: la liberación del sufrimiento y de la ignorancia como vía de encuentro con el recuerdo de la Realidad última.

El presente trabajo se encuadra en el marco de la denominada *filosofía práctica*, que retomaría el sentido profundo del término griego «*praxis*» presente en el filosofar de los *maestros* antiguos como la búsqueda de una *sabiduría esencial*, intrínseca a una realización interna vivenciada a través de una instrucción operativa propia del ámbito de la contemplación, que trasciende la mera especulación teórica. Para ello se ha adoptado principalmente la metodología de la indagación filosófica que se enfoca en el núcleo

mismo de la identidad «yo» y que tiene como base la investigación en primera persona, método por excelencia de la filosofía oriental, complementada, en nuestro caso, con la perspectiva de tercera persona. Esta investigación en primera persona, como se ha puesto de manifiesto aquí, requiere de una transformación en el modo de investigar y observar, un cambio en el foco de nuestra mirada, que implica redirigir la atención hacia la propia mente o pensamiento «yo» (en la terminología de Ramana). La mente, en el sentido expuesto en este trabajo, es innegablemente un tema adecuado para el estudio científico, pero, a diferencia de todas las demás ciencias, que investigan en tercera persona, esta “ciencia de la consciencia” no se ocupa de ningún objeto de conocimiento, sino que, en lugar de eso, estudia el *poder de conocer* mismo, el *poder de consciencia* o *poder de atención* que subyace a la mente, el poder por el que todas las cosas son conocidas. En este sentido, para Ramana Maharshi, la investigación más importante que puede emprender cualquier científico es probar la veracidad y validez de su propia mente o consciencia, puesto que, si no conocemos el instrumento a través del cual creemos conocer y comprender todas las cosas, es imposible que dicha comprensión sea fiable y, por tanto, seremos incapaces de juzgar correctamente la realidad de las cosas que creemos conocer.

Por lo tanto, como se ha destacado en los capítulos precedentes, esta investigación en primera persona no trataría de buscar un nuevo conocimiento en el mundo, sino una nueva forma de *percibir*, un nuevo modo de *conocer*, el *modo de conocer no-dual*. Tal investigación y análisis crítico en primera persona sería en realidad el fundamento básico sobre el que estaría construida toda la filosofía y *ciencia de la consciencia* que Ramana Maharshi enseñó para desvelar el Conocimiento del Sí Mismo, un método empírico de auto-investigación sobre el verdadero auto-conocimiento. Ciertamente Ramana mostró poco interés en la parte teórica de la espiritualidad y solía insistir en que la práctica era mucho más importante que la especulación, como afirma el dicho popular: «vale más un gramo de práctica que cien toneladas de teoría». En esta enseñanza, por tanto, el énfasis es puesto siempre en la práctica, con el fin de obtener por experiencia directa un conocimiento claro de nuestra verdadera naturaleza.

La entera investigación desarrollada y expuesta en esta tesis se podría resumir con las palabras *Arive Nan* —*Soy el Conocimiento Puro, la Consciencia Pura*— la concisa respuesta que Ramana Maharshi ofreció en su lengua tamil ante la pregunta *Nan Yar* —¿Quién soy yo? Dada la simplicidad e inmediatez del Conocimiento no-conceptual y directo al que apuntaba tan breve frase, la mente ordinaria, enrevesada en el pensamiento dual, conceptual y discursivo, encontraba tremendamente difícil comprender tal respuesta. De ahí surge la necesidad de gran parte del trabajo de indagación e investigación que desde tiempos ancestrales se realiza para comprender y recordar dicho señalamiento.

El pensamiento de Ramana Maharshi suele inscribirse dentro de la corriente Advaita Vedanta (no-dualidad), pues la mayor parte de las preguntas que se le hacían estaban dentro de esta doctrina. Su enseñanza, sin embargo, como se ha expuesto en este trabajo, puede ser encuadrada en un marco más amplio y universal como el de la filosofía *perenne* o *sanatana-dharma* (Verdad eterna o Esencia eterna), pues su mensaje estaría señalando hacia un fondo común de sabiduría inmemorial, referido a la

naturaleza no-dual de la Realidad última, que se expresa de una u otra forma en las enseñanzas de los grandes maestros, sabios y místicos en épocas y culturas muy diversas. En verdad, Ramana fue llamado por las personas que le visitaban, el Maestro de la Verdad, el Señor, o incluso el *Gurú del mundo*, pues, pese que a que siempre rechazó ser *Gurú* de nadie e insistía en que el verdadero *Gurú* está dentro de cada cual, no obstante, siempre contestaba inspiradamente a las preguntas planteadas desde cualquier tradición espiritual, a partir de su propia experiencia directa de la Realidad y no de lo aprendido en libros. Es precisamente en este marco común de la filosofía *perenne* no-dual donde se encuadraría también la milenaria enseñanza de Buddha y, en concreto, la práctica de la atención plena descrita en el Sutra de *Los Fundamentos de la Atención* o *Satipatthana*, considerado la piedra angular de la práctica budista.

En los Capítulos 1 y 2 se ha expuesto ampliamente este importante movimiento de la *philosophia perennis* que tiene, en su núcleo central, la doctrina de la no-dualidad, y cuya esencia trasciende cualquier dogma, credo o ritual, no estando circunscrita a ningún pensador, sistema, doctrina, época o lugar, sino que apuntaría precisamente hacia una experiencia universal e impersonal que trasciende cualquier clasificación. De hecho, ni Buddha ni Ramana Maharshi estaban interesados en fundar una nueva religión ni una enseñanza propia, sino que su profunda investigación en primera persona produjo en ellos la liberación de toda noción personal, de toda noción de «yo» o «mío». Precisamente, un aspecto importante considerado en este trabajo es la ausencia del sentido de propiedad o autoría individual que ha caracterizado las enseñanzas de la mayoría de estos *sabios*, una sabiduría impersonal e imperecedera, que no es considerada *propiedad* de nadie sino auténtico patrimonio de la Humanidad. Prueba de ello son las significativas consonancias que se han revelado a lo largo de esta tesis entre enseñanzas tan diversas como el budismo, el Advaita Vedanta, místicos sufíes como Rumí, místicos cristianos como Meister Eckhart o la fenomenología de Husserl, entre otras, que parecen apuntar a una mera instrucción de la realización y a una intuición no-dual vinculada a una *sabiduría perenne* que conecta en lo profundo a *Oriente* y a *Occidente*, desde la India o la Grecia antiguas, pasando por sabios y místicos de todas las culturas y épocas. El presente trabajo pretende brindarse así, como otra modesta contribución más al momento actual del *encuentro Oriente-Occidente* que se viene produciendo desde mediados del siglo XX, fruto del diálogo, la comprensión y el enriquecimiento mutuo entre las diversas tradiciones de pensamiento, que pone de manifiesto una nueva *cultura* y *sabiduría* de ámbito universal y que tiene sus raíces más allá —o más acá— de una forzada dicotomía Oriente/Occidente. De hecho, como se ha puesto de relieve aquí también, el interés creciente de la ciencia occidental por los beneficios de las prácticas meditativas ancestrales de Oriente ha propiciado el surgimiento de las denominadas *ciencias contemplativas*, que han dado lugar, no solo a que investigadores y meditadores expertos estén aunando esfuerzos para combinar tanto la perspectiva de investigación en tercera persona como en primera persona, sino que están armonizando y estructurando una nueva visión más integradora de la ciencia moderna, la filosofía y la espiritualidad, dejando atrás los límites y las luchas entre áreas, más propias

de otros tiempos. Es precisamente esta reunificación de todas las parcelas lo que conecta con la sabiduría *perenne* de todos los tiempos.

El marco teórico en el que se encuadran tradicionalmente las prácticas y enseñanzas objeto de esta investigación se ha presentado en el Capítulo 2. En concreto se han explorado dos de las principales doctrinas filosóficas orientales: el budismo, en el que se sitúa originariamente la práctica de la atención plena, y el Advaita Vedanta, donde se enmarca tradicionalmente la práctica de la auto-indagación o *atma-vichara*. Todo ello, a su vez, en un marco más amplio, *perenne* y universal que recupera el sentido originario de la *philo-sophia* como *amor a la sabiduría* y a la *verdad* y como *maestra y ciencia de la vida*. Un saber práctico y vital unido indisolublemente a un profundo camino de auto-conocimiento por el que el ser humano busca dar sentido a su existencia, así como comprender el origen del sufrimiento y su liberación.

Igualmente, en el segundo Capítulo se abordan las relaciones entre el budismo, principalmente en sus escuelas no-duales, y el Vedanta Advaita, en tanto que, si bien hay quienes defienden que es erróneo ver paralelismos entre ambas tradiciones, son muchos más los expertos que resaltan las numerosas similitudes y convergencias entre el pensamiento esencial del budismo y el del Advaita Vedanta, tesis en la que abunda la presente investigación. No en vano, ambas doctrinas tienen como origen y soporte las *Upanishads*. Además, Buddha rechazaba el papel especial de los *brahmanes* que, como intérpretes, desvirtuaron y adulteraron la esencia de las escrituras *Upanishádicas*, algo en lo que también coinciden los precursores del Vedanta Advaita como Gaudapada o Shankara. En este sentido, todos ellos pretendieron restaurar las verdades de una antigua doctrina desvirtuada por un post-vedismo brahmánico ritualista y decadente. Ambas doctrinas, por tanto, estarían estrechamente vinculadas en lo esencial y, en todo caso, se podría hablar de diferente énfasis: positivo y negativo. El Advaita enfatiza principalmente en la necesidad del Conocimiento de lo que somos, nuestro Sí Mismo real, mientras que el budismo enfatiza en la necesidad de advertir que *no somos lo que creemos ser*. Sin embargo, en la práctica, esta aparente diferencia se diluye, pues, tanto para el budismo como para el Advaita, sólo a través del discernimiento y la comprensión clara que permite reconocer lo falso como falso, se abre el espacio para el recuerdo y el re-conocimiento de la Identidad no-dual de *Lo Que Es*. Cabe destacar incluso que una de las diferencias más ampliamente examinadas en la literatura se refiere a la Realidad trascendente conocida en el budismo como *Shunyata (Vacuidad)*. Sin embargo, esta noción de *Vacuidad* implicaría la comprensión de que lo Absoluto está vacío de cualquier atributo, característica o consideración propia del pensamiento humano y, por tanto, resulta imposible calificarlo u objetivarlo de ninguna manera. La Realidad absoluta en el Advaita Vedanta es también la *Vacuidad*, entendida esta como un estado *vacío* de ego, de pensamientos, de sustancialidad, un estado de *no-mente* o *no-yo*, carente de entidad propia (*anatta*), *vacío* de lo conocido, de lo irreal o, en otras palabras, vacío de multiplicidad, de conocimiento relativo o fenoménico. En este sentido, se podría equiparar tanto la plenitud del *Atman-Brahman* del Advaita como el *Vacío* o *Vacuidad* budista pues ambos señalarían hacia el mismo

estado, donde *vacío* de lo ilusorio viene a significar plenitud o completitud de lo Real, en otras palabras, vacío de «yo», y pleno de «Yo». Es lo que los advaitines llaman *Brahman*; los taoístas, *Tao*; los budistas, Vacío, Absoluto, Mente, Consciencia Total, Realidad Última, diferentes nombres para apuntar a la Realidad Absoluta no-dual. De hecho, como se ha explorado en este trabajo, el budismo reconoce la Realidad última como Estado supremo (Nirvana) y como Ser Supremo (*Dharmakaya*). En ambos casos, la Naturaleza de Buddha o naturaleza esencial de la Realidad fundamental es la misma: absoluta, infinita y perfecta. Otro importante aspecto en el que ambas doctrinas hacen hincapié es en la noción de *maya* («lo que no es») como el carácter insustancial y fenoménico —en el sentido de meramente apariencial— del mundo que observamos y experimentamos, así como de la mente misma, todo ello en coherencia con las *Tres Características de la Existencia* budista. Ambas doctrinas conciben el *Nibbana* o *moksha* como la liberación de *maya*, la meta suprema de toda aparente vida humana. De hecho, ambas usan el término *Dharma*<sup>364</sup>, como centro nuclear para señalar este camino de liberación mediante un conjunto de instrucciones o directrices operativas encaminadas a despertar el *modo no-dual de conocer* y recordar así la Realidad absoluta e inefable.

Un problema común al que se alude en ambas tradiciones, así como en toda sabiduría no-dual, y que se ha resaltado en este trabajo de tesis es el de la limitación del lenguaje para aprehender la Realidad última no-dual, pues la propia naturaleza dual, divisora, conceptual y analítica del pensamiento y, por tanto, del lenguaje ordinario, no alcanza para señalar la experiencia no-dual. Ramana afirmaba que la Verdad de lo que somos no es algo de lo que se pueda hablar o describir, pues está más allá de las palabras, las cuales implican distinciones, mientras que la Realidad no-dual no admite descripción ni distinción alguna; todo lo que es posible hacer, desde la realidad relativa, es señalarla. Ramana explicaba que el Ser no es un objeto que pueda ser conocido objetivamente ni enunciado por la mente-ego, la cual imagina haber fragmentado y limitado la Consciencia en partes separadas (objetos o fenómenos de consciencia). Asimismo, en el budismo se señala que la experiencia del *Nirvana* no puede ser comunicada a otros, porque ningún lenguaje puede describir la absorción del individuo en lo Absoluto, tal como, por otro lado, se expresa en la máxima taoísta «El *Tao* del que se puede hablar no es el verdadero *Tao*» (*Tao Te King*, I). En este sentido, los budistas, al igual que los advaitines y el resto de tradiciones no-duales, encuentran la misma limitación del lenguaje para expresar lo inefable y afirman que no existen palabras adecuadas y satisfactorias para referirse al Nirvana, pues la pobreza del lenguaje dual no permitiría explicar con precisión la naturaleza no-dual de la Verdad absoluta o Realidad última. Precisamente, y debido a esta dificultad para expresar esta Verdad *perenne*, el uso de metáforas, símiles, parábolas, mitos, alegorías y todo tipo de lenguaje simbólico, *paradójico* y *místico parece* ser el más utilizado para aproximarse a esta intuición no-dual. Este tipo de lenguaje paradójico buscaría quebrar el

---

<sup>364</sup> El hecho de que el término sánscrito *Dharma* (*Dhamma* en pali) reúna los significados de ‘realidad’ y ‘verdad’, invita a la comprensión no dual en la que *Ser* y *Conocer* (*Sat* y *Chit*) son uno y lo mismo.

condicionamiento dual del lenguaje para dar paso a la constatación intuitiva de otro nivel de conocimiento, una inteligencia creativa que se corresponde con el *modo de conocer no-dual*.

Ramana Maharshi se refiere especialmente al lenguaje del «Silencio» (*mouna*) como la manifestación más elevada del Conocimiento real, ya que, tanto el silencio como las palabras que emanan de él se vuelven poderosas y transformadoras al no provenir ya de un sentido egoico de autoría personal, sino de la Verdad que ha reconocido como su Sí Mismo. De hecho, el poderoso Silencio en que moraba Ramana Maharshi, y del que emanaba una profunda *sabiduría*, ha supuesto el reconocimiento unánime de la grandeza de su legado, en tanto se le considera uno de los *sabios* más importantes del siglo XX.

En el Capítulo 3 nos hemos aproximado a la filosofía y práctica de la atención plena (o *mindfulness*), desde una perspectiva inseparable de su vertiente más originaria, tal como fue propuesta por el Buddha, es decir, como un camino de vida práctico hacia la liberación del sufrimiento y, por tanto, hacia la plenitud y el autoconocimiento. Para ello, hemos examinado tanto los orígenes de la atención plena en la tradición budista, considerada el eje central del sistema de entrenamiento mental denominado *Satipatthana Sutta* (o los *Fundamentos de la Atención*), así como su importante expansión y repercusión en Occidente en las cuatro últimas décadas. Se ha remarcado especialmente en este trabajo el genuino carácter de esta práctica en el marco de la sabiduría no-dual, algo que parece haberse pasado por alto en algunas de las versiones más comerciales y psicoterapéuticas propagadas por Occidente. Con el objetivo de comprender el marco budista en el que se encuadra el *Satipatthana*, hemos examinado algunos de los elementos clave en dicha tradición que consideramos esenciales en la comprensión profunda de la atención plena, como son las *Cuatro Nobles Verdades* y las *Tres Características Básicas de la Existencia*, pues representan el corazón de las enseñanzas de Buddha. En concreto, las *Cuatro Nobles Verdades* describen el origen del sufrimiento o insatisfacción existencial, así como el camino que conduce a su liberación y las *Tres Características básicas de la Existencia* explican la naturaleza del mundo percibido y de todos los fenómenos del mismo, los cuales estarían sujetos a tres factores íntimamente relacionados entre sí: sufrimiento (*dukkha*), impermanencia (*anicca*) e insustancialidad de un «yo» (*anatta*). Esta última, la enseñanza de *anatta*, representa la quintaesencia del budismo ya que estaría señalando a la raíz de todo sufrimiento; esto es, la ilusión o ignorancia de creerse un individuo separado, una entidad permanente o ego. Como se ha puesto de relieve en este trabajo, este sentido de *ignorancia* o *avidya*, que también se traduce como «ausencia de consciencia clara» o «percepción errónea», es un elemento común en las tradiciones no-duales para referirse a la fuente del sufrimiento, la cual parece estar directamente relacionada con *anatta* o sentido de «yo» separado, es decir, con la falta de conocimiento de nuestra verdadera naturaleza. De hecho, Buddha decía que *donde hay percepción, hay engaño*. Aconsejaba, por tanto, corregir la percepción errónea con la verdadera *visión*, el verdadero Conocimiento (*prajña*) que solo puede venir de la verdadera comprensión, fruto de la atención plena correcta. Así pues, la comprensión clara es el antídoto contra la ignorancia y esta es inseparable de la atención plena.

Precisamente un aspecto importante que se ha destacado en este trabajo, y que es considerado la causa inmediata de *dukkha* (sufrimiento), es *tanha* (deseo, apego, avidez o sed insaciable), tal como apunta la *Segunda Noble Verdad*. Este deseo parece ser una fuerza enorme que impulsa la totalidad de la existencia dual y que tiene su centro en el deseo de ser un «yo separado y específico», un falso ser que se experimenta carente (de su Ser real) y, por tanto, en continúa búsqueda de algo externo a sí mismo a fin de completarse, una búsqueda incesante de más y más que no puede satisfacerse nunca, pues la estructura subyacente que la sostiene y mantiene activa, la *creencia en la separación* de la Fuente (la incompletud), permanece intocable sin ser observada (inconsciente). En este sentido, tanto para Buddha como para Ramana, la liberación es imposible cuando se está atado al placer sensorial, el cual, solo logra ocultar, por breve tiempo, la insatisfacción profunda de la mente que ha imaginado y creído ser un «yo» limitado en un cuerpo vulnerable. De hecho, se refiere al dolor y el placer como las dos caras de la misma moneda: la ignorancia. Esta ignorancia se estaría refiriendo al error de percibir cada cosa como dotada de una esencia o realidad inherente y permanente, o cada individuo como dotado de un «yo». El Nirvana o Realidad última, representa precisamente el estado libre del deseo y, por tanto, libre del sufrimiento. Nirvana significa «extinción», y aunque en algunas ocasiones se ha traducido como la «aniquilación del yo», sería más acertado expresarlo como el estado libre de *ilusión*, libre de la falsa idea del «yo», pues en realidad, no existe un «yo» que deba ser aniquilado. De ahí que se hable de la extinción de la ignorancia de creer que lo falso —el sentido de «yo» separado y sustancial— es real, y lo real —el Nirvana— es falso. En la *Cuarta Noble Verdad*, Buddha enseñó el *Noble Sendero Óctuple* como la vía práctica para la liberación de la ignorancia y el sufrimiento que conduce al recuerdo del estado de Nirvana, el estado de Plena Consciencia siempre presente pero velado por el auto-engaño del ser una «yo» individual. Este *Sendero Óctuple* se conoce también como el *Camino Medio* y lo conforman ocho aspectos prácticos o características que revelan un camino de vida, propiciando la observación profunda, la indagación y el discernimiento hasta conducir a una comprensión clara de la Realidad última. En este trabajo de investigación se han examinado especialmente los elementos de este *Sendero Óctuple* que forman parte de la práctica del *Satipatthana*, como son la *atención correcta* (*samma-sati*) y la *comprensión correcta* (*samma-ditthi*), aunque también se hace especial mención a la *intención correcta* (*samma-sankappa*) y el *esfuerzo correcto* (*samma-vayama*). La instrucción original de Buddha, por tanto, estaría dirigida a hacer consciente la raíz de todo sufrimiento, el cual permanecería inconsciente en la mente, en forma de deseo y apego a una existencia individual y especial (ego). Mientras este deseo y apego a la existencia individual no sea atendido y reconocido con el foco de la atención plena y la clara comprensión, regresarán una y otra vez en forma de experiencias de sufrimiento (deseo y aversión). Es a través de la práctica como se va revelando gradualmente un estado de desapego y ecuanimidad que permite la *visión profunda* de la Realidad última.

El entrenamiento de los *Fundamentos de la Atención*, como se ha examinado a lo largo de la tesis, contempla tanto la práctica de la atención *correcta* como la comprensión clara de manera que ambos

elementos son indisolubles y se integran y complementan mutuamente. De hecho, en las escrituras budistas, el término atención *correcta* (*sati*) va unido a la clara comprensión (*sampajañña*), formando el término compuesto *sati-sampajañña* y ambos factores son clave en la comprensión profunda de la práctica del *Satipatthana*. Sin embargo, como también se ha resaltado en este trabajo, el movimiento *mindfulness* moderno parece haber dejado fuera la clara comprensión, esencial para la liberación de toda forma de sufrimiento en su comprensión no-dual de la atención plena. Esta parece ser una de las razones fundamentales por las que el constructo *mindfulness* parece haberse diluido y desnaturalizado al llegar a Occidente, especialmente en el campo de la psicoterapia y el mundo empresarial. Cada vez se alzan más voces desde diferentes ámbitos para recuperar el sentido originario de esta práctica milenaria como *sati-sampajañña* o atención plena correcta, pues sin la comprensión clara de las *Tres Características de la Existencia* aplicadas al objeto de atención, la práctica revierte en un ejercicio de atención meramente dualista, que mantiene a salvo la idea de un «yo» meditador, especial y separado. El *Satipatthana*, tal como se ha expuesto en este trabajo, se cultiva como una herramienta de introspección para observar cómo la mente genera sufrimiento e insatisfacción y constatar que todos los fenómenos son impermanentes y vacíos de existencia inherente (*sunyata*) o entidad real (*anatta*). A través del compromiso y la práctica perseverante de la atención *correcta* y la clara comprensión se revela una *sabiduría* y una *visión profunda* de la Realidad, que permitiría trascender el sufrimiento y la insatisfacción consustanciales a la existencia individual y conduciría al Conocimiento del Estado natural de Ser y al *Nibbana*.

En el Capítulo tercero se han analizado también las razones principales de la expansión y del entusiasmo que una práctica milenaria como *mindfulness* parece estar despertando en la sociedad occidental, entre las que destacamos: (1) la posibilidad de acceder fácilmente a la sabiduría oriental gracias al mundo interconectado que permiten las nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación; y (2) el particular momento que se vive en nuestras sociedades, ávidas de una sabiduría más relacionada con la necesidad de encontrar un verdadero sentido a nuestra existencia, renaciendo con insólita fuerza un anhelo profundo de paz, verdad y felicidad, lo que estaría propiciando un creciente interés por las prácticas meditativas y contemplativas. En este sentido, Jon Kabat-Zinn, considerado el padre del *mindfulness* en Occidente, ha tenido mucho que ver con esta expansión, ya que tuvo la habilidad y sabiduría de traducir y transmitir los orígenes y la esencia de la enseñanza budista tradicional de una manera sencilla y adaptada a la vida occidental, despojándola de todo tipo de dogmas y creencias religiosas o culturales, a fin de destacar su carácter transcultural, universal y *perenne*. De hecho, el propio Kabat-Zinn recordaba que Buddha mismo no era budista, sino Aquel que ha *despertado*, y que *mindfulness* tiene que ver con el *despertar*, la sabiduría y la compasión. Sin embargo, toda enseñanza no-dual pura mantiene un marco de referencia básico que, en el caso del budismo, reside en las *Cuatro Nobles Verdades*, enseñanza central y común a todo el pensamiento budista.



También se ha dedicado un apartado del Capítulo 3 a presentar algunas de las principales investigaciones llevadas a cabo desde las neurociencias sobre los beneficios que produce la práctica de la atención plena en el ámbito de la salud y el bienestar, realizadas desde la perspectiva de tercera persona. Algunos expertos, sin embargo, han mostrado su abierto desacuerdo con la pretensión de conceptualizar y medir *mindfulness*, siguiendo una perspectiva meramente instrumental, que reduce una práctica milenaria a un simple método para adquirir habilidad en ciertas técnicas que mejoran la concentración y, por ende, la productividad. Precisamente, esta multiplicidad de enfoques ha puesto de manifiesto la necesidad de una integración y un encuentro entre las diferentes ramas del conocimiento y las tradiciones espirituales, que permitan ir más allá de la fragmentación y parcelación de dicho conocimiento y caminar hacia una sabiduría transversal, *perenne* y no-dual, que implique una *praxis* y una investigación en primera persona, con el objetivo de comprender a nivel profundo la naturaleza de la mente que se está investigando, así como el propio método de investigación. En este sentido, la presente investigación sobre la atención plena y la auto-indagación ha pretendido conectar con este afán actual por recuperar el enfoque y el cultivo genuinos de la atención plena *correcta* como una filosofía práctica y una sabiduría no-dual, clave para la liberación de la insatisfacción existencial (*dukkha*) y, como consecuencia, para *despertar* a una vida plena y consciente.

En el Capítulo 4 se ha presentado una introducción a la filosofía y la ciencia que subyacen a la práctica no-dual que Ramana Maharshi enseñó y que constituye la vía directa al Conocimiento del Sí Mismo<sup>365</sup>. Este camino de sabiduría, supremamente simple, enseñaba que nuestra verdadera naturaleza es el Ser trascendente, impersonal y no-dual, pero adolecemos de un tipo de ignorancia (*avidya*) o confusión mental que nos impide reconocer *Lo Que Somos*, debido al fuerte apego a nuestro falso sentido de individualidad o ego. En la enseñanza no-dual, este ego (*ahankara*) es comprendido básicamente como un error o confusión con respecto a nuestra Identidad, una falsa consciencia de lo que somos o, en otras palabras, es la aparente fabricación de una nueva identidad que cree estar separada de Sí Mismo. Cuando esto se hace consciente y se reconoce, el falso ego desaparece, pues nunca tuvo existencia real. La enseñanza básica de Ramana, en efecto, es una continua repetición de que, para conocerse a sí mismo, uno solo debe abandonar el conocimiento falso superpuesto, que él llamaba colectivamente el «no-Sí Mismo» y que ocultaría el verdadero Conocimiento del Sí Mismo, que está siempre presente. Su instrucción práctica, por tanto, se dirige tan solo a retirar este velo de ignorancia, el ego o falsa identificación con la persona individual que habita un cuerpo particular, y a dejar de mantener con nuestra atención estas falsas creencias y auto-engaños, para que el Sí Mismo, que es lo único real, se revele tal como Es. Esta verdadera naturaleza, para Ramana Maharshi es Presencia «Yo Soy», *Sat-Chit-Ananda* (*Ser-Consciencia-Felicidad*). Enseñó fundamentalmente tres caminos para obtener el auto-conocimiento verdadero: (1) En el nivel más alto mostró, a través de su ejemplo, que la práctica

---

<sup>365</sup> Ramana se refería al Sí Mismo de diferentes formas: Silencio Supremo, Conocimiento Puro, «Yo Soy», Yo Real, *Sat Chit Ananda*, *Brahman*, Dios, Ser Supremo o el Corazón, entre otros muchos.

del Silencio interno es la vía natural para el re-encuentro con nuestra verdadera naturaleza; consideraba que las enseñanzas silenciosas eran la forma más directa y poderosa de instruir, pues, de hecho, decía que todas las prácticas espirituales existen para entrar en el Supremo Silencio. (2) Ramana enseñó también que la vía de *jñana* o Conocimiento verdadero, a través de la auto-indagación sobre nuestra naturaleza real es la práctica de solo *Ser Lo Que Somos*; esta auto-investigación persistente y profunda de la mente a través de la pregunta esencial «¿quién soy yo?» o «¿quién es este yo?» es en realidad una auto-atención que permite el discernimiento claro entre *Lo Que Soy* y *lo que no soy*. Y (3) la vía de *bhakti* o *devoción* es la práctica de la *entrega* del ego o sentido de individualidad a Dios o la Gracia. Sin embargo, Ramana Maharshi reveló que ambas prácticas, la auto-indagación y la vía de la *devoción* o *auto-entrega* son, en realidad, una y la misma, pues, para entregar la creencia falsa en la separación de Dios, tendríamos que saber quién somos realmente. Para ello, se debe prestar atención a la consciencia que se experimenta como «yo». Y, precisamente, este proceso de auto-atención a esta forma de consciencia falsa es la auto-indagación. Así, la misma atención puesta en la Consciencia de Ser que ejercita un indagador, la pone en práctica también la persona devota y ambos caminos conducen, en definitiva, al mismo estado de no-egoidad.

Todo el planteamiento sobre la auto-indagación en la enseñanza de Ramana gira en torno al concepto de «mente», considerada un formidable poder que parece dissociarse del Sí Mismo (*Atma-svarupa*) y que es causa de todos los pensamientos. Ramana se refería a la naturaleza de esta mente-ego como *maya* («*lo que no es*»), puesto que su naturaleza es engañarse a sí misma experimentando que es *lo que no es*. Hablaba de *maya* como el poder de engaño, es decir, el poder creativo usado para fabricar<sup>366</sup> ilusiones, capaz de hacer que lo que es real, parezca ser irreal, y que lo irreal parezca real. Maharshi usaba indistintamente términos como *maya*, mente, ego o *avidya* (ignorancia) para referirse al falso sentido de separación del Sí Mismo y la identificación con un falso ser. Esta mente o sistema de pensamiento egoico superpuesto sería, por tanto, la base de toda percepción del mundo. Ramana enseñaba que, si esta mente se aquieta y su no existencia separada se revela a través de la auto-investigación, cesará también dicha percepción errónea del mundo fenoménico. De hecho, usando la esclarecedora analogía de la serpiente y la cuerda, solía explicar que cuando se percibe la serpiente superpuesta imaginariamente sobre la cuerda, esta parece ser real y, sin embargo, es no-existente, mientras que la cuerda, que es real, parece ser no-existente. Él, por lo tanto, enseñaba que, aunque somos siempre el Ser-Consciencia «Yo Soy», es solo debido a nuestra auto-ignorancia o falta de claridad de nuestra verdadera naturaleza que identificamos la consciencia «Yo Soy» con el pensamiento de separación «yo», mente o ego. Una vez reconocido el problema de falta de claridad de auto-conocimiento, la propuesta de Ramana para descubrir que este es solo imaginario, consiste en escudriñar o indagar en la naturaleza de la mente a

---

<sup>366</sup> El término 'fabricar' o 'construir' se utiliza tanto en el budismo como en la enseñanza de Ramana Maharshi para señalar el falso poder creativo (*maya*). En los Suttas budistas encontramos la «fabricación del yo» (*ahamkara*) y la «fabricación de lo mío» (*mamamkara*).

través de una auto-atención aguda e intensa con el objetivo de discernir entre lo verdadero y lo falso, entre lo real y lo irreal. De hecho, para Ramana Maharshi no habría que buscar lo Real, pues cuando se expone lo irreal, lo Real se revela por sí mismo. Es decir, la Verdad se revela espontáneamente cuando, por la atención lúcida e impersonal, se disipa todo aquello que la obstaculiza, el ego. Esta auto-atención es la práctica de *atma-vichara* o auto-indagación a la que Ramana Maharshi solía referirse también como auto-investigación, auto-examen o auto-escrutinio.

En este Capítulo cuarto, se ha examinado también la naturaleza de la Realidad absoluta desde la visión no-dual. Ramana hablaba de la naturaleza del Sí Mismo y la Realidad absoluta (*Paramartha*) como uno y lo mismo, afirmaba que lo Real es inmutable, no está limitada, ni confinada por nada, subyace a las irrealidades y trasciende el lenguaje. En este sentido, la Realidad y la Verdad serían intercambiables ya que la Verdad se caracterizaría igualmente porque no cambia, no empieza ni acaba, sería independiente de todo y, por tanto, no estaría limitada por nada, ni podría ser relativa respecto a algo, porque de lo contrario ya no sería verdad. Decía que, para que la Realidad sea absoluta y total, debe ser completa, infinita, perfecta y, por lo tanto, omni-inclusiva, es decir, debería ser el único Todo que incluye todo dentro de Sí Mismo. De hecho, decía que la infinitud no permitiría la existencia de ningún otro. En este sentido, Ramana enseñaba que sólo el Sí Mismo no-dual es real, por lo que, tanto el mundo, como el alma individual (*jiva*) serían solo apariencias transitorias que parecen ocurrir al negar el Sí Mismo como nuestra Realidad, y que desaparecerían en la *nada* de la que surgieron, al dejar de negar (o aceptar) el Ser Absoluto como nuestra única Realidad invulnerable, permanente, inseparable y completa. Por lo tanto, puesto que no puede haber más que una única Realidad, este sería el *único nivel* de la Realidad, el *único nivel* de la Verdad no-dual, que en el Advaita Vedanta se denomina Realidad absoluta, suprema o última (*satya paramarthika*), mientras que cualquier forma de dualidad sería relativa, ya que estaría limitada y condicionada por cualquier otra y, como consecuencia, ninguna de ellas podría ser el *Todo* sin limitación —el Uno. En el Advaita, esta realidad relativa, ilusoria o aparente (*satya vyavaharika*), denota la mente y todo lo que experimenta y percibe. En el budismo encontramos asimismo una «Doctrina de las dos verdades», es decir, una Verdad trascendental, absoluta o última (*Paramartha-satya*) y una verdad relativa o convencional (*samvriti-satya*), que es llamada «realidad de ocultamiento», pues esconde y disfraza la auténtica Realidad absoluta. Esta última no puede ser categorizada, puesto que carece de opuesto y está fuera de los parámetros de la razón y del lenguaje humano; no puede expresarse, ni adjudicársele ninguna cualidad o atributo, pues no es pensada. De hecho, la escuela *Madhyamaka* de Nagarjuna no acepta la existencia verdadera del universo fenoménico en su conjunto, siendo este sólo una especie de ilusión (*maya*), una apariencia, ficción o sueño, tal como ha sido descrito por el Vedanta Advaita.

En la misma línea, Ramana Maharshi revela, en la conclusión de la obra *Gurú Vachaka Kovai (La luz de la Suprema Verdad)*, que solo el Sí Mismo que brilla siempre como *Sat-Chit-Ananda*, sin principio ni fin, y sin cambio alguno es la Suprema Verdad (*Paramartha*), y que todo lo demás es un mero engaño

de *maya*, completamente irreal y no-existente, tal como postula la *Doctrina de Ajata* o *No-causalidad*. Esta doctrina afirma que solo el Ser Es, y nada más es, por lo que, según Ramana, Dios o el Ser no conoce nada del mundo de la multiplicidad (objetos o fenómenos), debido a que su naturaleza es la totalidad, siempre real, independientemente de la cual no existe nada que conocer pues es el Uno indivisible<sup>367</sup>. Por lo tanto, esta distinción primordial entre la Realidad absoluta y la realidad relativa (o irreal), es primordial en la enseñanza no-dual de Ramana Maharshi y toda su instrucción práctica está destinada a recordar y re-conocer el Sí Mismo verdadero y esencial como la única Realidad Absoluta que Es y somos, la cual no puede ser nunca un objeto de conocimiento (separado).

En los Capítulos 5 y 6 se han abordado los aspectos más relevantes de la práctica de la auto-indagación o *atma-vichara* en las distintas formas en que fue enseñada por Ramana Maharshi, así como su relación intrínseca con la práctica de la atención plena tal como fuera expuesta en el *Satipatthana Sutta*. «*Nan Yar*» o «¿Quién soy yo?» es, sin lugar a dudas, el texto más conocido de Ramana Maharshi, y contiene una clara exposición del método y la esencia de esta *atma-vichara* como vía directa al Conocimiento del Sí Mismo. La indagación en la *naturaleza del yo* (o *mente*) que enseñó Ramana Maharshi es considerado el modo más potente e implacable para dejar al descubierto la irrealdad de la identidad egoica. Para ello se requiere investigar y seguir el rastro del pensamiento «yo», de hecho, el primer pensamiento o pensador que piensa todos los demás pensamientos, el sujeto que conoce todos los objetos, hasta llegar a su origen, el cual se revelaría inexistente, pues sin pensar en otras cosas, esta mente o ego no puede subsistir. Podría resumirse como la auto-investigación persistente y aguda de la mente por medio de la pregunta esencial «¿Quién soy yo?», fijando la atención en el sujeto o sensación «yo» hasta que finalmente este se disuelva en la nada de la que surgió, para permitir así que se revele la única realidad, el «Yo real» o Sí Mismo. La pregunta, por tanto, sería, más que nada, un simple ardid para descubrir al sujeto mismo que auto-indaga, en tanto que «yo» pensado (en separación). Este «yo» que indaga (ego) y busca su fuente, al dejar de atender al individuo que cree ser (un objeto pensado), reconoce que no es quien creía ser, precisamente porque ahora lo percibe como objeto y tal revelación hace que el ego, el falso sujeto, la creencia en ser dicho objeto, desaparezca como un fantasma inexistente, como solía llamarle Ramana. De modo que, aunque podamos comenzar creyendo que estamos indagando en el «yo» individual que creemos ser, acabaremos descubriendo que lo que único que existe es el único «Yo» infinito que es el Sí Mismo verdadero, de la misma manera que se puede empezar indagando en la serpiente, pero se acaba descubriendo que en realidad era solo una cuerda. La verdadera finalidad de la práctica, por tanto, tal como Ramana insistía, no se encaminaría a tomar consciencia del Ser que ya somos, sino a desenmascarar lo que no somos, a desalojar o desprenderse de las falsas creencias superpuestas, a eliminar todo *camuflaje*, para permitir así que lo Real se revele por Sí Mismo.

---

<sup>367</sup> En esta radicalidad de la enseñanza no dual y perenne resuena también el pensamiento de Parménides de Elea: «Solo el Ser Es y es imposible que no Sea; el no Ser no es, y no es posible que sea» y que reverbera plenamente con la enseñanza de Ramana Maharshi (ver, apartado 4.5, Cap. 5 nota al pie).

De hecho, Ramana describe el verdadero auto-conocimiento como el estado de «no-egoidad», en el sentido del re-conocimiento de que la mente-ego, es desvelada como una falsa identidad que nunca tuvo realidad salvo en su propia imaginación. Por lo tanto, *atma-vichara* o auto-indagación no se refiere, en ningún caso, a una actividad intelectual sino, por el contrario, se refiere a una práctica cuya finalidad última es eliminar o trascender el conocimiento falso o ego (creencia en la separación) sobreimpuesto a la Realidad del Ser y permitir así que se revele la Consciencia Presente «Yo Soy». Esta práctica, como se ha expuesto ampliamente en la tesis, tiene como base y cimiento fundamental la auto-atención, la atención vuelta sobre sí misma. Según Ramana, aunque nuestra naturaleza real es el puro Conocimiento de Sí Mismo (o Consciencia de Sí Mismo), nuestra creencia (atención extrovertida) en un falso «yo» o «sí mismo» auto-fabricado que parece conocer otras cosas (objetos de consciencia), no sería sino otro objeto de consciencia, de hecho, el primer objeto o pensamiento, un «yo» pensado. Por lo tanto, para re-conocer el Sí Mismo real, solo se requiere recoger la atención, siguiendo un camino inverso desde los falsos objetos proyectados, y devolverla de regreso al origen —el Conocimiento de Sí Mismo. El *poder de atención* morando en sí mismo es el *poder de Conocimiento* por el que la Consciencia se conoce a Sí Misma. De hecho, enfocar la atención en la Consciencia significa enfocarla en Sí Misma, la atención vuelta sobre sí misma es Consciencia de Sí Misma. Por lo tanto, Ramana declaró que la única manera de conocer la naturaleza real del Sí Mismo es siéndola, re-conociéndola como el Ser esencial que se Es, la única Realidad no-dual, el Uno sin segundo, no habiendo nada más que conocer ni nada que lo haga conocido: «Ser el Sí Mismo [aspecto Ser o *Sat*] es ello mismo conocer el Sí Mismo [aspecto Consciencia o *Chit*], debido a que el Sí Mismo es eso que no es dos» (*Upadesa Undiyar*, verso 26). Esta auto-atención no es una forma de atención objetiva (la atención dirigida hacia un objeto), sino que es una atención puramente subjetiva y no-dual (la atención dirigida hacia sí misma en la que desaparece cualquier diferencia entre sujeto y objeto). Y a este *modo de conocer*, o auto-atención, es a lo que se ha llamado *el modo de conocer no-dual*, el cual trasciende la limitación y el punto ciego del conocimiento dual, esto es, que el sujeto es distinto e independiente del objeto, sino que ambos forman parte del mismo acto de división/fabricación.

El conocimiento objetivo, sin embargo, requiere que la consciencia que se percibe en separación se mueva *fuera* de sí misma hacia un aparente objeto externo diferente y separado de sí, siendo el *cuero* el primer objeto de asociación. Por lo tanto, cuando se desea conocer otra experiencia diferente del Ser, el no-Ser, la atención (o poder creativo de consciencia) parece ser desviada desde el Ser (negación o disociación del Ser) hacia esa otra cosa fabricada (imaginariamente) y proyectada en un aparente *afuera*. Sin embargo, en realidad, sería como el sueño nocturno, sigue dentro de la mente del soñador, aunque el soñador no se dé cuenta que es su propia creación, pues se olvida convenientemente al identificarse con una de las figuras que él mismo ha creado para experimentar dicha irrealidad. Este acto de dirigir la atención *fuera* de sí misma hacia algo que parece ser diferente de sí misma es lo que, según Ramana, se llamaría *pensar*. Por lo tanto, la mente fabricaría todos sus pensamientos o imágenes mentales girando

su atención aparentemente *fuera* de sí misma (disociación y proyección) y no podría sobrevivir sin recrear dichos pensamientos dentro de sí. Aunque imagina que algunos de sus pensamientos son objetos que existen en un mundo que parece estar fuera de sí misma, ese mundo aparentemente externo surgiría solo dentro de sí misma en forma de imágenes mentales, lo mismo que lo hace el mundo que se experimenta en un sueño. En otras palabras, todo el conocimiento de dualidad u otredad (separación) sería conocido (imaginado, proyectado y percibido) solo por la mente, que es simplemente una forma de conocimiento falsa, una aparición ilusoria que parece surgir al negar la Realidad —el falso poder creativo o poder de *maya*— y superponiendo sobre ella una apariencia falsa de realidad. Por lo tanto, si la mente misma (pensamiento «yo») es considerada un producto de la imaginación, cualquier conocimiento adquirido a través de ella formaría parte del mismo ámbito imaginario y, por consiguiente, lo que la filosofía y la ciencia de la consciencia enseñada por Ramana Maharshi pone en cuestión, no es alguna idea o creencia particular que la mente pueda tener sobre algo, sino la realidad misma de la mente separada, el sistema de pensamiento basado en la separación o ego y, en consecuencia, el *modo de conocer* dualista. En este sentido, toda la enseñanza práctica de la auto-indagación propuesta por Ramana Maharshi se dirige a examinar (auto-investigar) en la raíz de esta aparición ilusoria, de manera que, al revelarse su no-existencia, se descubriría que todo lo demás (pensamiento proyectado) es igualmente no-existente.

## 7.1 Auto-indagación y atención plena: analogías y resonancias

En el estudio comparado entre las enseñanzas prácticas de la auto-indagación y de la atención plena, realizado a lo largo de este trabajo de investigación y expuesto principalmente en el Capítulo 6 (apartado 6.5, *supra*), se ha constatado un importante número de analogías y resonancias significativas entre ambas, no solo por su origen común en las *Upanishads*, sino fundamentalmente debido a la esencia no-dual que ambas comparten, fruto de la experiencia directa de *realización* de Buddha y de Ramana Maharshi y que las conecta con la sabiduría *perenne* que trasciende a cualquier tradición, doctrina o pensador particular, apuntando precisamente hacia una experiencia universal no-dual. Estas son, en síntesis, algunas de las convergencias esenciales que se han puesto de relieve aquí: (i) Tanto Buddha como Ramana señalaron que la causa de todo el sufrimiento (*dukkha*) y la miseria (en la terminología de Ramana) que se experimentan en este mundo fenoménico se debe solo a la ignorancia de no saber quién o qué somos realmente —la falta de conocimiento claro de nuestra Naturaleza real. (ii) Esta insatisfacción existencial o sufrimiento parece ser el resultado inevitable de la creencia ilusoria de que es posible negar la Identidad real y construir una identidad falsa o personal —un «yo» pensado o ego— fruto del deseo de experimentar una voluntad separada. (iii) Esta negación o disociación parecería ocultar la Identidad real convirtiéndola en irreal, mientras que la falsa identidad auto-fabricada o «sí mismo» individual parecería convertirse en la realidad. En este sentido, ambas enseñanzas señalan que, aunque lo irreal no pueda convertirse en real, el poder creativo de la mente puede usarse imaginariamente

para experimentar lo irreal como si fuera real; en tal caso se habla en las diferentes tradiciones en términos de *sueño*, *ilusión*, *película* o *maya*, entre otras expresiones. (iv) El único propósito, por tanto, de ambas enseñanzas prácticas sería, pues, eliminar esta imaginación, es decir, eliminar los obstáculos interpuestos (auto-engaño) que impedirían conocer la Realidad última tal como Es o, en otras palabras, dejar de negar *Lo que Es*. (v) Ambas prácticas se dirigen, en suma, a comprender claramente la naturaleza de la mente separada —la fuente de toda experiencia— ya que, si esta se comprende, todas las *cosas* son comprendidas. (vi) Para comprender y conocer las actividades mentales y, por tanto, el pensamiento, ambas enseñanzas se basan en el *poder de atención* o *poder de consciencia* (conocimiento) —ingrediente fundamental y esencial de toda práctica de auto-conocimiento. (vii) Cuando este poder de atención se gira hacia dentro, hacia sí mismo, a través de la práctica continuada y perseverante, se desvelaría la inexistencia de esta falsa identidad, «yo» o ego, permitiendo así que la verdadera Identidad, la Realidad Última del Ser o estado de Plena Consciencia se revele tal cual Es. Y (viii): Este estado natural de Ser o experiencia inefable, es la esencia hacia la que apunta toda enseñanza no-dual pura y, en particular, las enseñanzas claras y directas de Ramana Maharshi y de Buddha, aunque esta última resulte más difícil de verificar, debido a las sucesivas interpretaciones y reinterpretaciones de la enseñanza original, no solo durante los casi quinientos años de transmisión oral, sino durante los sucesivos dos mil años de transmisión escrita, lo que habría dado lugar a diferentes escuelas de pensamiento, desde la más dualistas hasta las más puramente no-dualistas.

Estos aspectos esenciales en ambas enseñanzas han sido explorados extensamente a lo largo de este trabajo, desde el nivel más alto de la enseñanza, el nivel de la Realidad absoluta, hasta el nivel de la práctica en la vida cotidiana. Ramana hacía referencia entre los buscadores más avanzados a la *Doctrina no-dual de Ajata* que postula que solo el *Conocimiento*<sup>368</sup> (*jñana*) es real y nada más es real, es decir, la Verdad simplemente Es y no se puede perder, buscar ni encontrar. Lo más que se puede señalar con palabras, dada la limitación del lenguaje dual, es simplemente: «DIOS ES». Este mismo señalamiento se puede encontrar en la enseñanza budista: “LA VERDAD ES. EL NIRVANA ES. Lo único que podéis hacer respecto de él, es verlo por percepción directa, experimentarlo. Hay un Sendero que conduce a la experiencia del Nirvana, pero este no es el resultado del Sendero”<sup>369</sup>. Para explicar lo inexplicable o *maya*, es decir, lo que nunca ocurrió, y teniendo en cuenta que cualquier explicación de lo irreal parece reafirmarlo como real, Ramana solía usar la *Doctrina de Vivartha*, recomendada para explicar el nivel relativo, o nivel mental, desde un punto de vista didáctico y operativo, pues es el único nivel donde tendría sentido *elegir* (ilusoriamente) y, por tanto, hacia donde se dirige toda práctica. Según esta doctrina, cuando el Uno sin segundo, o *Brahman* (Dios), parece estar negado (velado), lo que se proyecta y percibe es un *sueño* de dualidad y multiplicidad en cuya raíz estaría el pensamiento de separación «yo»

<sup>368</sup> Conocimiento como sinónimo de Consciencia Pura, Realidad Absoluta, Dios, Mente, Nirvana, Verdad Suprema, *Brahman* o *Paramartha*, entre otros.

<sup>369</sup> (Rahula, 2002, p. 32). Las mayúsculas son del texto original.

o ego, de manera que, al negar el Ser real, lo que parece surgir es su opuesto, un estado ilusorio de no-Ser, un estado que se caracteriza por el miedo existencial y que se experimenta, según Ramana, como todo tipo de miserias. Aunque algunas de estas miserias aparezcan disfrazadas de placer, en realidad, contendrían dentro de sí el dolor inherente al falso sentido de «yo» individual, el cual no es sino el reflejo o efecto de la *aparente* división y conflicto en el nivel mental. Ramana precisamente decía que “Si la visión de uno es cambiada en *Jñana* [Conocimiento verdadero], visto a través de Eso, este mismo mundo, visto previamente como un infierno de miseria, se descubre que es un cielo de Felicidad” (Verso 53 de *GVK*). Por lo tanto, Ramana aclaraba que, aunque *nunca* se puede dejar de *Ser Lo que se Es* (el Sí Mismo pleno), se puede creer que sí, y experimentar un falso ser, de manera que el verdadero Ser, simplemente parece estar velado (inconsciente) en la consciencia *soñadora* (estado irreal). De ahí que, metafóricamente, se señale que, solo el *despertar* retorna la mente o consciencia a su estado natural de Ser, como Mente Pura, Consciencia Pura, Nirvana, Unidad, Amor o Dios, entre otros términos. Esta Realidad última, que estaría fuera de los parámetros del pensamiento dual, de la razón y del lenguaje, y que no puede expresarse ni pensarse, se ha llamado *Paramattha-dhamma* (pali) en el budismo. De igual forma, Ramana también describía esta Realidad absoluta como *Paramartha* (sánscrito) y todo lo demás como un mero juego de *maya* que sería completamente irreal y no existente. Se puede intuir, por tanto, la misma esencia común, no-dual y *perenne*, propia de los que han realizado *Paramartha* —la Verdad Absoluta— que desvelaría un estado siempre presente de Plena Consciencia de Sí Mismo, Paz perfecta y Felicidad perfecta, en el que la insatisfacción existencial se revelaría inexistente.

Por lo tanto, puesto que parece haberse olvidado o velado la Identidad real, ambas enseñanzas señalan un aparente camino o vía para recordar y desvelar dicha Identidad o Realidad no-dual, el cual sería propio solo del nivel relativo, pues sería en este nivel donde la consciencia identificada con un sí mismo individual cree encontrarse y donde se experimenta como algo diferente y aparte del Ser real. En la Realidad absoluta no se requiere práctica alguna, pues solo existe el Conocimiento de Sí Mismo, y no existiría tal *problema de identidad*, pues nunca se podría perder la Identidad Real que es Una sin segundo. Así pues, aunque ambas enseñanzas parezcan plantear un camino gradual de práctica, un aspecto clave señalado también por ambas y característica esencial de la sabiduría no-dual pura, es que este proceso no implicaría la construcción de algo que no existe ya, sino más bien la eliminación de lo que se ha superpuesto a lo Real —el descorrimiento del velo de la ignorancia o auto-engaño. Por lo tanto, ambos caminos de auto-conocimiento implicarían un aparente proceso práctico de eliminación de los adjuntos<sup>370</sup> superpuestos que enmascaran la Budeidad o «Eseidad» innata.

---

<sup>370</sup> Adjuntos o *upadhis* que, en ambas tradiciones, se conocen también como añadidos, agregados o envolturas con las que parecemos haber cubierto y oscurecido el Ser verdadero y que tienen en su raíz el «sí mismo» falso, pensamiento «yo», ego o mente separada.



Este proceso práctico de auto-investigación comienza cuando, de algún modo, se intuye que el dolor y el sufrimiento no pueden ser nuestra verdadera naturaleza. De hecho, toda sabiduría no-dual comienza su enseñanza reconociendo que la liberación del sufrimiento, y el anhelo profundo de Felicidad es el Deseo fundamental de todo ser humano; de ahí el propósito claro del Buddha de investigar el origen del sufrimiento en todas sus formas y manifestaciones (placer y dolor). Este Deseo *esencial* estaría señalando, por tanto, hacia un estado conocido previamente, un leve recuerdo de nuestra naturaleza plena y libre de limitaciones, y que, en algún momento, brota a través de la pregunta *¿quién soy, realmente?* Cuando esta pregunta alborea en la mente, de alguna manera se habría alcanzado el punto de madurez o inflexión necesario para cuestionar la propia identidad. Por tanto, el proceso práctico de auto-conocimiento comenzaría cuando, fruto de esta intuición profunda, amanece en la mente el Deseo, Voluntad, Propósito o Anhelo profundo de recordar nuestra verdadera Identidad. En este sentido, el elemento esencial señalado tanto por Buddha como por Ramana Maharshi es el propósito o intención con el que nos acercamos a la práctica. En el caso de Ramana, él señalaba que, en general, cualquier práctica de meditación realizada con el propósito de recordar la Verdad, podía resultar de gran ayuda para la práctica de la auto-indagación. De hecho, advertía que, si se carece de un Deseo honesto y sincero, se sentirá que la práctica es demasiado difícil, y afirmaba que el Deseo y la Voluntad son el elemento clave que pone en marcha todo el proceso práctico de la auto-investigación a través de un compromiso sincero y perseverante. En la enseñanza budista, por su parte, este Deseo o Aspiración a la Verdad se conoce como *intención correcta* o *recto pensamiento* (*samma-sankappa*), el cual no tendría nada que ver con el deseo mundano (*tanha*) que surge de la ignorancia (*avidya*). De hecho, en la enseñanza budista se habla de la clara comprensión *del propósito*, en la que se reconoce la imposibilidad de separar la práctica del propósito de la liberación del sufrimiento y, por tanto, del verdadero auto-conocimiento; propósito este que parece haberse obviado en ciertos ámbitos de la práctica del *mindfulness* contemporáneo.

En este sentido, la mente que ha creído en la separación parece contener ahora dos propósitos diferentes: (a) propósito egoico: preservar el sentido falso de separación (atención extrovertida), o bien, (b) propósito correcto o alineado: recordar la Verdad del Ser no-dual (atención introvertida). Si el propósito activo en la mente es seguir experimentando el sentido (ilusorio) de individualidad y separación, se asociará a un sistema de pensamiento basado en la creencia en ser un «yo» separado (ego); pero, si el propósito de la mente es *despertar* del sueño de separación a su estado natural de Ser no-dual, se alineará con el recuerdo (*sati* o *smarana*) de dicha Verdad, la Mente de Buddha o Consciencia «Yo Soy» siempre presente. Por lo tanto, hacer consciente el sistema de pensamiento de la separación, o ego, al que se ha asociado la mente es clave en toda práctica de auto-conocimiento. Y para ello, una de las funciones esenciales de la mente es el modo de enfocar la atención, y es precisamente este enfoque de la atención hacia el interior lo que se conoce como atención *correcta* (*samma sati*) en el budismo y como auto-atención en la enseñanza de Ramana Maharshi. Ambas prácticas se refieren a una atención *correcta*

como un estado correcto o beneficioso de la mente, en el sentido de que responde a una comprensión *correcta* y a una intención *correcta* (recordar la Verdad) y, por tanto, responde a una atención sin juicio que no se posiciona en una escala dual de bueno o malo, correcto o incorrecto, simplemente observa con plena atención y puro discernimiento entre la Verdad y lo ilusorio; entre *lo que Es* y *lo que no es*. Es precisamente, en este sentido, que en el budismo se habla de atención *correcta* o recta atención, como una articulación eficaz en la práctica coherente de todas las ramas del *Óctuple Sendero* y no en un sentido de valoración moral. Ambas enseñanzas prácticas, por tanto, apuntan hacia la conveniencia de prestar atención de manera apropiada mediante un mantener constantemente presente la intención o propósito de volver la atención hacia dentro para comprender claramente y discernir lo verdadero de lo falso y, recordar así la Realidad última. En este sentido, tanto Buddha como Ramana insistían en la necesidad de entrenar la mente para devolverla a su estado natural, luminoso y libre de auto-engaño, pues sabían por experiencia directa que es todopoderosa. En este sentido, por un lado (1) la atención correcta, considerada el corazón y el eje central del sofisticado «*Modelo de la Mente*» de Buddha, es la llave maestra para conocer la mente y para liberarla de su aparente esclavitud y auto-engaño —la ignorancia (*avidya*). Buddha deja claro que el objetivo de la práctica de la atención correcta, expresada y resumida a lo largo del *Satipatthana Sutta*, es la erradicación del sufrimiento y el logro del *Nibbana*, un estado de goce y de paz trascendente que estaría más allá de lo que se puede expresar con palabras. Y, por otro lado, (2) la auto-atención es la llave maestra de la práctica de la auto-indagación enseñada por Ramana Maharshi para investigar quién o qué somos en realidad. Reveló que todo el foco de la atención está en la mente-ego, donde parecen residir la confusión y el olvido, y para ello la instrucción básica consiste en revertir la atención hacia dentro, hacia la auto-consciencia fundamental y *conocerse a uno mismo* tal como *Es* realmente. Este giro de la atención hacia el interior y esta mirada interna es, según el maestro budista Thich Nhat Hanh (2018, p. 47), “cultivar el Buddha que hay en nuestro interior, cultivar el Espíritu Santo”, y según Ramana Maharshi, este giro de la atención hacia su fuente es cultivar el poder de la Gracia o Consciencia «Yo Soy», el recuerdo de Ser. Sin embargo, cuando la atención se extrovierte, y este es un punto importante que Ramana aclara especialmente, toma la forma de un pensamiento o actividad mental, es decir, aparece la ilusión de la mente-ego separada. Esta mente separada, o ego, se manifiesta aparentemente como la atención enfocada fuera de sí misma, fuera de la Consciencia de Ser, proyectando y percibiendo pensamientos (fenómenos u objetos mentales), en la forma de un mundo de dualidad y multiplicidad que ella misma fabrica y proyecta. En este sentido, Ramana enseñaba que la atención sería una característica o cualidad del ego y no de nuestra naturaleza real, pues nuestra naturaleza real nunca es consciente de (o conoce) otra cosa que no sea Sí Mismo, en cuyo caso la atención es llamada Consciencia Pura o Conocimiento, Plena Consciencia o Consciencia de Ser, entre otros. Cuando este poder de atención se gira de nuevo hacia sí mismo (auto-atención), hacia el sentido de «yo» o mente-ego del que parece surgir, y se mantiene firmemente establecida sin permitirle desviarse hacia nada más (objetos), esta mente o ego se sumerge en la nada de la que surgió, revelándose el Conocimiento o Estado natural de Ser. Así pues, enseñaba que la atención o mente vuelta hacia fuera

como la totalidad del mundo es el ego, mientras que la atención vuelta hacia dentro es la Consciencia de Sí Mismo o Ser auto-consciente esencial. Podemos afirmar, por tanto, que ambas enseñanzas postulan el giro de la atención hacia dentro para permitir que el aparente sentido de individualidad, «yo-ego», sea desvelada como la falsa identidad que es (*anatta*), en la clara comprensión del auto-conocimiento verdadero.

Esta similitud se ha puesto de manifiesto también en el significado del término «*sati-patthana*», en lengua pali, vertido con diferentes expresiones, como «la Presencia de la atención plena», la «permanencia de la atención correcta», «los fundamentos de la atención» o «Consciencia lúcida», entre otras, lo que se asemeja a los diferentes términos con los que Ramana se refería a la práctica de la auto-indagación como auto-atención, auto-recuerdo, auto-permanencia o auto-contemplación. Todos ellos estarían señalando hacia el mismo estado mental de permanecer firmemente auto-atento o plenamente consciente del Ser esencial o, lo que es lo mismo, atención plena en la Consciencia o Presencia «Yo Soy». *Sati*, como se ha examinado ampliamente en esta tesis, se ha traducido más acertadamente como «acordarse de», «traer a la mente», «ser consciente de», es decir, «no-olvidarse» y «tener presente» el corazón de la enseñanza del Buddha contenida en las *Tres Características de la Existencia*: «ver todos los fenómenos como impermanentes (*anicca*), sometidos al sufrimiento (*dukkha*) y exentos de identidad real (*anatta*)». Por lo tanto, *sati* apuntaría a la conveniencia de tener presente o recordar a cada instante que hemos de volver la atención hacia dentro para recordar el Estado natural de Ser. En este sentido, Ramana usaba el término *svarupa-smarana* para referirse a la auto-atención como auto-recuerdo, el cual, al igual que el término *sati*, no solo se refiere a no olvidarse de mantener la atención en la auto-consciencia, sino que, en última instancia, mantener la atención presente en cada instante es, en sí misma, el recuerdo de la Plena Consciencia de nuestro Ser, o cultivar la naturaleza de Buddha que hay en nuestro interior, como señala el maestro budista Thich Nhat Hanh. Así pues, Ramana enseñaba que todo lo que se necesita es cultivar el hábito de estar atentos a nuestro Ser esencial «Yo Soy». Justamente, dos de las traducciones de *sati* que mejor ilustran esta naturaleza son «ausencia de divagación» y «ausencia de olvido». Asimismo, toda la enseñanza práctica de Ramana gira en torno a perseverar y morar en la auto-atención y la auto-permanencia, sin distracción ni olvido (*pramada*). Además, las *Tres Características de la Existencia* budista están plenamente contenidas en la enseñanza no-dual y, especialmente, en la enseñanza de Ramana Maharshi. De hecho, toda la enseñanza práctica de la auto-indagación estaría facilitando el des-hacimiento o eliminación de la ilusoria identidad o ego, que parece velar la Realidad última o Nirvana. El estado de Nirvana era referido por Ramana como la extinción total de la ilusión de ser un sí mismo individual (*mano-nasa*). La visión profunda y clara del carácter no permanente e ilusorio de todo fenómeno corporal o mental (objetos mentales) permitiría, según Ramana y según Buddha, trascender el sufrimiento y la insatisfacción inherente a la aparente existencia individual al revelar su irrealidad y recordar así el Conocimiento o Consciencia del Estado natural de Ser, el Sí Mismo real.

Otro aspecto clave que se ha puesto de manifiesto en la presente investigación es la inseparabilidad de los dos factores primordiales del método del *Satipatthana*, la atención *correcta* (*sati*) y la comprensión clara (*sampajañña*) dando lugar a *sati-sampajañña*. Ambos elementos conducen a la comprensión profunda de la naturaleza de la mente tal como postulan las *Tres Características de la Existencia*, objetivo este que se desvelaría directamente con la práctica de la auto-indagación enseñada por Ramana y, por tanto, ambas prácticas conducen a la visión profunda y a la liberación de la ignorancia. El budismo enseña igualmente que la mente que *indaga* adquiere lucidez y claridad de consciencia desvelando así cualquier falsificación o auto-engaño. La atención plena, al igual que la auto-atención permitiría, por tanto, *ver* o percibir sin el efecto limitante y superpuesto de los juicios habituales y patrones de pensamiento (*vasanas*), con una mente *limpia* o *desnuda* de añadidos o adjuntos que mantienen la ilusión de un «yo» separado, como si fuera la primera vez, de ahí la llamada actitud *mente de principiante* en la práctica de la atención plena.

En suma, la atención y la mirada hacia dentro es considerada por ambas prácticas como el instrumento más valioso de que se dispone para conocer y comprender la naturaleza de la mente y, a través de ella, el mundo y «*las cosas como realmente son*». La consecuencia de la práctica de la atención *correcta* es la clara comprensión de la Realidad, comprensión que eliminaría, según el budismo, “el más profundo y obstinado engaño del hombre: su creencia en un «yo»” (Nyanaponika, 1962, p. 51), es decir, su creencia en ser una persona individual, un ego o alma individual, como se describe en la *Doctrina de Anatta*. Según esta doctrina, este auto-engaño, o ignorancia de pensar y actuar en términos de «yo» y «mío», junto a sus efectos —el deseo y el odio— serían, en realidad, la verdadera causa de la rueda del sufrimiento (*samsara*), mientras que la clara comprensión o discernimiento del hecho de la *impersonalidad* es la vía directa en el *Sendero* del Buddha que conduce a la extinción del sufrimiento y, por tanto, al estado de sublime Felicidad o Nirvana. De hecho, tratar todo fenómeno que aparece como un proceso impersonal estaría señalando a la misma práctica de la auto-indagación, a través de la pregunta «¿a quién le viene este pensamiento o sentimiento?» La respuesta será «a mí», y de ahí surge la pregunta «¿Quién soy yo?» fijando la atención en este «yo», hasta que con la práctica continuada y perseverante el estado de no-egoidad se revele. Este estado vacío de «yo» y «mío» es el Estado natural de Ser. Así pues, esta liberación de la mente de su identificación con un «yo» individual auto-fabricado, no solo sería la puerta a la liberación del sufrimiento en ambas enseñanzas, sino la entrada al verdadero auto-conocimiento.

Se pone de manifiesto, por tanto, la similitud entre la enseñanza básica de Ramana Maharshi, la auto-indagación «¿Quién soy yo?», y la enseñanza central de Buddha, la atención plena y la comprensión clara y profunda de la *Doctrina de Anatta* o *Impersonalidad*, considerada la más decisiva para la liberación real del sufrimiento (*dukkha*). Podríamos decir que la auto-indagación, tal y como fue enseñada por Ramana Maharshi, comprendería los dos factores del *Camino de la Atención* en el *Satipatthana*, la atención plena o auto-atención y la clara comprensión o discernimiento, los cuales son

indisociables y se integran y complementan mutuamente. De hecho, a lo largo del *Satipatthana* aparece continuamente la expresión «comprendiendo claramente», lo que daría cuenta de cómo la atención *correcta* no puede separarse de la clara comprensión. Por lo tanto, cuando se está en el estado mental de *sati-sampajañña* (atención plena y comprensión clara) que, algunos maestros llaman *la luz del Nibbana*, se conocería la verdadera naturaleza de la existencia. Esta luz barrería la oscuridad de la ignorancia y permitiría *ver* todo con claridad y comprensión no-dual. Y, aunque este estado mental, llamado también el Perfecto o la mente de Buddha, es sólo un reflejo del *Nibbana*, sin embargo, es tan similar que resplandecería justo como el *Nibbana*, dado que no estaría mezclado con ignorancia alguna. Este estado sería equivalente a lo que, en la enseñanza de Ramana, se ha llamado el recuerdo de la Verdad o la Consciencia «Yo Soy», un estado lleno de Sabiduría (*jñana*) y Gracia.

Como se ha expuesto por extenso en este trabajo, en el Discurso del *Satipatthana* se ofrecen las instrucciones para el entrenamiento de la atención *correcta* y la comprensión clara en las *cuatro contemplaciones* u objetos de atención que se repiten para cada una de ellas (estribillo). Sin embargo, hay todo tipo de discrepancias con respecto a *qué* forma parte de la enseñanza original y *qué* fue añadido posteriormente por los recitadores de la tradición oral. *qué* partes de la enseñanza de Buddha nos han llegado más íntegramente y cuáles más distorsionadas, algo a lo que estaría sujeta cualquier enseñanza con el paso del tiempo y las sucesivas reinterpretaciones, casi siempre podemos encontrar alguna escuela o seguidor que parece haber mantenido la enseñanza lo más íntegra posible, fruto de su propia experiencia de realización no-dual. En este sentido, parece haber diferentes explicaciones respecto al verdadero significado del estribillo del *Satipatthana*, el cual es clave en la comprensión y entrenamiento de la atención plena correcta, pues se repite después de cada párrafo. Según algunos intérpretes, estas instrucciones serían un recordatorio continuo de las *Tres Características de la Existencia*, interpretación esta que nos parece alineada con la doctrina fundamental del Buddha y la enseñanza no-dual. Por lo tanto, todo pensamiento, sentimiento, sensación o forma física se consideran igualmente como objetos o fenómenos mentales, proyectados y percibidos *como si fueran la realidad*, vacíos de sustancialidad y caracterizados por su continuo cambio o impermanencia. Como se ha mostrado aquí, esta interpretación estaría en consonancia, además, con otras enseñanzas no-duales, como es el caso de la práctica vedántica del «*neti-neti*» expuesta en el Capítulo 5, según la cual «no soy *nada* de lo percibido», ya sea físico, emocional o mental, pues todo ello es transitorio, finito y, por lo tanto, sufriente. De hecho, cuando en el *Satipatthana Sutta* se menciona siempre por dos veces el respectivo objeto de atención, por ejemplo: «*Él medita contemplando el cuerpo en el cuerpo*», este énfasis doble estaría señalando, por un lado, el carácter insustancial de todo objeto examinado y por otro, el carácter transitorio de los fenómenos. En este sentido, según algunos autores, sería más coherente cambiar la traducción habitual por la de «*vive contemplando el cuerpo como el cuerpo*», es decir, contemplando cada cosa que se puede observar como lo que es: transitoria, insatisfactoria e insustancial. Por lo tanto, puesto que no se puede considerar que la consciencia de ser un cuerpo (un individuo) sea una entidad permanente, nunca podría aportar

satisfacción permanente, siendo precisamente, según la sabiduría budista, esta identificación con el cuerpo y el apego a él como si fuera nuestra realidad (el deseo de ser un «yo» o *sí mismo* separado), la causa raíz del sufrimiento y la insatisfacción existencial inherente a la condición humana. Esto, a su vez, ayudaría a percibir «el cuerpo como cuerpo» y no como «mi cuerpo» o como «yo mismo», sino como «no-yo, no-yo» («*neti-neti*»), lo que ayudaría a disolver el deseo (*tanha*) y la identificación con el constructo cuerpo-mente. Una vez se disuelve dicha identificación falsa, el cuerpo se conoce por lo que es, un medio neutro al servicio de uno de los dos propósitos en la mente: el deseo de separación (ego) o el recuerdo de la Verdad del *Nibbana* y eso será lo que se extienda y exprese de manera completamente impersonal a través del vehículo cuerpo.

Podemos concluir, por tanto, que toda la instrucción contenida en *Los Fundamentos de la Atención* tendría como objetivo básico constatar *las tres Características de la Existencia*, es decir, tomar consciencia (atención *correcta* y clara comprensión) de la naturaleza de la transitoriedad e impermanencia (*anicca*) a través de llevar la atención al continuo surgir y cesar de los fenómenos, para comprender que no hay fenómenos estables y que todo está en continuo cambio, todo empieza y acaba. Se reconoce así la naturaleza vacía de sustancia real en todo lo percibido, vacía de identidad real, al tiempo que se comprende la naturaleza insatisfactoria que se esconde en toda experiencia que contiene el sentido de identidad individual. En suma, este reconocimiento de la naturaleza insustancial, impermanente e insatisfactoria de todo fenómeno (objeto), conduciría al practicante a vivir «*sin estar condicionado y sin aferrarse a nada en el mundo*»<sup>371</sup>, es decir, al desapego y a la liberación de la esclavitud del deseo (*tanha*) implícito en la creencia en ser un «yo-cuerpo» y, por tanto, conducirá a la Paz y la Felicidad inherente al reconocimiento de la Plena Consciencia de Ser. En esta misma línea, Ramana enseñaba que, a medida que la mente se va purificando de sus deseos y apegos mediante la práctica de la auto-atención, amanece en ella la comprensión clara y el discernimiento verdadero (*viveka*) y, como consecuencia, un mayor desapego, o *vairagya*, a la vez que se intensifica la verdadera devoción, o *bhakti*; esto es, un Amor y un Deseo profundo por el Estado natural de Ser o Felicidad Perfecta en un ciclo que se retroalimenta a sí mismo. Ambas prácticas, por tanto, enseñan el arte de «*dejar estar*» y «*dejar ir*» toda actividad que tiende a crear sufrimiento, y, por lo tanto, al desapego, la libertad y la felicidad que resulta de él, y este Estado, al que se alude con la frase «*estar en el mundo, pero sin ser del mundo*» es referido también en el budismo como la «*santidad en vida*» (*ditthadhamma-nibbana*).

Por otro lado, también parece haber diferentes perspectivas dentro del budismo sobre el verdadero enfoque en el entrenamiento de la atención plena. En unos casos se considera necesaria una práctica preliminar para calmar la mente (*samatha*) y que esta gane fuerza y concentración en un solo punto para que no vaya de un pensamiento a otro (práctica dualista), mientras que en otros casos se recomienda

---

<sup>371</sup> Así aparece en la primera instrucción de la práctica de cada ejercicio del *Satipatthana Sutta*.

enfocar directamente la atención en la mente misma o auto-consciencia; esto es, en el sujeto que contempla (práctica no-dualista). Es precisamente en este punto donde podemos encontrar cierta divergencia entre la práctica de la atención plena y la práctica enseñada por Ramana Maharshi, pues consideraba la vía directa de la auto-atención (sin objeto) como la base y práctica fundamental de la auto-indagación, tal y como se ha expuesto en los tres últimos capítulos de este trabajo. Ramana, refiriéndose fundamentalmente a las prácticas vedánticas (*tapas*), explicaba que cualquier práctica que permitiera a la mente enfocar su atención en algún objeto externo o fenómeno mental (una segunda o tercera persona en la terminología de Ramana), solo conseguirían mantener y sostener la errónea perspectiva «yo soy un cuerpo». Por tanto, explicaba Maharshi que la fuerza que la mente adquiere al entrenarla de esta forma no sería la genuina fuerza mental propicia para el Conocimiento del Ser, sino que sería mejor llamarla debilidad mental, pues los aspirantes que han desarrollado fuerza mental concentrándose en un objeto de segunda y tercera persona (que son distintas al Ser) lucharán y encontrarán difícil incluso entender qué es poner la atención en la propia Existencia «Yo Soy». Según Ramana, cuando se entrena la mente para que se concentre en un solo objeto, esta tan solo perdería su naturaleza de ramificarse en muchos pensamientos, sin embargo, este aparente poder de concentración resultaría ser un obstáculo a la postre, pues al seguir conservando y preservando el sentido de *yo* frente a *otro* (dualidad sujeto-objeto), en realidad, la alejaría del Ser. De hecho, puesto que su atención estaría puesta en una segunda persona con gran apego (extroversión), incrementaría, sin darse cuenta, la incapacidad de dirigir la mente desde la segunda hacia la primera persona (introversión), pues se trataría de una concentración extrovertida (hacia el no-Ser). Por ello, cuando una mente con este entrenamiento previo trata de practicar dirigiendo su atención hacia el Ser, esto le resultará una tarea muy difícil, tal como confirmaban muchos expertos meditadores que llegaban a pedir ayuda y consejo a Ramana. Por esta razón señalaba que, cuando la mente concentra su atención en el Ser (auto-atención) desde un principio, cultiva de manera natural las dos fuerzas necesarias: la concentración y el poder de atención en la primera persona o Consciencia «Yo Soy». En este sentido es que Ramana se refería al sendero de la auto-indagación como el camino más fácil, sencillo y directo para todos los aspirantes. De hecho, a menudo repetía que, puesto que el conocimiento de nuestra propia existencia es inherente a cada uno como la experiencia del Conocimiento «Yo Soy», no se trataría de ganar algo nuevo que no seamos ya, sino de perder todo lo irreal, lo falso y superpuesto, de manera que cada uno podía adquirir por el camino directo de la auto-indagación, la verdadera fuerza mental que se requiere para morar en la propia Consciencia de Ser.

Por lo tanto, un aspecto clave de la enseñanza de Ramana, que ayudó a clarificar las prácticas vedánticas, fue señalar que, puesto que es necesario en cualquier *sadhana* o práctica aquietar la mente que corre por todas partes (la conocida *mente de mono*) y fijarla en un solo objeto, la mejor manera de aplicar este esfuerzo desde el principio es llevar la atención al Ser (*atma-vichara*), la atención de vuelta a sí misma. De hecho, Ramana señalaba que la práctica de la atención en el Ser (*aha-mukham*) sería el verdadero

objeto sin objeto de la atención, la verdadera introversión (*antar-mukham*) o la verdadera atención en el Sí Mismo. Esta sería, según sus numerosos seguidores y devotos, la grandeza única de la enseñanza de Ramana Maharshi, la vía directa al Conocimiento de lo que realmente somos, *lo que siempre Es (Sat) y se conoce (Chit) como Es*, negando de esta forma todo lo que es no-Ser. Precisamente, esta sería la *negación de la negación* de la que hablaba Meister Eckhart, conectando así con la esencia *perenne* de toda sabiduría no-dual.

En este trabajo se ha puesto de relieve, por tanto, que la auto-atención enseñada por Ramana Maharshi es esencialmente diferente a la atención en un objeto, pues lo que se estaría tratando de atender es solo al verdadero Sujeto el cual nunca puede ser un objeto. Mientras que la meditación convencional requiere un objeto sobre el cual meditar (cuerpo, sensaciones, pensamientos o cualquier otra percepción), en la auto-atención y la auto-indagación (*vichara*) solo hay sujeto sin objeto. Todos los fenómenos son objetos que aparecen y desaparecen en la consciencia, meros pensamientos o fabricaciones mentales, pero, además, el sujeto que se presenta como el que percibe todos los fenómenos también es un fenómeno, con sus atributos y limitaciones. No es el verdadero sujeto, sino solo el «yo-ego». Sin embargo, es solo observando este pensamiento «yo» sin asociarse a ningún objeto que se puede revelar su inexistencia y re-conocer así la Auto-consciencia «Yo Soy». Ramana aclaraba que el ego, que es la falsa consciencia en la cual los objetos y fenómenos aparecen y desaparecen sería, usando el conocido y reiterado símil de la serpiente y la cuerda, la serpiente ilusoria con la que se confunde la cuerda, mientras que la cuerda, siempre presente, sería nuestra naturaleza real, la Consciencia pura «Yo Soy» velada por la falsa serpiente ilusoria. La forma de descubrir al inexistente ego (serpiente) sería mirarlo muy atentamente, con plena atención, con una auto-atención aguda hasta constatar que nunca hubo ningún ego, que fue solo una creencia ilusoria, al igual que lo fue la serpiente. Por lo tanto, la manera en que Ramana describe el proceso de atención/percepción es clave para comprender que el enfoque es una elección, lo que quiere decir, como ya se ha expuesto, que la atención/percepción (proyectada hacia fuera) sería una característica del ego para separar/diferenciar/juzgar/distinguir (dualidad) y no de nuestra Naturaleza real no-dual la cual es *Sat-Chit (Soy y sé que Soy)*. De hecho, Buddha aconsejaba no dejarse engañar por lo que se percibe, lo que corroboraría que la percepción es una elección que sirve a uno de los dos propósitos en la mente; al sistema de pensamiento ego de preservar la separación, o al recuerdo de la Verdad no-dual. Es precisamente a través de la auto-atención plena y la comprensión clara como se puede hacer consciente un sistema de pensamiento auto-fabricado que opera de manera inconsciente, al haber negado la Identidad real (el Ser) y proyectado una identidad falsa (el no-Ser) como la identidad real. Por lo tanto, otra forma de expresar el objetivo de las prácticas de la auto-atención y de la atención plena es diciendo que ambas consisten en corregir la percepción errónea, pues lo que se percibe es lo que proyecta la mente, y lo que proyecta y percibe es lo que se elige según el propósito. Estos mecanismos, la negación y la proyección, se han revelado claves tanto en el ocultamiento de la Realidad como en su desvelamiento, tal como se ha puesto de manifiesto en esta investigación. Precisamente, la



gran comprensión de Buddha fue que la concentración en un objeto, *samatha*, por sí sola, no conduce a la liberación, ya que no permitiría hacer consciente el proceso de construcción de la percepción (negación/proyección), siendo precisamente la percepción que tendríamos de la realidad, la visión errónea que está en el origen del sufrimiento. En este sentido, como se ha puesto de manifiesto en este trabajo, algunos maestros y autores consideran que la concentración y calma mental de *samatha* no es una tranquilidad satisfactoria, puesto que dependería de un objeto, de algo que es finito y transitorio, empieza y acaba, y, por lo tanto, no sería un estado permanente, sino que reforzaría la dualidad sujeto-objeto perpetuando el sentido de separación, es decir, un «yo» (sujeto) frente a un objeto. Sin embargo, cuando la atención no está enfocada en un objeto de meditación, sino que la atención vuelve a su fuente, a la consciencia o sujeto, y reposa en sí misma, el resultado es la disolución de la idea de un «yo» separado y su consecuencia es la liberación del sufrimiento y la paz perfecta, completa y verdadera, el estado de *Nibbana*. Este es el caso de la práctica de auto-investigación *vipassana* (visión profunda), examinada también en este trabajo, pues es considerada una derivación particular del *Satipatthana Sutta*. La meditación *vipassana* enseñaría a tomar consciencia de cómo se construye el concepto del «yo», algo que crearíamos de continuo, lo que permitiría reconocer que, a cada instante, se puede deconstruir y, por tanto, dejar de sostener el sistema de pensamiento falso (ego) a través de la clara comprensión de la *Sabiduría interna*. La meditación *vipassana* sería, por tanto, un proceso que permitiría, poco a poco, ir disolviendo este constructo mental en la medida que es observado y atendido, tal como señala la sabiduría no-dual. Esta práctica de la visión profunda o conocimiento directo es lo que se conoce como «monitoreo abierto» o atención plena *abierta* y tendría un gran paralelismo con la práctica de la auto-atención, la auto-permanencia o auto-investigación aguda y vigilante que enseñó Ramana Maharshi. De hecho, la expresión ‘vigilancia del Ser’ (*ahamukham*), que usó Ramana en el sentido de auto-atención, estaría plenamente en consonancia con la caracterización de *sati* como vigilante y como guardián, a la vez que está estrechamente relacionada con el sentido de *recordar* la *Presencia de la atención*.

Precisamente una de las prácticas budistas más similar en su esencia no-dual a la enseñanza de Ramana Maharshi es el *Mahamudra*, que también hace referencia al «espía de la mente», como se ha expuesto en el Capítulo 3. Esta práctica trataría de re-conocer la Consciencia pura desmontando la falsa imagen del ego, el «yo» que *creemos ser*, reconociendo su naturaleza como un constructo mental que se manifestaría como un conjunto de imágenes mentales superpuestas a la Consciencia pura a través del pensamiento. Se trataría de ir más allá de la dualidad sujeto-objeto pasando rápidamente del foco en la respiración a un estado sin foco explícito, sin objeto.

Así pues, tanto Buddha como Ramana Maharshi, han señalado que solo mediante la atención introvertida, es decir, la mente o consciencia vuelta sobre sí misma (auto-atención), se podría descubrir cómo parece fabricarse el falso sentido de un «yo» separado de la Consciencia real que se asocia con una identidad personal, dando lugar así a la dualidad conocedor-conocido (sujeto-objeto). Y, aunque el

primer paso en la práctica de la atención plena es convertirse en observador/perceptor de los objetos mentales, para constatar que no puedo ser aquello que percibo, y facilitar así la des-identificación de *lo que creo ser y no soy* (los «cinco agregados»), en nuestra investigación, el primero en presentarse como este perceptor es el ego, que se siente a sí mismo como el sujeto y el perceptor de todo. Sin embargo, al investigar más profundamente, el segundo paso sería darse cuenta de que tampoco *soy* el perceptor/observador aparente, que es también un objeto mental, no el sujeto verdadero, y trascender así la *ilusión* del «yo», revelándose la Plena Consciencia del Ser no-dual e impersonal.

Ramana Maharshi, además, ha ofrecido importantes claves que son de gran ayuda para la práctica no-dual al explicar que cualquier tipo de actividad mental que implique fijar la atención en un objeto, conlleva necesariamente guardar y proteger su deseo básico de existir como una consciencia individual separada (ego), esto es, su deseo de auto-preservación, lo que continuará inevitablemente cultivando y retroalimentando otros deseos *ad infinitum*. Algo que, como se ha expuesto en este trabajo, parece haber ocurrido con la práctica de *mindfulness* contemporáneo y, de hecho, cada vez más voces autorizadas, entre ellas la del propio Jon Kabat-Zinn, critican el haber dejado fuera de la práctica de la atención plena su carácter no-dual. Sin embargo, como se ha mostrado en el Capítulo 3, la visión y la experiencia de la no-dualidad en la que el sentido de *mismidad* se pierde, habría sido parte integrante del mensaje budista desde sus orígenes, pues sería precisamente el sentido ilusorio de ser una persona posicionada frente a un objeto la responsable del sufrimiento existencial que se experimenta en toda vida humana. Buddha habría dirigido, por tanto, a sus seguidores hacia la experiencia no-dual, es decir, a la disolución de toda percepción de separación y dualidad entre sujeto y objeto. Ambos, sujeto y objeto, observador y observado, perceptor y percibido, se fabricarían simultáneamente como constructos mentales. Algunos críticos sugieren que al haberse obviado el propósito esencial de la práctica y el entrenamiento del *Satipatthana*, se estaría manteniendo a salvo la idea de un *yo especial* y separado, potenciando y fortaleciendo el sentido de un *yo meditador* y, por lo tanto, enmascarando la llamada «trampa del observador», que en realidad mantiene a salvo el sentido de «yo» individual y separado mediante la práctica dualista (observador/observado). De hecho, en la actualidad, existe una preocupación creciente por parte de diferentes expertos budistas de que los desafíos contemplativos sean convertidos en un producto del marketing (el llamado *McMindfulness*), lo que podría conducir a distorsionar el constructo budista relacionado con la atención plena, especialmente en escenarios clínicos donde, a menudo, habría sido minimizado o ignorado abiertamente el origen no-dual del *mindfulness*.

Por lo tanto, puesto que según la tradición budista la causa del dolor y el sufrimiento es precisamente la fijación de la consciencia en la dualidad sujeto-objeto (ignorancia), atendiendo a la visión no-dual de la enseñanza de Buddha esto significaría que el entrenamiento del *Satipatthana* en los cuatro soportes de atención simplemente estaría conduciendo a la mente hacia una atención sin objeto, puesto que sería este tipo de auto-atención la que permitiría revelar la inexistencia del sujeto (ego) al no poder alimentarse (identificarse) con objeto alguno y, por tanto, lo que queda es solo la Consciencia Pura. Para liberarse

de dicha ignorancia, la práctica opera siguiendo un proceso inverso de deshacimiento, que va desde el estado de consciencia en el que cree encontrarse el practicante hasta el reconocimiento del estado de Conciencia pura en el que realmente se encuentra (Es), en otras palabras, «de lo que *creemos ser* a lo que *realmente somos*, del yo ilusorio al Ser Real» (Villalba, 2020, p. 178). Este estado, que surge gradualmente con la práctica de la atención plena, reduce de manera paulatina las percepciones erróneas basadas en la separación sujeto-objeto, al corregir dicha percepción dual y fragmentada.

Como se ha puesto de manifiesto en este trabajo, todas estas indicaciones no-duales en la práctica de la atención plena convergen con la práctica de la auto-indagación «¿Quién soy yo?» en el proceso de atención a la consciencia «yo» (auto-atención), el cual daría lugar a un proceso de auto-conocimiento, auto-transformación y auto-trascendencia que permitiría hacer consciente la ilusoriedad del sistema de pensamiento egoico o pensamiento «yo» capaz de sostener la experiencia y la creencia irreal de existir como un individuo separado.

Lo que se denomina actualmente como ‘atención plena abierta’ o ‘atención plena correcta’, la verdadera práctica de la atención *correcta* y la comprensión clara se correspondería en realidad con el entrenamiento descrito en la cuarta contemplación del entrenamiento del *Satipatthana*, la *contemplación de los contenidos mentales*, la cual incluiría dentro de sí los otros tres soportes de la atención, ya que todo contenido u objeto es un objeto mental, una fabricación mental, meros pensamientos. Los cinco ejercicios prácticos de esta *cuarta contemplación* conducirían a la mente hacia su estado natural de *Plena Consciencia*. Es decir, una vez se ha limpiado la percepción y removido los obstáculos, se desvelaría la verdadera naturaleza de la mente como *Mente* (o de la consciencia como *Conciencia*) y se re-conocería que solo el estado de *Nibbana* existe realmente. Esta similitud con la enseñanza de Ramana Maharshi pone de manifiesto que, aunque ambas prácticas puedan diferir en la forma, no hay diferencia en el fondo ni en el objetivo final: el deshacimiento de *lo que no soy*, para que el Conocimiento de *Lo Que Soy* se revele tal como *Es*. Así, ambas prácticas de auto-atención se convierten en instrumentos al servicio del verdadero auto-conocimiento.

Ramana Maharshi clarificó enormemente el sentido profundo de la práctica de la auto-indagación al aclarar cierta confusión que solían tener aquellos que llegaban a pedir su consejo con respecto a la práctica vedántica *neti-neti*. Decía que entender los fundamentos metafísicos de la enseñanza no-dual resulta, inicialmente, de gran ayuda, porque provee el marco dentro del cual podemos entender y darle sentido a nuestra práctica cotidiana y otorgarle igualmente un propósito significativo a nuestra vida. De hecho, al aclarar el verdadero sentido de la indagación «*neti-neti*» de las escrituras vedánticas, Ramana señaló que, mientras se mantenga activo el erróneo conocimiento «yo soy el cuerpo», se mantiene intacta su causa original —el ego o pensamiento «yo»— y, por tanto, al tratar de llevar la atención a la primera persona se confundiría con la atención hacia una envoltura o un cuerpo, es decir, hacia una segunda persona (*drisya*, o lo visto), y esta no sería la atención apropiada a la primera persona (*drik* o el veedor). Por ello, sugería en primer lugar, tener al menos una convicción intelectual de que estos agregados (los

tres cuerpos) «no son yo», con el fin de practicar la atención en el Ser con discernimiento y sin confusión. Sin embargo, una vez que se comprende, al menos teóricamente, que no soy ni el cuerpo físico, ni la mente pensante ni ningún otro objeto percibido (objetos mentales), bien a través del análisis del «*neti-neti*» o de cualquier otro —y aquí podríamos incluir la atención a los diferentes soportes del *Satipatthana*— lo que Ramana aportó y contribuyó a clarificar de alguna manera en la enseñanza del Advaita Vedanta, es que no se debería continuar pensando «este cuerpo no es yo», «esta mente no es yo» y demás, tal y como interpretaban algunos eruditos de las escrituras, puesto que así seguiríamos inmersos en el proceso del pensamiento (práctica dualista pensador-pensamiento), sino que se debería retirar la atención de tales cosas, y enfocarla entera y exclusivamente en el origen de todas ellas, la mente o pensamiento «yo», puesto que subyacente a esta mente-ego se encuentra la Consciencia de Ser que permitiría revelar su inexistencia. Ramana enseñaba, como se ha expuesto aquí, que no se puede conocer el Sí Mismo pensando «*esto no es yo*», sino solo prestando atención persistentemente al Ser esencial, al «Yo Soy». De hecho, aclaraba que, puesto que esta negación la tiene que realizar la mente (o el intelecto), esta podría negar a lo sumo el cuerpo físico y el *prana* («yo no soy este cuerpo, yo no soy este *prana*»), que son los objetos que ella percibe, pero más allá de estos no podría negarse a sí misma pues quien medita es el primer pensamiento, o mente que se toma como «yo». En este sentido, Ramana Maharshi difiere respecto de otras enseñanzas en lo que se refiere al presunto requisito previo de entrenar el enfoque de la atención en algún objeto que no sea el propio sujeto —el sentido de primera persona que permite disolver toda percepción de separación y dualidad. Quizás uno de los aspectos más significativos de la enseñanza de Ramana Maharshi ha sido señalar y aclarar que la práctica de la auto-indagación consiste precisamente en llevar la atención a la primera persona, hacia la consciencia misma, de manera que manteniendo dicha auto-atención, finalmente se revelará la inexistencia separada de esta mente-ego (el pensamiento «yo»), sustentada y alimentada solo por una incesante actividad mental (*pravritis*) que dirige su atención *fuera* de sí misma, a una segunda o tercera persona (aquí estaría incluido el «yo-cuerpo» con el que se identifica), velando así, no solo que ella misma es el sujeto proyector, sino incluso al Ser real que subyace a su imaginaria fabricación. De hecho, Ramana afirmaba que la mente-ego es destruida solo cuando se dirige la atención hacia la primera persona, donde se revela la Consciencia «Yo Soy», el estado de consciencia libre de pensamiento dual. Este sería el estado, según Ramana, en el que se puede hablar de verdadera quietud y verdadera calma mental frente al estado en el que se sigue manteniendo la actividad mental basada en el pensamiento «yo» enfocado en un objeto (pensamiento), que solo sería una calma mental muy superficial.

Ramana aclaró igualmente un punto decisivo de la práctica, al revelar que la atención es, en sí misma, apego. Explicaba que, puesto que la naturaleza de la mente es atender siempre a cosas distintas a ella misma, cuando la mente piensa acerca del cuerpo y del *prana*, aunque sea con la intención de decidir «*esto no es yo, esto no es yo*» (*neti-neti*), tal atención es un medio de apegarse a ellos (objetos) y no una manera de negarlos y, por tanto, tal atención es, en realidad, una manera de reforzarse a sí misma como

una entidad separada (de dichos objetos). Por consiguiente, tal y como las tradiciones no-duales han señalado y la psicología moderna ha confirmado, cualquier cosa (a la) que se atienda o se le preste atención, es alimentada y de ese modo florecerá y se amplificará. En este sentido, cuando se lucha contra los pensamientos para eliminarlos, se fracasa en el intento, pues en realidad, se estarían reforzando al pensar en ellos, aunque sea para negarlos y, por tanto, los pensamientos acerca de los objetos que se pretenden negar simplemente crecerán cada vez más. En otras palabras, puesto que la naturaleza de la mente es inclusiva, aquello a lo que se atienda, aunque sea para negarlo, se fortalecerá, es decir, se creará real (proyección y percepción) y se experimentará como tal. De hecho, Ramana repetía que los pensamientos son simplemente atención puesta en los objetos de la segunda y tercera persona, por lo tanto, cuanto más se atiendan, más se multiplicarán y, de esta manera, crecerá la naturaleza voluble y vagabunda de la mente, hecho este que el budismo ha investigado extensamente en su sofisticada *Doctrina de la Mente*, como se ha puesto de manifiesto en este trabajo de tesis.

Sobre la técnica del «*neti-neti*», por tanto, Ramana advertía que es un método negativo tan poco práctico como decir «*no piense en un mono*», puesto que tratar de controlar la mente a través de reprimir o negar cualquier pensamiento, simplemente mantendría intacta su causa original —el pensamiento de separación «yo». Como se ha expuesto ampliamente a lo largo de este trabajo de investigación, la manera práctica que recomendaba Ramana Maharshi para reconocer la inexistencia del «no-Ser» —ego o pensamiento «yo»— es a través de fijar nuestra atención en la Consciencia donde parece surgir el pensamiento «yo» a través de las preguntas: «¿Qué es este yo?» o «¿Quién soy yo?». Al dirigir la atención hacia sí misma, hacia la Consciencia «Yo Soy», solo se estaría alimentando el Conocimiento del Ser y la mente sería privada de su fuerza —la atención hacia fuera— de manera que Ramana habría sustituido el antiguo método negativo «*neti-neti*» por un método positivo —«Yo Soy». En este sentido, decía él que la auto-indagación «¿Quién soy yo?» sería la manera práctica de tomar la medicina sin pensar en un mono, sino siguiendo la instrucción: «*toma la medicina pensando en un elefante*». Es decir, las preguntas «¿Quién es este yo?» o «¿Quién soy yo, este ego?», apuntarían directamente al origen del sistema de pensamiento del ego, tal como Ramana explicó en el verso 26 de *Ulladu Narpadu*, uno de los versos de mayor relevancia por su clarificación del sistema de pensamiento del ego. Dado que el ego —la creencia de que somos algo diferente y separado del Ser que somos— para subsistir necesita proyectar y percibir algo más que a sí mismo (dualidad sujeto-objeto), Ramana afirmaba que este ego se disolverá y desaparecerá si investigamos qué es este «yo» y dónde surge, llevando para ello la atención solo a sí mismo, puesto que al no tener un objeto en el que apoyarse para diferenciarse o identificarse, desaparecerá en la nada de la que surgió. Así, la consciencia que antes jugaba a ser un individuo, identificada con un cuerpo-mente, comienza a reconocer su Estado natural de Ser, el estado sin estado. Esta investigación directa en primera persona o auto-investigación que es la esencia del método de la auto-indagación enseñado por Ramana es también clave en la enseñanza de Buddha, el

cual decía a sus seguidores que no se conformaran nunca con una verdad que no pudieran experimentar y comprobar por ellos mismos.

Así pues, Ramana explicó que la única utilidad de considerar el cuerpo, la mente, y todos los demás adjuntos (los cinco agregados, consciencia individual, mente o ego), sería solo para comprender claramente que todos ellos son irreales (*asat*) e inconscientes (*jada*) y, por tanto, no podrían ser «Yo» o Sí Mismo (*Sat-Chit-Ananda*). Por su parte, como se ha expuesto en este trabajo, y como se postula en la *Doctrina de Anatta*, toda la enseñanza de Buddha tendría el propósito de explicar los cinco agregados y el modo de des-identificarse de ellos a través de la práctica de la atención plena y la comprensión clara, constatando la naturaleza impermanente, insatisfactoria y carente de entidad real de todo cuanto parece existir. Incluso, algunos maestros budistas enseñan que se puede indagar en los cinco agregados a través de preguntas como: «¿Qué es el ser?» o «¿Qué es eso que llamo yo?». En esta misma línea, Jon Kabat-Zinn se refiere a la atención plena como una forma particular de prestar atención, una mirada hacia dentro, una auto-atención o auto-investigación con el objetivo de saber qué somos realmente. De hecho, para facilitar la comprensión de la *Doctrina de Anatta*, Kabat-Zinn invita a practicar la auto-indagación, a través de preguntarse; «¿quién soy yo?» y señala la importancia de la indagación y la investigación en la naturaleza de la existencia. Precisamente y gracias a su afinidad personal con varias corrientes del *Chan* y del *Zen* (budismo) y con maestros del Advaita Vedanta como Nisargadatta o Ramana Maharshi, hubo desde el comienzo en su propuesta de *mindfulness* un énfasis especial en la no dualidad y en la dimensión no instrumental de la práctica.

En suma, en este trabajo se ha recuperado el enfoque no-dual y originario de la enseñanza de Buddha en la práctica de *sati*, recobrando, a su vez, el importante papel que tiene la comprensión clara en la práctica de la atención plena y que, junto al propósito o intención correcta, conformarían la tríada básica y fundamental del sistema de entrenamiento descrito en el *Satipattana Sutta*. De hecho, sin la *correcta intención* o *propósito* y la clara comprensión nunca se podría discernir entre la naturaleza ignorante del sistema de pensamiento egoico y la naturaleza de la Realidad última, tal como postulan las *Tres Características Básicas de la Existencia*: la impermanencia o transitoriedad (*anicca*), la angustia o insatisfacción existencial (*dukkha*) y la impersonalidad (*anatta*) en sus dos aspectos: «ausencia de yo» y «vacío de sustancia». Una vez que se ha desvanecido la ilusión de un «yo», se habría desvanecido la separación entre el observador y lo observado y, por tanto, la experiencia se convierte en impersonal. Esta *visión profunda* permitiría, por tanto, trascender el sufrimiento y la insatisfacción inherente a la existencia individual que conduce al *despertar espiritual*, esto es, al Conocimiento del Espíritu «Yo Soy», la Plena Consciencia o *Nibbana*. Este es el *Camino Medio* del Buddha, el camino directo a la Sabiduría, pero es también, en esencia, la vía directa que enseñó Ramana Maharshi a través de la auto-indagación, el silencio y la entrega del *yo*. De hecho, Ramana enseñaba que solo por el Deseo o Anhelado profundo de experimentar plenamente la Paz Perfecta de Ser, se puede entregar completamente la mente al poder bondadoso de la Gracia, es decir, a la comprensión clara y perfecta del

Auto-conocimiento no-dual. Además, explicaba que no entregar el deseo de individualidad junto con todos los aparentes placeres y miserias que conlleva, a cambio de la plenitud de la Felicidad perfecta que es nuestra verdadera Consciencia infinita, es como no estar dispuesto a entregar una moneda de cobre a cambio de una de oro. De hecho, tal como se ha expuesto a lo largo de este trabajo de investigación, Ramana insistía en que toda práctica no-dual tiene que conducir simplemente a aceptar el *Ser que se Es* —«YO SOY EL QUE SOY»— usando la expresión bíblica que, según él, mejor se aproximaba a la realidad del Sí Mismo o, simplemente a través de su instrucción básica: «*Sea lo que usted Es*». Para ello, explicaba que solo se requiere abandonar la aceptación de lo no-verdadero como verdadero, dejar de considerar como real lo que no es real, en decir, abandonar lo falso (el ego). Afirmaba, además, que cuando el Sí Mismo se reconoce como nuestro verdadero Ser, el veedor (la mente-ego o pensamiento «yo») que aparentemente está viendo todos los fenómenos, cesa de existir, desaparece en la nada y, por tanto, se trasciende toda dualidad veedor-visto (sujeto-objeto) permaneciendo solo el Sí Mismo, la única Realidad no-dual siempre presente, *Aquí y Ahora*. En este sentido, podemos concluir que Ramana enseñó y aclaró la práctica de la auto-indagación y de la auto-atención plena como herramienta de auto-conocimiento que conduce gradualmente al discernimiento y a la comprensión clara de lo que no somos; esto es, nuestros pensamientos, ni ninguna formación mental creada por la mente sino que *Lo Que Somos* —la Consciencia de Ser— se encuentra más allá de la representación mental del «yo», ego o mente. De hecho, no se podría revelar *Lo Que Somos* (no-pensamiento) a través del pensamiento sino solo a través de la Consciencia «Yo Soy».

En suma, la práctica de la atención plena no-dual, al igual que la práctica de la auto-indagación pueden ser vistas como un proceso de desvelamiento o deshacimiento de *lo que no es (maya)*, para que *Lo Que Es* se revele, y emerja así el recuerdo del Conocimiento Verdadero, la Budeidad esencial o la Plena Consciencia que parecía haber sido velada por la falsa identidad o ego. Y, puesto que la esencia de la enseñanza de Ramana Maharshi se podría sintetizar en la conocida pregunta *¿Quién soy yo?*, apuntando al conocido *problema de identidad*, después de todo lo expuesto en este trabajo, este aparente problema podría ser reformulado como: «*Identidad Verdadera versus identidad fabricada*».

Así pues, podemos concluir esta relación comparada señalando que todo el entrenamiento del *Satipatthana* tendría como propósito la liberación de los cinco agregados a través de la práctica de la atención plena, que permite la des-identificación de la identidad falsa, teniendo como marco de referencia la comprensión clara de las *Tres Características básicas de la Existencia*. Esta des-identificación permite dejar de asociarse con lo que *no soy* y, en última instancia, reconocer que tampoco hay observador, sino solo la pura Observación, la plena Atención misma, el puro Conocer, la pura Consciencia o Conocimiento de Ser. Esto sería permitir que lo Real se revele por sí mismo. Una vez se han retirado todos los obstáculos, lo que queda es *Lo que Es*. Aunque la enseñanza de Ramana no se enfoca en un entrenamiento previo para esta des-identificación de lo falso, parte del hecho de que se conoce el marco teórico de la indagación, como puede ser el proceso analítico del *neti-neti (no soy*

*nada de lo que puedo percibir*) o cualquier otra enseñanza no-dual. A partir de ahí, este proceso de des-identificación está siempre presente en la práctica de la auto-indagación llevando la atención a la raíz del sistema de pensamiento egoico, el pensamiento «yo», pues erradicando el origen, todo lo demás quedaría desmontado. La atención al pensamiento «yo», no es sino la misma observación pura del *Satipatthana*, el recuerdo de Ser, que ilumina y facilita tal desidentificación. Por lo tanto, el camino de Ramana Maharshi es considerado la vía directa para la erradicación de la falsa identidad, enfocándose directamente en su causa raíz, el ego. De hecho, el Maharshi nunca dejó de señalar la necesidad de una investigación incesante y alerta en la fuente del pensamiento «yo» o ego.

Más allá de la aparente diferencia entre la práctica de la atención plena y la auto-indagación, que tendrían que ver más con la forma que con el contenido esencial, ambos caminos comparten el mismo propósito: la liberación de la ignorancia y, como consecuencia, el recuerdo de la verdadera Identidad no-dual (o estado de *Nibbana*). Y este objetivo compartido, más allá de los diferentes caminos, que pueden ser muchos y variados según la enseñanza particular, dependería, sobre todo, como ambos señalaron, del Propósito y el Deseo de auto-conocimiento con el que se emprende dicho camino práctico, el cual, movería montañas, literalmente.

## 7.2 La Cultura del Corazón en la enseñanza no-dual

Para cerrar esta comparación entre las prácticas de la auto-indagación y la atención plena, y con ello, estas conclusiones, consideramos oportuna una mínima alusión al importante lugar que ocupa la así llamada *Cultura del Corazón* en ambas enseñanzas no-duales. Ramana Maharshi enseñó y demostró con su ejemplo que, en la medida que el auto-engaño de ser un «yo» separado se va desmontando o deshaciendo mediante la auto-atención, la consecuencia natural será el surgimiento de la verdadera Compasión, Amor y Bondad, que es la naturaleza real de nuestro Ser. En la enseñanza de Buddha esta *cultura* está representada en *Los Cuatro Brahma Viharas* o los *Cuatro Inconmensurables*: Bondad amorosa o Amor benevolente (*metta*), Compasión (*karuna*), Alegría compartida (*mudita*) y Ecuanimidad (*upekkha*). Estas *Cuatro Divinas Moradas de la Mente* reflejarían las cualidades naturales de la mente *despierta* y son, en realidad, una y la misma, el estado de Plena Consciencia. Por tanto, ambas enseñanzas proclaman que el cultivo de la Presencia atenta y permanente en la Consciencia «Yo Soy» permitiría que la propia naturaleza bondadosa y compasiva que mora en nuestra mente se revele por sí misma. De hecho, Buddha enseñaba una y otra vez que todos disponen de los recursos necesarios para ayudarse a sí mismos puesto que la *ayuda interna* es la única eficaz. Decía que la práctica debe hacerla uno mismo mientras el Perfecto señala el camino. El Perfecto, la Mente de Buddha, la Consciencia «Yo Soy» o la Gracia, entre otros, son todos diferentes términos para señalar a la *sabiduría interna*, el *maestro interno* o el *recuerdo de la Verdad* que mora en el interior de cada uno como el «Perfecto que señala el camino». Ramana solía decir que «*bhakti* es *jñana mata*», es decir, que la devoción o amor verdadero es la madre del auto-conocimiento verdadero, y afirmaba que si se cultiva



el Amor verdadero por el Ser a través de la práctica perseverante de la auto-atención, no se necesitaría hacer ningún esfuerzo para cultivar la Compasión, la Ternura o la Bondad por otros seres, pues estas cualidades serán la consecuencia natural de conocer nuestro Ser verdadero, cuya naturaleza real es Amor, Bondad y Compasión. De hecho, Ramana fue considerado la expresión viviente de la Compasión, el Amor y la Bondad, que se manifestaron de manera espontánea a través de su propia vida, una actitud amorosa y bondadosa hacia todo y hacia todos, tanto a través de sus palabras y acciones como de su Supremo Silencio. Puesto que su individualidad aparente se había desvanecido en el puro auto-conocimiento, era Uno con el Sí Mismo, de lo cual han dado testimonio los muchos visitantes y devotos que le acompañaron durante décadas, en especial su principal discípulo, Muruganar, que escribió miles de versos que reflejaban la Sabiduría del Maestro y la suya propia, muchos de ellos publicados en la magna obra *Gurú Vachaka Kovai*. El Amor y Bondad que se expresaban a través de Ramana eran absolutamente imparciales y sin-cause; de hecho, se decía de él que era la expresión perfecta de *Parama-karuna*; esto es, Compasión, Gracia, Misericordia, Ternura, Bondad y Amor supremos. En este mismo sentido, en el budismo se dice que Aquel que ha experimentado la Verdad del *Nibbana* es el más feliz de los seres y está colmado de Amor, Compasión, Bondad y Alegría, por lo que no busca ganancia alguna ni hay necesidad de ningún tipo en él, al estar libre de la ilusión del «yo» y del deseo.

El cultivo de la atención plena y la auto-indagación —la verdadera *Cultura del Corazón*— conducen, por tanto, a la Comprensión clara, lúcida y despierta de quién Soy y quién es el otro y, desde ese estado no-dual de Plena Consciencia, brota la verdadera Compasión y Bondad, que es el estado natural de la Mente o Consciencia Pura. Y ese sería, según la enseñanza de Ramana Maharshi, el mayor beneficio que se le puede ofrecer al mundo, a los demás y a uno mismo, pues desde el estado de Plena Consciencia de Quien Soy, la acción que brota y la palabra que brota se vuelve infinitamente compasiva y benevolente y *todo* se convierte en una expresión impersonal de la Comprensión no-dual y la Sabiduría interna. Tal fue el caso de Buddha, Ramana Maharshi y otros tantos que, con su ejemplo, fueron una expresión viva de Compasión, Bondad y Amor Supremos.

Esta recapitulación finaliza volviendo sobre las palabras con que la comenzábamos, recordando de nuevo la máxima délfica, que sintetiza, tanto las enseñanzas no-duales de Ramana Maharshi y de Buddha expuestas aquí, como la enseñanza fundamental de Sócrates y de toda sabiduría *perenne* no-dual: «**Conócete a ti mismo**». O, en las palabras del Evangelio según Tomás (Dicho 3): «.. *El Reino de Dios está más bien dentro de ti, y tú estás en todos sitios. Cuando te conozcas a ti mismo, serás conocido y comprenderás que somos uno. Pero si no te conoces a ti mismo, vives en la pobreza y eres la pobreza*».

### **7.3 Conclusión final**

Una última reflexión, resultado del proceso de investigación llevado a cabo en esta tesis: al exponer la práctica de la atención plena propuesta por Buddha al lado de la práctica de la auto-indagación propuesta por Ramana Maharshi y viceversa, se ha podido constatar como ambas enseñanzas vivas y *perennes* se iluminan mutuamente, se reconocen y se clarifican a la luz de la Sabiduría no-dual extendiendo su Inteligencia y Maestría más allá del mensajero y más allá de lo reconocible.

### **7.4 Perspectivas abiertas desde esta investigación**

Entendemos este trabajo como un inicio a la filosofía y práctica de la enseñanza no-dual de Ramana Maharshi, pues consideramos que podría tratarse de lo que en teoría de la complejidad computacional se denomina un problema NP-completo, en tanto que inabarcable a través de ningún trabajo de investigación, no tanto por su extensión, sino por su insondable profundidad. Sin embargo, consideramos que esta tesis puede ser una puerta que se abre hacia dentro, hacia una investigación en primera persona que estaría al alcance de todo aquel cuyo propósito presente sea adentrarse en el Conocimiento de Sí Mismo. Con esta investigación creemos haber puesto de relieve lo fructífero que puede resultar el acercamiento a enseñanzas de la tradición oriental que ilustran el sentido *práctico* del filosofar como sabiduría de vida. Además, también hemos mostrado numerosas analogías con diversas enseñanzas filosóficas y místicas de todos los tiempos que pretendemos seguir explorando en el marco de la sabiduría *perenne* no-dual.

*Arive Nan*

§

**Ramanaji**

*Tus ojos me han hechizado,  
estoy atrapada en la fascinación  
de su profundo misterio.*

*Desde tu mirada,  
caigo al reino impersonal de la compasión  
infinita que me llama,  
y brota en mi el deseo de disolverme en ella,  
regresar a la absoluta nada.*

*Las lágrimas que traigo son falsas,  
no dejo nada atrás.*

*Otro las llora por mi,  
otro que creí amar.*

*Pero ya no me conmueven sus lamentos,  
ya no creo en sus promesas.*

*He abandonado sus dominios,  
y me he quedado sola.*

*Nada tengo que ofrecerte,  
excepto mi corazón despierto.*

*Mírame una última vez,  
y déjame desaparecer en el silencio.*

§

Susana Ortiz (*El Arrullo del Silencio*)



## Referencias Bibliográficas

---

### 1. Obras de Ramana Maharshi:

#### «Nan Yar»:

Maharshi, R. (2009). In *Sri Ramanopadesa Noonmalai*. Trad. del tamil al inglés: Sadhu Om y Michael James. Trad. al castellano: Pedro Rodea. Madrid: Ed. Sanz y Torres.

Maharshi, R. (1996). Nan Yar? Ensayo contenido en el Apéndice Uno del libro *La indagación del Ser* de Sadhu Om. Trad. del tamil al inglés: Sadhu Om. Trad. cast.: Ricardo Ortiz. México: Ed. Yug.

Maharshi, R. (2012). ¿Quién soy yo? *Las enseñanzas de Bhagavan Ramana Maharshi*. Ed. José J. de Olañeta e Indica Books. Palma, 2012. Trad. de María Tabuyo y Agustín López. (Original: *Sri Ramanasramam Tiruvannamalai*).

#### *Sri Ramanopadesa Noonmalai* (Compendio):

Maharshi, R. (2009). *Sri Ramanopadesa Noonmalai*. Trad. del tamil al inglés: Sadhu Om y Michael James. Trad. al castellano: Pedro Rodea. Madrid: Ed. Sanz y Torres.

- *Upadesa Undiyar. Esencia de la instrucción.*
- *Ulladu Narpadu. Los cuarenta versos sobre Eso que Es.*
- *Ulladu Narpadu Anubandham. Suplemento Los cuarenta versos sobre Eso que Es.*
- *Ekatma Panchakam. Cinco versos sobre la Unidad del Sí Mismo.*
- *Atma Vidya Kirtanam. Canto sobre la Ciencia del Sí mismo.*
- *Appalap Pattu.*

#### *Gurú Vachaka Kovai* (GVK):

Maharshi, R. (2007). *Gurú Vachaka Kovai. La Colección de Enseñanzas de Sri Ramana Maharshi*. Transcrita por Muruganar. Trad. del tamil al inglés: Sadhu Om y Michael James. Trad. al castellano: Pedro Rodea. Madrid: Ignitus Ediciones. Ed. Sanz y Torres.

### 2. Otras ediciones principales de enseñanzas de Ramana Maharshi

Sadhu Om, S. (1996). *La indagación del Ser. El camino de Ramana Maharshi*. Trad. Ricardo Ortiz. México: Ed. Yug. (Versión en inglés: *The Path of Sri Ramana. Part One*. Publicado por *Sri Ramana Kshetra*, Tiruvannamalai, India, 1971).

James, M. (2008). *La felicidad y el arte de ser. Introducción a la filosofía y la práctica de las enseñanzas espirituales de Bhagavan Sri Ramana*. Trad. de Pedro Rodea. Ed. Sanz y Torres. Madrid.

### 3. Obras sobre la enseñanza de Ramana Maharshi

Maharshi, R. (2010). *Evangelio del Maharshi. Libros I y II. Respuestas de Bhagavan Sri Ramana Maharshi a preguntas formuladas por sus devotos*. Madrid: Mandala Ediciones. (Título Original: *Maharshi's Gospel: Books I & II: being answers of Bhagavan Sri Ramana Maharshi to questions put to him by the devotees*).

Maharshi, R. (ed. David Godman) (1994/2007) *Sea lo que usted es. Las enseñanzas de Ramana Maharshi*. Madrid: Ed. Sanz y Torres. (Título original: *Be as you are*).

Maharshi, R. (1984/2008). *Enseñanzas espirituales*. Trad. de Marta I. Gustavino. Barcelona: Kairós.

Maharshi, R. (ed. Devaraja Mudaliar) (1995/2010). *Día a día con Bhagavan*. Madrid: Ed. Sanz y Torres.

Maharshi, R. (2006) *Conversaciones con Sri Ramana Maharshi, tomos I y II*. Madrid: Ed. Sanz y Torres.

Ballesteros, E. (2006). *Las enseñanzas de Ramana Maharshi*. Barcelona: Kairós.

Nagamma, S. (2010). *Cartas desde Sri Ramanasraman*. Madrid. Sanz y Torres. (Título original: *Letters from Sri Ramanasraman*).

Godman, D. (2011). *El poder de la presencia I. Reveladores encuentros con Ramana Maharshi*. Madrid: Ed. Trompa de elefante.

### 4. Publicaciones periódicas sobre las enseñanzas de Ramana Maharshi

[The Mountain Path](#): Revista trimestral fundada en 1964 por Arthur Osborne y publicada por Sri Ramanasramam.

[Saranagathi - eNewsletter](#): Revista mensual publicada por Sri Ramanasramam.

### 5. Otras fuentes audiovisuales y digitales sobre Ramana Maharshi

Sri Ramanasramam. Disponible en línea: [sriramanamaharshi.org/](http://sriramanamaharshi.org/) [Última visita: 22/11/2020].

Arunachala and Bhagavan Sri Ramana Maharshi. Disponible en línea: [arunachala-ramana.org/](http://arunachala-ramana.org/) [Última visita: 22/11/2020].

Arunachala Ashrama. Disponible en línea: [arunachala.org/](http://arunachala.org/) [Última visita: 22/11/2020].

Ramana Maharshi. Wikipedia. Disponible en línea: [es.wikipedia.org/wiki/Ramana\\_Maharshi](https://es.wikipedia.org/wiki/Ramana_Maharshi) [Última visita: 22/11/2020].

Documental histórico con imágenes de Ramana Maharshi. Disponible en línea: <https://youtu.be/1-OS8LU6JW8> [Última visita: 22/11/2020].

Talks with Sri Ramana Maharshi. Disponible en línea: <https://youtu.be/weXKuURMgMs> [Última visita: 22/11/2020].

Ramana Maharshi: Documental. Disponible en línea: <https://youtu.be/pNEe7UlsOik> [Última visita: 22/11/2020].

### 6. Bibliografía general

Almaas, A. H. (1998). *Essence with the elixir of enlightenment*. York Beach: Samuel Wiser.

- Alvarado, J. (2012). *Historia de los métodos de meditación no dual*. Madrid: Sanz y Torres.
- Anónimo (1993a). El Sutra de los Fundamentos de la Atención. (Satipatthana Sutta). In *Sutras de la Atención y del Diamante*. (4ª ed. [reimpresión], 2001). (pp. 25-53). Traducción de Almudena Haurie. Madrid: Edaf.
- Anónimo (1993b) El Sutra del Diamante. (Vajracchedika Prajñāparamita). In *Sutras de la Atención y del Diamante*. (4ª ed. [reimpresión], 2001). (pp. 56-91). Traducción de Simón Mundy y Ramiro A. Calle. Madrid: Edaf.
- Badino, C. (2015). *Mindfulness en la era del miedo y la ansiedad: El arte de elegir la paz*. Barcelona: Ed. Grijalbo.
- Baer, R. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143.
- Baer, R. (2011). Measuring Mindfulness. *Contemporary Buddhism*, vol. 12, nº 1, 241-261.
- Baer, R., Smith, G., Hopkins, J., Krietemeyer, J. & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of Mindfulness. *Assessment*, 13, 27-45.
- Ballesteros, E. (1995). *Yoga Vasishtha. Un compendio*. Madrid: Etnos.
- Ballesteros, E. (1996). Conferencia “Metafísica, Vedanta, Advaita. La filosofía occidental moderna y el Vdanta Advaita de Sri Ramana Maharshi.” *Actas del primer encuentro español de indología. Ponencia del Primer encuentro de Indología* (Univ. Salamanca). Disponible en línea: [concienciasinfronteras.com](http://concienciasinfronteras.com) [Última visita: 22/11/2020].
- Batchelor, S. (1997). *Buddhism without beliefs: a contemporary guide to awakening*. Nueva York: Riverhead.
- Batchelor, M. (2011). Meditation and Mindfulness. *Contemporary Buddhism*, vol. 12, nº 1, 157-164.
- Baumeister, R., Vohs, K. & Funder, D. (2007). Psychology as the science of self-reports and finger movements. Whatever happened to actual behavior? *Perspectives on Psychological Science*, 2, 396-403.
- Bhikkhu Buddhāsa. (1998). *Mindfulness with breathings: a manual for serious beginners*. Boston, MA: Shambala.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230-241.
- Blofeld, J. (ed.) (1976). *Enseñanzas zen de Huang Po*. México: Diana.
- Bodhi, B. (1994). *The noble eightfold path: the way to the end of suffering* (2 ed.). Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society.
- Bodhi, B. (2011). What does mindfulness really mean? A canonical perspective. *Contemporary Buddhism*, vol 12, nº 1, 19-39.
- Brahm, A. (2015). It's Not Mindfulness Without Kindness. Disponible en línea: [mindful.org](http://mindful.org) [Última visita: 22/11/2020].
- Brahm, A. (2016). *Kindfulness*. Boston, MA: Ed. Wisdom Publications.
- Brewer J. A., Worhunsky, P. D., Gray, J. R., Tang, Y. Y., Weber J., & Kober, H. (2011). Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 13;108 (50): 20254-20259.
- Brown, G. S. (1969). *Laws of form*. Londres: George Allen and Unwin LTD.
- Brown, K. & Ryan, R. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological wellbeing. *Journal of Personality and social psychology*, 84, 822-844.

- Bruin, E. I. de; van der Zwan, J. E. & Bogels, S. M. (2016). A RCT Comparing Daily Mindfulness Meditations, Biofeedback Exercises, and Daily Physical Exercise on Attention Control, Executive Functioning, Mindful Awareness, Self-Compassion, and Worrying in Stressed Young Adults. *Mindfulness*, 7(5), 1182–1192.
- Buchheld, N., Grossman, N., & Walach, H. (2001). Measuring Mindfulness in insight meditation (vipassana) and meditation-based psychotherapy: The development of the Freiburg Mindfulness inventory (FMI). *Journal for meditation and meditation research*, 1, pp. 11-34.
- Bush, M. (2011). Mindfulness in higher education. *Contemporary Buddhism*, vol. 12, nº 1, 183-197.
- Calle, R. (1993). Estudio preliminar (pp. 9-23). In Anónimo. *Sutras de la Atención y del Diamante*. (4ª ed. [reimpresión], 2001). Madrid: Edaf.
- Calle, R. (1998). *Las enseñanzas de la meditación Vipassana*. Barcelona: Kairós
- Calvo, N. (2013). Vivir el presente, fluir con la vida: Terapia Mindfulness. *Rev. Autonomía personal*. nº 9, 46-53.
- Campos, D., & Cebolla, A. (2016). Enseñar Mindfulness: Contextos de Instrucción y Pedagogía. *Revista de Psicoterapia*, 27(103), 103-118.
- Capra, F. (1984). *El tao de la física*. Madrid: Luis Cárcamo.
- Cardaciotto, L.; Herbert, J. D.; Forman, E. M.; Moitra, E. & Farrow, V. (2008). The assessment of present moment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness scale. *Assessment*, 15(2), 204-223.
- Cavallé, M. (2001). *Naturaleza del yo en el Vedanta Advaita, a la luz de la crítica al sujeto de Heidegger*. Tesis doctoral. Universidad Complutense de Madrid. Facultad de Filosofía. Madrid.
- Cavallé, M. (2004). *La filosofía, maestra de vida*. Madrid: Ed. Aguilar.
- Cavallé, M. (2004a). Web Mónica Cavallé: [monicacavalle.com](http://monicacavalle.com) [Última visita: 22/11/2020].
- Cavallé, M. (2008). *La sabiduría de la no-dualidad*. Barcelona: Ed. Kairós.
- Cavallé, M. (2011). *La sabiduría recobrada. Filosofía como terapia*. Barcelona: Ed. Kairós.
- Cavallé, M. (2013). El sentido filosófico de la vida humana. In A. Ortiz-Osés, B. Solares & L. Garagalza (Eds.). *Claves de la existencia. El sentido plural de la vida humana*. Barcelona: Anthropos.
- Chah, A. (2002). *Food for the Heart. The Collected Teachings of Ajahn Chah*. Boston, MA: Wisdom Publications.
- Chari, C. T. K. (1953). On the Dialectical Affinities Between East and West. *Philosophy East and West*, Vol. 3, No. 3, 199-221.
- Chetty, S., Friedman, A. R., Taravosh-Lahn, K., Kirby, E. D., Mirescu, C., Guo, F., Krupik, D., Nicholas, A., Geraghty, A. C., Krishnamurthy, A., Tsai, M.-K., Covarrubias, D., Wong, A. T., Francis, D. D., Sapolsky, R. M., Palmer, T. D., Pleasure, D., & Kaufer, D. (2014). Stress and glucocorticoids promote oligodendrogenesis in the adult hippocampus. *Molecular Psychiatry*. 19 (12), 1275-1283.
- Cassirer, B. (1954). *Buddhist Text Through the Ages*. Oxford: Ed. Conze, E.
- Córdoba, J. (1995). *El genio de Oriente*. Madrid: Akal.
- Coomaraswamy, A. K. (1997). *Hinduismo y Budismo*. Traducción de Agustín López Tobajas y María Tabuyo. Barcelona: Paidós.
- Coronado-Montoya, S., Levis, A. W., Kwakkenbos, L., Steele, R. J., Turner, E. H., & Thombs, B. D. (2016). Reporting of positive results in randomized controlled trials of Mindfulness-based mental health interventions. *PLoS ONE*, 11(4), 1–18.



- Cristopher, M., & Gilbert, B. (2007). Psychometric properties of the Kentucky inventory of Mindfulness skills (KIMS) and mindful attention awareness scale (MAAS among Thai Theravada Buddhist monks). Disponible en línea en Pacific University Oregon: <http://commons.pacificu.edu/sppfac/2/> [Última visita: 22/11/2020].
- Davidson, R.J., Schwartz, G. E., & Rothman, L. P. (1976). Attentional style and the self-regulation of mode-specific attention: An electroencephalographic study. *Journal of Abnormal Psychology*, Vol 85(6), 611-621.
- Davidson, R. J., Goleman, D. J., & Schwartz, G. E (1976). Attentional and affective concomitants of meditation: A cross-sectional study. *Journal of Abnormal Psychology*, Vol 85(2), 235-238.
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K., & Sheridan, J. F. (2003). Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65, 564-570.
- Davidson, R. J. (2017). El bienestar puede cultivarse. Entrevista en el periódico *La Tercera*: Disponible en línea: [latercera.com/noticia/richard-j-davidson-bienestar-puede-cultivarse/](http://latercera.com/noticia/richard-j-davidson-bienestar-puede-cultivarse/) [Última visita: 22/11/2020].
- Davidson, R. J. (2017a). El bienestar es una habilidad. Disponible en línea: <https://www.paramita.org/neurociencia-para-el-bienestar/> [Última visita: 22/11/2020].
- Descartes, R. (1977). *Meditaciones metafísicas con objeciones y respuestas*. Edición, traducción y notas de Vidal Peña. [Original francés, 1647]. Madrid: Alfaguara.
- Descartes, R. (2006). *Discurso del Método. Meditaciones metafísicas*. Edición y traducción de Manuel García Morente. *Discours de la Méthode* [1637]. *Meditationes de prima philosophia* [1641]. Madrid: Espasa-Calpe.
- Desjardins, A. (1997). *Zen y Vedanta. Comentario al Sin-sin-ming*. Palma de Mallorca: José J. de Olañeta.
- Deutsch, E. (1999). *Vedanta Advaita. Una reconstrucción filosófica*. Madrid: Etnos.
- Dreyfus G. (2011). Is Mindfulness present-centred a non-judgmental? A discussion of the cognitive dimension of Mindfulness. *Contemporary Buddhism*, vol. 12, nº 1, 41-54.
- Dunne J. (2011). Toward an understanding of non-dual Mindfulness. *Contemporary Buddhism*, vol. 12, nº 1, 71-88.
- Dürckheim, K. (1987). *El zen y nosotros*. Bilbao: Ed. Mensajero.
- Eckhart (1983). *Tratados y Sermones*. Trad., introducción y notas de Ilse M. De Brugger. Barcelona: Edhasa.
- Ehrenreich, B. (2018). *Causas naturales. Cómo nos matamos por vivir más*. Traducción de Laura Vidal. Madrid: Turner.
- Einstein, A. (2000). *Mis ideas y opiniones*. Barcelona: Bon Ton.
- Eliade, M. (1979). *Imágenes y símbolos*. Madrid: Taurus.
- Eliade, M. (1991). *El Yoga. Inmortalidad y libertad*. México: F.C.E.
- Epel, E., Blackburn, E., Lin, J., Dhabhar, F., Adler, N., & Morrow, J. (2004). Accelerated telomere shortening in response to life stress. *Proceedings of the National Academy of Sciences, USA*, 101, 17312-17315.
- Evans-Wentz, W. Y. (1998). *El libro tibetano de la gran liberación*. Buenos Aires: Kier.
- Evans-Wentz, W. Y. (2005). *Yoga tibetano y doctrinas secretas: los siete libros de la sabiduría del Gran Sendero*. Buenos Aires: Kier.
- Ferrer Mora, H. (2020). No-dualidad en las sabidurías orientales. *Éndoxa: Series Filosóficas*, 45, 199 - 226.

- Ferrer, J. (2003). *Espiritualidad creativa: una visión participativa de lo transpersonal*. Barcelona: Kairós.
- García-Armengol, J. (2016). *La cuestión del Conocimiento: de la mente meditativa y religiosa en Jiddu Krishnamurti a la mente científica en David Bohm*. Tesis doctoral. Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED). Madrid.
- García-Campayo, J., & Demarzo, M. (2015). *Minfulness y Compasión: La nueva revolución*. Madrid: Ed. Ilus Books.
- García, S. (2012). Fe y escepticismo. La correspondencia entre E. M. Cioran & M.D. Molinié (1944-1947). La Torre del Virrey. *Revista de Estudios Culturales*. Serie 10.
- Gard T., Hölzel B.K., Sack A. T., Hempel H., Lazar S.W., Vaitl D., & Ott U. (2011). Pain Attenuation through Mindfulness is Associated with Decreased Cognitive Control and Increased Sensory Processing in the Brain. *Cerebral Cortex*. 2012 Nov; 22(11), 2692–2702.
- Germer, C. K. (2005). Mindfulness. What is it? What does it matter? In C.K. Germer, R. D. Siegel & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and Psychotherapy* (pp. 3-27). Nueva York: Guilford Press.
- Gethin, R. (1998). *The foundations of Buddhism*. Oxford: Oxford University Press.
- Gethin, R. (2011). On some definitions of Mindfulness. *Contemporary Buddhism*, vol. 12, nº 1, 241-261.
- Gil-Montoya, M. D., Mañas, I., Gil, C., Herrada, R. I., & Franco, C. (2012). Integrando el aprendizaje cooperativo y la atención plena (*mindfulness*) en el desarrollo de competencias. In F. Manzano y A. García (Eds.), *Propuestas de actividades y metodologías específicas para la mejora del bilingüismo en ingeniería* (pp. 89-127). Ed. Universidad de Almería.
- Gil-Montoya, M. D., Gil, C., Mañas, I., Del Águila, J., & Franco, C. (2014). Atención plena (*mindfulness*) en la práctica del pádel. *III Congreso Internacional de Actividad Física y Deporte Adaptado*, Almería, España.
- Gil-Montoya, M. D., Gil, C., Iniesta, M. A. (2017). Adultos conscientes aprendiendo a enseñar a niños y jóvenes a través de su propia presencia y atención consciente. *I Congreso Internacional de Mindfulness, Autocompasión y Psicoterapia*. Málaga.
- Gil-Montoya, M. D., Gil, C., Muñoz-Terrón, J. M., Iniesta-Bonillo, M. A. (2018). Integrating Mindfulness, Self-inquiry and Cooperative learning in the development of skills, values and attitudes. *10<sup>th</sup> International Conference on Education and New Learning Technologies*. Palma, Mallorca, SPAIN, 9974-9982.
- Gil-Montoya, M. D., Muñoz-Terrón, J. M., & Gil, C. (2019). Filosofía y Práctica de la Atención Plena. Hacia una Visión No-Dual del Mindfulness. *Actas del I Congreso Internacional Ciencia, Consciencia y Desarrollo: Filosofía y Práctica de la Atención Plena*. Almería, 12-14 de septiembre, 6-24.
- Gil-Montoya, M. D., Muñoz-Terrón, J. M., & Gil, C. (2019). Sin Compasión y Bondad Amorosa no es Mindfulness. *Actas del I Congreso Internacional Ciencia, Consciencia y Desarrollo: Filosofía y Práctica de la Atención Plena*. Almería, pp. 35-42. ISBN: 978-84-1726-167-2.
- Gil, C. & Gil-Montoya, M. D. (2020). *Active Methodologies and Aware Education for future Secondary Schools Teachers*. Education and New Developments. In *Science Press*, 471-473.
- Gil-Montoya, M. D. (2020). Mindfulness en Oriente y en Occidente. *Éndoxa: Series Filosóficas*, nº 45, 227 - 248.
- Glazenapp, H. Von (1977). *La filosofía de los hindúes*. Barcelona: Ed. Barral.
- Goldstein, J. (1976). *The experience of insight: a natural unfolding*. Santa Cruz, California: Unity Press.
- Godman, D. (2007). *Sea lo que usted es*. Madrid: Ed. Sanz y Torres.

- Godman, D. (2011). *El poder de la presencia I*. Madrid: Ed. Trompa de elefante.
- Govinda, A. (1980). *Fundamentos de la mística tibetana*. Madrid: Eyras.
- Govinda, A. (1987). *Meditación creadora y consciencia multidimensional*. Buenos Aires: Kier.
- Govinda, A. (1992). *Budismo para Occidente*. Madrid: Heptada.
- Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M. S., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., & Haythornthwaite, J. A. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357. Disponible en línea: <http://doi.org/10.1001/jamainternmed.2013.13018> [Última visita: 22/11/2020].
- Grossman, P. (2008). On measuring Mindfulness in psychomatica and psychological research. *Journal of Psychosomatic Research*, 64, 405-408.
- Grossman, P. (2010). Mindfulness for psychologist; Paying kind attention to be perceptible. *Mindfulness*, 1, 87-97.
- Grossman, P. & Van Dam, N. T. (2011). Mindfulness, by any other name...: trials and tribulations of sati in Western psychology and science. *Contemporary Buddhism*, vol. 12, nº 1, págs. 219-239.
- Grossman, P. (2015). Mindfulness: Awareness informed by an embodied ethic. *Mindfulness*, 6(1), 17-22.
- Guénon, R. (1982). *La crisis del mundo moderno*. Barcelona: Obelisco.
- Guénon, R. (2006). *Introducción general al estudio de las doctrinas hindúes*. Madrid: Sanz y Torres.
- Gunaratana, B. H. (2012). *Más allá del Mindfulness*. Barcelona: Kairós.
- Gunaratana, B. H. (2018). *Los Cuatro fundamentos del Mindfulness*. Barcelona: Kairós.
- Hadot, P. (2009). *La filosofía como forma de vida*. Madrid: Alpha Decay.
- Hakeda, S. (ed.) (1967). *The Awakening of faith attributed to Asvaghosha*. Nueva York: Columbia University Press.
- Hanh, T. N. (1987). *The Miracle of Mindfulness*. Boston: Beacon Press.
- Hanh, T. N. (1998). *The heart of the Buddha's teaching: Transforming suffering into peace, joy, and liberation*. Nueva York: Broadway Books.
- Hanh, T. N. (2006). Los cuatro fundamentos de la atención. *Revista Dharma* (Disponible en línea: <http://www.revistadharm.com/thich.html>).
- Hanh, T. N. (2014). *El milagro de Mindfulness*. Barcelona: Oniro.
- Hanh, T. N. (2018). *El corazón de las enseñanzas de Buda. El arte de transformar el sufrimiento en paz, alegría y liberación*. Barcelona: Editorial Zenith.
- Hayes, S. & Plumb, J. (2007). Mindfulness from the bottom up: providing an inductive framework for understanding Mindfulness process and their application. *Psychological Inquiry*, 18, 242-8.
- Heidegger, M. (1994). *Conferencias y artículos*. Trad. de Eustaquio Barjau. Barcelona: Ediciones del Serbal.
- Heisenberg, W. (1958). *The Physicist's conception of Nature*. Brase: Harcourt.
- Hölzel, B.K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton C., Yerramsetti, S.M., Gard, T., Lazar, S.W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 19 (1): 36-43.
- Hölzel, B. K. (2011). Ocho semanas de meditación pueden cambiar el cerebro. *ABC-Ciencia*. Disponible en línea: <https://www.abc.es/ciencia/> [Última visita: 22/11/2020].
- Hornilla Puertas, S. (2014). *Acercamiento filosófico entre Oriente y Occidente: Fenomenología y*

- budismo*. Trabajo Fin de Máster, Máster Universitario en Filosofía Teórica y Práctica. UNED. Tutor: Javier San Martín.
- Husserl, E. (1985). *Meditaciones cartesianas. Introducción a la fenomenología*. Edición de Miguel García-Baró. Prólogo de José Gaos. Traducción de José Gaos y Miguel García-Baró. México: F.C.E.
- Husserl, E. (1986). *Meditaciones cartesianas*. Estudio preliminar y traducción de Mario A. Presas. [Traducción castellana anteriormente publicada por Ediciones Paulinas.] Madrid: Tecnos.
- Huxley, A (1977). *La filosofía perenne*. Barcelona: Edhasa, Sudamericana.
- James, M. (2008). *La felicidad y el arte de ser. Introducción a la filosofía y la práctica de las enseñanzas espirituales de Bhagavan Sri Ramana*. Madrid: Ed. Sanz y Torres.
- Jaspers, K. (1972). *Conferencias y ensayos sobre historia de la filosofía*. Madrid: Gredos.
- Jaspers, K. (1980). *Origen y meta de la historia*. Madrid: Alianza.
- Jaspers, K. (1993/2002). *Los grandes filósofos. Los hombres decisivos: Sócrates, Buda, Confucio, Jesús*. Madrid: Tecnos.
- Jayakar, P. (1996). *J. Krishnamurti: A biography*. London: Penguin Books.
- Jha, A.P., Stanley, E.A., Kiyonaga, A., Wong, L., & Gelfand, L. (2010). Examining the Protective Effects of Mindfulness Training on Working Memory and Affective Experience. *Emotion*, 10(1), 54–64.
- Jinpa, T. (2015). On course for compassion. *Resurgence & Ecologist*. Noviembre/Diciembre. Disponible en línea: <https://www.resurgence.org/magazine/> [Última visita: 22/11/2020].
- Joiner, T. E. (2017). *Mindlessness: The Corruption of Mindfulness in a Culture of Narcissism*. Oxford, USA: Oxford University Press.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness* (15<sup>th</sup> anniversary ed., 2005 ed.) Nueva York: Dell.
- Kabat-Zinn, J. (1999). Indra's net at work: The mainstreaming of Dharma practice in society. In G. Watson, S. Batchelor, & G. Claxton (eds.). *The psychology of awakening* (pp. 225-49). Londres: Random House/Rider.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-56.
- Kabat-Zinn, J. (2004). *Vivir con Plenitud la Crisis*. Barcelona: Ed. Kairós. [Original: 1990]
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses*. Nueva York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2005/2007). *La práctica de la Atención Plena*. Barcelona: Kairós.
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Mindfulness en la vida cotidiana: Donde quiera que vayas, ahí estás*. Barcelona: Ediciones Paidós.
- Kabat-Zinn, J. (2010). Foreword. In D. McCown, D. Reibel, & M. Micozzi (eds.), *Teaching Mindfulness* (pp. xix-xxii). Nueva York: Springer.
- Kabat-Zinn J. (2011). Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps. *Contemporary Buddhism*, vol. 12, n° 1, 281-306.
- Kabat-Zinn J. (2013). Practicing Mindfulness & Compassion conference The Greater Good Science Center co-hosted this conference with Mindful magazine. Disponible en línea: [https://ggsc.berkeley.edu/what\\_we\\_do/](https://ggsc.berkeley.edu/what_we_do/) [Última visita: 22/11/2020].
- Kabat-Zinn J. (2016). La meditación permite regular nuestro propio envejecimiento. Entrevista en ABC. Disponible en línea: <http://www.abc.es/sociedad/> [Última visita: 22/11/2020].
- Kapleau, P. (1990). *Los tres pilares del zen*. México: Árbol Editorial..

- Khema, A. (1989). *Supreme efforts: III. Aware and awake*. Disponible en línea en Vipassana Fellowship: <http://www.vipassana.com> [Última visita: 22/11/2020].
- Kheng, T. K. (2010). Ramana Maharshi - Advaita I. Disponible en línea: [http://www.kktanhp.com/ramana\\_maharshi.htm](http://www.kktanhp.com/ramana_maharshi.htm) [Última visita: 22/11/2020].
- Kornfield, J. (1977). *Living Buddhist masters*. Santa Cruz: Santa Cruz University Press.
- Krishnaswamy Iyer, K. A. (1965). *Vedanta or the Science of Reality*, Adhiatma Prakasha Karyalaya, Holenarsipur.
- Krishnamurti, J. (1985). *La Mente que no Mide*. Barcelona: Ed. Edhasa.
- Krishnamurti, J. (1992). *La tragedia del hombre y del mundo: la mente mecánica*. Buenos Aires: Kier.
- Krishnamurti, J. (1996). *La libertad primera y última*. Barcelona: Kairós.
- Krishnamurti, J. (2006). *La llama de atención*. Madrid: Edaf.
- Lenoir, F. (2000). *El Budismo en Occidente*. Barcelona: Seix Barral.
- Lhamo, T. Lama (2017). ¿Qué diferencia hay entre meditación y mindfulness? EFE Salud. Disponible en línea: <http://www.efesalud.com/diferencia-meditacion-Mindfulness/> [Última visita: 22/11/2020].
- López Sáenz, M. C. (2018). Entre filosofía y no filosofía. Un silencio, una espera, una conciencia. *Éndoxa: Series Filosóficas*, 42, pp. 255 -284.
- López Sáenz, M. C. (2018a). An Approach to Comparative Phenomenology: Nishida's Place of Nothingness and Merleau-Ponty's Negativity. *Philosophy East and West. A Quarterly of Comparative Philosophy*, Vol. 68/2 April, pp. 497-515.
- Loy, D. (1999). *Nonduality. A study in Comparative Philosophy*. New York: Humanity Books. New Haven: Yale University Press. [1ª edición (1988). Trad. cast. 2000.]
- Loy, D. (2000). *No-dualidad*. Barcelona: Kairós.
- Luk, C. (1974). *The transmission of the mind outside the teachings*. Nueva York: Grove Press.
- Lupien, S., McEwen, B., Gunnar, M. & Heim, C. (2009). Effects of stress throughout the lifespan on brain, behavior and cognition. *Nature Reviews: Neuroscience*, 10, 434-45.
- Lutz, A., Brefczynski-Lewis, J., Johnstone, T., & Davidson, R. J. (2008). Regulation of the neural circuitry of emotion by compassion meditation: Effects of meditative expertise. *PLoS One*. 3(3).
- Lutz, A., Dunne, J.D., & Davidson, R. J. (2007). Meditation and the neuroscience of consciousness: An introduction. In: P.D. Zelazo, M. Moscovitch, & E. Thompson (eds.). *The Cambridge Handbook of Consciousness. 1.* (pp. 499–551) Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Maex, E. (2011). The Buddhist roots of Mindfulness training: a practitioner view. *Contemporary Buddhism*, vol. 12, nº 1, 165-175.
- Mañas, I., Franco, C., Montoya, M. D., & Gil, C. (2014). Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes. In En R. L. Soriano y P. Cruz (Eds.). *Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación* (pp. 193-229) Sevilla: Aconcagua Libros.
- Martín, C. (2001). *Conciencia y Realidad. Estudio sobre la metafísica advaita con la Mandukya Upanisad, las Karikas de Guadapada y el Bhasya de Sankara*. Madrid: Ed. Trotta.
- Martín, C. (2001a). *Vedanta-Advaita: Sankara*. (Entrevista con Consuelo Martín). UNED Documentos (Fecha de publicación: 7-11-2013). Guión a cargo de María Teresa Román López. [Emitido el 17-02-2001]. Disponible en línea: <https://youtu.be/TI9dCSbCYEE> [Última visita: 22/11/2020].
- Martos, A. (2014). *Educación Cuántica*. Málaga: Ed. Corona Borealis.

- Mello, A. de (1988). *¿Quién puede hacer que amanezca?* Santander: Sal Terrae.
- Mello, A. de (2013). *Autoliberación interior*. Buenos Aires: Argentina. Ed. Lumen.
- Merlo, V. (2013). *Meditar en el Hinduismo y el Budismo*. Barcelona: Kairós.
- Merleau-Ponty, M. (1964). *Signos*. Barcelona: Seix-Barral. [Original: *Signes*, 1960]
- Merton, T. (1994). *El zen y los pájaros del deseo*. Barcelona: Kairós.
- Miller, J. J., Fletcher, K., & Kabat-Zinn, J. (1995). Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. *General Hospital Psychiatry*, Volume 17, Issue 3, 192-200.
- Mistlberg, Philip T. (2012). *Ramana Maharshi: Sólido como una montaña. Extracto del libro: Rude Awakening: perils, and hard truths of the spiritual path*. Changemakers Books.
- Monlam, J. Lama (2016). *Nuestro sufrimiento no depende del afuera*. Entrevista en *La Vanguardia*. [Fecha publicación: 18/11/2016] Disponible en línea: <http://www.lavanguardia.com/lacontra/> [Última visita: 22/11/2020].
- Muñoz-Terrón, J. M. (2010). *Corrientes y debates actuales de la Filosofía*. Sistemas de Oficinas de Almería.
- Muñoz Terrón, J. M. (2012). Corporalidad y filosofía de la cultura desde Merleau-Ponty (Una reflexión al hilo del pudor). In M.T. Ramírez (ed.). *Merleau-Ponty viviente*. (pp. 300-327). Barcelona: Anthropos Editorial.
- Nanamoli, B., & Bodhi, B. (trads.) (2000). *The middle length discourses of the Buddha. A translation of the Majjhima Nikaya*. Boston, MA: Wisdom Press.
- Neff, C. (2012). *Sé amable contigo mismo: El arte de la compasión hacia uno mismo*. Barcelona: Ed. Oniro.
- Nisargadatta, M. (2000). *Yo soy eso*. Málaga: Sirio.
- Nisargadatta, M. (1998). *Enseñanzas definitivas*. Trad. de Fernando Pardo. Barcelona: Los Libros de la Liebre de Marzo.
- Nyanaponika, T. (1962). *The heart of Buddhist meditation: A handbook of mental training based on the Buddha's way of Mindfulness*. London: Rider and Company. [Trad. cast. Nyanaponika, (2017)]
- Nyanaponika T. (1968). *The power of Mindfulness*. Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society.
- Nyanaponika, T. (2017) *El corazón de la meditación budista*. Trad. Almudena Haurie. Madrid: Ed. ELA.
- Nyima Chökyi Rimpoché (2017). *La bondad es la base de la felicidad*. Entrevista en *La Vanguardia*. Fecha de publicación: 01/08/2017. Disponible en línea: <http://www.lavanguardia.com/lacontra/> [Última visita: 22/11/2020]
- Olendzki A. (2011). The construction of Mindfulness. *Contemporary Buddhism*, vol. 12, nº 1, 55-70.
- Pande, C. G. (2001). Dos dimensiones de la religión: reflexiones basadas en la experiencia espiritual y en las tradiciones filosóficas hindúes. In E. Deutsch (ed.) *Cultura y modernidad. Perspectivas filosóficas de Oriente y Occidente*. Barcelona: Kairós.
- Panikkar, R. (2000). *La experiencia filosófica de la India*. Madrid: Ed. Trotta.
- Pieper, J. (1987). *El silencio creador*. Madrid: Rialp.
- Puente, I. (2011). Filosofía oriental y ciencias cognitivas: una introducción. *Enr abonar. Quaderns de Filosofia*, 47, 15-37.
- Puig, M.A. (2017). *¡Tómame un respiro! Mindfulness: El arte de mantener la calma en medio de la tempestad*. Madrid: Ed. Espasa.

- Purser, R. & Loy D. (2013). Beyond McMindfulness. *The Huffington Post*. Disponible en línea: <https://www.huffingtonpost.com/ron-purser/> [Última visita: 22/11/2020].
- Quiles, I. (1973). *Filosofía budista*. Buenos Aires: Ed. Troquel.
- Radhakrishnan, S. (1938). *The legacy of India*. Oxford: Oxford University Press.
- Radhakrishnan, S. (1940). *A History of Indian Philosophy. Vol. I y II*. London: George Allen & Unwin Ltd.
- Rajadhyaksha, N. D. (1997). *Los seis sistemas de Filosofía India*. Madrid: Etnos.
- Rahula, W. (2002). *Lo que el Buddha Enseñó*. Buenos Aires: Editorial Kier.
- Reynolds, J. M. (2005). *The Oral Tradition from Zhang-Zhung*. Thamel, Katmandú: Vajra Publications.
- Ricard, M. (2016). *En defensa del altruismo*. Madrid: Ed. Urano.
- Ricard, M., & Singer, W. (2018). *Cerebro y meditación. Diálogo entre el budismo y las neurociencias*. Barcelona: Kairós.
- Rivière, J. R. (1975). *Oriente y Occidente*. Barcelona: Ed. Salvat.
- Roca, L. (2015). La herencia de Schopenhauer en los estudios orientales. *Enrahonar: an international journal of theoretical and practical reason*, nº 55, 83-95.
- Roca, L. (2017). Reseña de *La filosofía como forma de vida* de Pierre Hadot. La actualidad de la filosofía. Disponible en línea: <http://luisroca13.blogspot.com.es/> [Última visita: 22/11/2020].
- Rodríguez-Bornaetxea, F. (2019). *Mindfulness. La atención consciente*. Barcelona: Kairós.
- Román, M. T. (2002). *Diccionario antológico de Budismo*. Madrid: Aldebarán.
- Román, M. T. (2006). Grandes Símbolos de la Tradición Sagrada: el Viaje. *Hola Namaste*, año I, nº 3, 24-26.
- Román, M. T., (2008). *Sabidurías Orientales de la Antigüedad*. Madrid: Alianza Editorial.
- Román, M. T. (2016). Paisajes no duales en el pensamiento oriental. *Éndoxa: Series Filosóficas*, nº 38, 23-46.
- Ruegg, D. (1989). *Buddha nature, mind and the problem of gradualism in a comparative perspective: On the transmission and reception of Buddhism in India and Tibet*. London: School of Oriental and African Studies, University of London.
- Sadhu Om, S. (1996). *La indagación del Ser. El camino de Ramana Maharshi*. México: Ed. Yug.
- Salzberg, S. (2011). Mindfulness and loving-kindness. *Contemporary Buddhism*, vol. 12, nº 1, 177-182.
- San Martín, J. (2008). *La fenomenología de Husserl como utopía de la razón*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Sánchez Iglesias, A. I., & Vicente Castro, F. (2016). "Mindfulness": revisión sobre su estado de arte. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Infad Revista de Psicología*, vol. 2, nº 1, 41-50.
- Sánchez Meca, D. (1996). *Diccionario de filosofía*. Madrid: Alderabán.
- Schrödinger, E. (1988). *Mi concepción del mundo*. Barcelona: Tusquets.
- Schuon, F. (1982). *Tras las huellas de la religión perenne*. Palma de Mallorca: José J. de Olañeta.
- Segal, Z., William, J. & Teasdale, J. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: a new approach to preventing relapse*. Nueva York: Guilford Press.
- Segovia, S. (2017). *Mindfulness: Un camino de desarrollo personal*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

- Shapiro, S. L., & Carlson, L. E. (2009). *The art and science of Mindfulness: Integrating Mindfulness into psychology and the helping professions*. American Psychological Association. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/11885-000>
- Siderits, M. (2007). *Buddhism as philosophy: An Introduction*. Aldershot, Hants: Ashgate Publishing Ltd.
- Siegel, D. J. (2007). *The Mindful Brain*. New York & London: Norton & Company.
- Simón, V. (2007). Mindfulness y Neurobiología. *Revista de Psicoterapia*, XVII (66/67), 5-30.
- Simón, V. (2011). *Aprender a practicar Mindfulness*. Barcelona: Sello Editorial.
- Simón, V. (2012). *Iniciación al Mindfulness*. Barcelona: Sello Editorial.
- Simón, V. (2015). *La Compasión: El corazón del Mindfulness*. Barcelona: Sello Editorial.
- Simón, V. (2017). *El corazón del Mindfulness: la consciencia amable: vencer al sufrimiento con sabiduría y compasión*. Barcelona: Sello Editorial.
- Singer, T. (2017). Improving social skills through mental training changes brain structure and reduces social stress. Max Planck Institute. Disponible en línea: <http://www.cbs.mpg.de/press-release/improving-social-skills> [Última visita: 22/11/2020].
- Sobottka, S. (2010). Curso de Consciencia. Disponible en línea: <http://faculty.virginia.edu/consciousness/> [Última visita: 22/11/2020].
- Sobin S. Namto (1989). *Atención plena momento a momento. Meditación Vipassana*. México: Editorial Yug.
- Sogyal, R (2006). *El libro tibetano de la vida y de la muerte*. Madrid: Ediciones Urano.
- Spenser, M. (1982/April). Sri Bhagavan's letter to Ganapati Muni. *The Mountain Path*, vol. 19. 95-101
- Stoddart, W. (2011). *El budismo*. Palma de Mallorca: José J. de Olañeta.
- Störing, H. J. (1997). *Historia universal de la filosofía*. Madrid: Tecnos.
- Sumedho, A (1992). *The four noble Truths*. Disponible en línea: [www.budhanet.net](http://www.budhanet.net) [Última visita: 22/11/2020].
- Suzuki, B. L. (1961). *Budismo Mahayana*. Buenos Aires: Fabril.
- Suzuki, S. (2014). *Mente Zen, mente de principiante. Charlas informales sobre meditación y la práctica del Zen*. Madrid: Gaia Ediciones.
- Suzuki D. T. y Fromm, E. (1965). *Budismo zen y psicoanálisis*. México: F.C.E.
- Suzuki, D. T. (1989). *Ensayos sobre budismo zen, Tercera Serie*. Buenos Aires: Kier.
- Suzuki, D. T. (1991). *Studies in the Lankavatara Sutra*. Taipei: SMC Publishing INC.
- Tang, Y.Y., Hölzel B.K., & Posner M.I. (2015). The neuroscience of Mindfulness meditation. *Journal Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213-225.
- Taft, M. (2014). *Nondualism: A Brief History of a Timeless Concept*. Ed. Reviews.
- Teasdale J. D., & Chaskalson M. (2011). How does Mindfulness transform suffering? the nature and origins of dukkha. *Contemporary Buddhism*, vol. 12, nº 1, 89-102.
- Thanissaro, B. (2010). *Four Noble Truths (cattari ariya saccani)*. Disponible en línea: <https://www.accesstoinsight.org/ptf/dhamma/sacca/index.html> [Última visita: 22/11/2020].
- Thera, S. (1967). *The way of Mindfulness: The Satipathana Sutta and commentary*. Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society.
- Tola, F. (1973). *Doctrinas secretas de la India Upanishad*. Barcelona: Barral.



- Tola, F. (1977). *Bhagavad-Gita. El canto del señor*. Caracas: Monte Ávila Editores.
- Tola, F., & Dragonetti, C. (1980). *Budismo Mahayana*. Buenos Aires: Kier.
- Tolle, E. (2006). *Un nuevo mundo ahora*. Ciudad: Ed. Grijalbo.
- Trungpa, C. (2012). *Meditación en la acción*. Barcelona: Kairós.
- Tsultrim Gyamtso, K. (1983). *Meditación sobre la vacuidad*. Palma de Mallorca: Ed. José J. de Olañeta.
- Valk, S.L., Bernhardt, B. C., Trautwein, F.-M., Böckler, A., Kanske, P., Guizard, N., Collins, D.L., & Singer, T. (2017/Oct.). Structural plasticity of the social brain: Differential change after socio-affective and cognitive mental training. *Science Advances*. Vol. 3, nº. 10. e1700489 DOI: 10.1126/sciadv.1700489.
- Vallejo, M. A. (2006). Mindfulness. *Papeles del Psicólogo*, 27(2), 92-99.
- Van Dam, N., Sheppard, S., Forsyth, J. & Earleywine, M. (2011). Self-compassion is a better predictor than Mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 25, 123-30.
- Varela, F. and Shear, J. (1999). First-person methodologies. *Journal of Consciousness Studies*, 6, Nº 2-3, 1-14.
- Vaughan, F. (1997). *Sombras de lo sagrado. Más allá de las trampas e ilusiones del camino espiritual*. Madrid: Gaia.
- Villalba, D. (2019). *Atención Plena. Mindfulness basado en la tradición budista*. Barcelona: Kairós.
- Wallace, B. & Hodel, B. (2008). *Embracing mind: The common ground of science and spirituality*. Boston: Shambala.
- Watts, A. (1996). *Las filosofías de Asia*. Madrid: Edaf.
- Watts, A. (1998). *Mito y ritual en el cristianismo*. Barcelona: Kairós.
- Wilber, K. (1987). *Cuestiones cuánticas*. Barcelona: Kairós.
- Wilber, K. (1990). *El espectro de la consciencia*. Barcelona: Kairós.
- Wilber, K. (1991). *Los tres ojos del conocimiento*. Barcelona: Kairós.
- Wilber, K. (1998). *El ojo del espíritu, Una visión integral para un mundo que está enloqueciendo poco a poco*. Barcelona: Kairós.
- Wilber, K. (1998a). *Ciencia y religión*. Barcelona: Kairós.
- Williams J. M.G., & Kabat-Zinn, J. (2011). Mindfulness: diverse perspectives on its meaning, origins, and multiple applications at the intersection of science and dharma. *Contemporary Buddhism*, vol. 12, nº 1, 1-18.
- Wolpin, S. (1984). *El Sutra del Corazón* (Traducción). Buenos Aires: Hastinapura.
- Yates, J. (2017). Your Brain as Laboratory: The Science of Meditation. *Scientific American*. Fecha de publicación: 24/02/2017. Disponible en línea: <https://www.mindfulnessaccion.com/> [Última visita: 22/11/2020]
- Zeidan F., Emerson, N.M., Farris, S. R., Ray, J. N., Jung, Y., McHaffie, J. G., & Coghill, R. C. (2015). Mindfulness Meditation-Based Pain Relief Employs Different Neural Mechanisms Than Placebo and Sham Mindfulness Meditation-Induced Analgesia. *Journal of Neuroscience*, 35 (46), 15307-15325.
- Zimmer, H. (1965). *Filosofías de la India*. Buenos Aires: EUDEBA.

