

CURSO DE MEDITACIÓN 1

(Valencia, febrero 2006)

Extracto del curso de meditación de nivel 1 impartido por Sesha en Valencia, en febrero de 2006

TRANSCRIPCIÓN: Nieves Álvarez

SÍNTESIS Y PRIMERA CORRECCIÓN: Aure Arkarazo

SEGUNDA CORRECCIÓN: Jorge Rojo

REVISIÓN Y ADAPTACIÓN: Jorge Viñes

SUPERVISIÓN: Sesha

ÍNDICE

ÍNDICE	2
EL PRESENTE Y LA PRÁCTICA MEDITATIVA	3
LA NATURALEZA DE LA ACCIÓN	7
LA NO-DUALIDAD	8
QUÉ ES MEDITAR	10
La naturaleza del presente	10
LOS ESTADOS DE CONCIENCIA Y LA PRÁCTICA INTERNA Y EXTERNA	14
Pensamiento (Sueño y Vigilia)	14
Observación (interna y externa)	14
Concentración (interna y externa)	16
Meditación	17
ESTADOS DE CONCIENCIA Y REALIDAD	18
EL PENSAMIENTO, EL PRESENTE Y LA ACCIÓN RECTA	19
La acción recta	19
LA CONCIENCIA: COMPARACIÓN ENTRE OCCIDENTE Y ORIENTE	21
LA NATURALEZA DE LA COMPENSIÓN	24
EL PRESENTE	26

EL PRESENTE Y LA PRÁCTICA MEDITATIVA

El individuo no sabe mucho de sí mismo, pero sabe intuitivamente que vale la pena amar y conocer. Y sabe que vale la pena amar y conocer porque ello lo alivia. No hay nada más que pueda calmar finalmente su anhelo de vida.

El individuo trata de arraigarse a algo, pero no lo consigue. Finalmente, convierte su necesidad en búsqueda. En el camino, su mente duda, busca, anhela, piensa, discurre y, en su constante dialéctica, va acercándose a innumerables experiencias para dar con la fuente del placer y del gusto que no tiene. Y esa es la vida común que tiene el ser humano. En ella se combinan alternativamente un poco de dolor y un poco de placer.

Los problemas y las dificultades reportan, sin embargo, una experiencia en forma de saber. Este saber es lo único que vale la pena; porque si el conflicto no generase saber, no serviría de nada vivirlo. Desde esta perspectiva, lo único que sirve es saber. Y esa comprensión plena y continua asociada a cualquier actividad de la vida se da en lo que llamamos presente. Y es en el presente donde anida una continua comprensión y donde se rompe la relación entre el observador y lo observado como entes diferenciados.

Hoy día el ser humano tiene una actitud natural profundamente egoísta y controla todo por sí, para sí y en función de sí mismo. Cuando se quiere controlar el mundo con esa actitud egoísta, resulta inevitable pensar. Y cuando uno está dentro de sí mismo con el fin de poder controlar el mundo, acaba sumergiéndose en sus pensamientos. Entonces se multiplica esa condición extraña y absurda de pensar que, finalmente, produce dolor psicológico que llega a convertirse también en dolor físico. Pero es posible cambiar esta situación. Para ello, basta simplemente con estar presente en el "aquí y en el ahora", ser consciente de aquello que Es, de aquello que acontece.

El Vedanta no ofrece quimeras; no ofrece nada, excepto una condición de vida más digna, plena y estable. El gran problema es la mente; y no porque exista, sino porque está continuamente desordenada.

La mente se puede aquietar en ciertas condiciones. Ello no implica que deje de existir; simplemente, buscamos evitar la actividad de la duda asociada a ella. Esa condición de no-duda en la mente permite reconocer que los objetos son no-diferentes. La solución al cambio y al dolor psicológico que provee la vida no está en la mente misma, sino en el hecho de ser conscientes.

La conciencia, como acto cognitivo, no requiere la presencia de un dueño del acto cognitivo, como sí ocurre en el instante de cualquier pensamiento. El hecho de pensar sí requiere de sentido de adueñamiento, de sentido egoico, de sentido de "yo". Pero según el Vedanta, la validación del proceso dialéctico no requiere del ejercicio mental; y eso es lo extraño para el sistema occidental de pensamiento: que no es necesaria una validación personal o una validación extraña o externa para poder afianzarse en el mundo de la cognición. Tal

validación es innecesaria debido a que la conciencia se valida a sí misma gracias a que es autoluminosa.

Una mente ociosa, desordenada, es muy peligrosa; lo único que hace es darse tiempo para crear hábitos erróneos y darles cuerpo y fuerza. El hombre primitivo tenía que vivir de la tierra y contaba sólo con su propia fuerza. Si no estaba atento... moría. En esas circunstancias no hay tiempo de pensar en exceso. Sin embargo, hoy día consideramos que educar la mente es llenarla de datos e intentar procesarlos con eficiencia, y llamamos inteligencia a dicha condición.

El error deviene del modelo sobre el cual se sustenta la educación y lo que el ser humano es. Hemos perdido la actitud natural de vida que es estar presentes, tal como ocurre cuando se es niño. Ya de adultos es difícil asumir la actitud de presencialidad, porque el daño provocado por el erróneo modelo educativo hace que cueste y que resulte muy complicado reestructurar hábitos mentales en un mundo tan inquisitivo y duro como este. Pero es posible rehacer la mente, es posible rehacer las estructuras mentales, es posible un rol de vida más estable y mucho más coherente cuando se cuenta con el ardiente deseo interior de cambio y transformación. Sin el fuego interior que impulsa a una verdadera y continua transformación, no habría ni la fuerza ni la disciplina necesaria para poder lograr el éxito.

El individuo debe ser consciente de lo que pasa en su vida cotidiana para poder ser consciente de lo que pasa en su vida interior. Eso requiere de una práctica exterior continua, es decir, requiere estar presente en la vida cotidiana. El problema de intentar estar presente en la vida cotidiana es el caos originado por multitud de inútiles pensamientos a deshora que nos impiden estar atentos a su acontecer.

La ausencia de presencialidad, es decir, una mente ausente, crea una condición errónea de realidad en la cual se vive en universos psicológicos paralelos que no tienen ninguna validez (excepto por el hecho de estar integrados en la propia ignorancia del individuo). Esta realidad errónea se caracteriza por la ausencia del presente. No hay otra opción inteligente en la vida que aceptar lo que está aconteciendo y vivir en correcta ocasión de lugar y tiempo.

El individuo nota el caos mental que tiene, sabe que nunca está presente, que su mente huye de la cotidianidad y se recoge en su memoria. La mente huye para todas partes de su historia en alocada carrera; la mente no suele estar en lo que debería estar. La única opción es vivir, pero vivir con cierta coordinación, con cierta presencialidad. No existe otra opción coherente de vida. Vivir y aceptar la correcta ocasión de lugar y de tiempo que se está presentando en la vida cotidiana es la solución al conflicto psicológico del ser humano. El ser humano debe estar siempre presente. Si no lo logra, debe seguir intentándolo una y otra vez.

Esto no es trabajo para un día, un mes, ni un año; esto es una actitud de vida. Tampoco ninguna persona puede calmar la mente de otra, ni debe esperar que un maestro maravilloso le toque y lo lleve al *nirvikalpa samadhi*. Cuando hay merecimiento, seguro que aparecerá la mágica realidad no-dual. Mientras tanto, toca forjar una actitud coherente de vida: estar presente. Esa es la actitud más coherente de vida; y desde allí es necesario aprender, conformarse y construirse psicológicamente. Habrá errores, seguramente habrá muchas dificultades en el proceso de cambio, pero de ellos se aprende. Eso es la vida.

Todo esto es practicable, no es mera teoría. Cuando el presente llega ocurre algo mágico: no hay *alguien* que esté presente. Si alguien está presente, no lo sabrá; mientras lo sepa, es que no está presente. Los eventos en el presente poseen una condición carente de propiedad, pertenencia y control.

El truco de la *práctica meditativa interior* es atender la información desde quien la percibe. En el mundo interior los pensamientos no perduran, sino que se transforman y cambian. Lo único que perdura en el mundo interior es la fuerza de atestiguación. Lo estable es ser testigo, y esa actitud estable de estar presente atendiendo la agitación de la mente es lo único que sirve. En cambio, en el mundo exterior no perdura quien atestigua sino lo atestiguado.

El truco en la vida, o *práctica meditativa externa*, es percibir la información desde donde se produce, percibir la vida desde donde los objetos existen: desde fuera. En el mundo externo hay que situarse en los objetos, y no en la interpretación mental que de ellos se tiene. Entonces aparecen los diversos estados de conciencia: la *observación*, la *concentración* y la *meditación* externas, al igual que en el mundo interior aparecen también esos mismos estados (la *observación*, la *concentración* y la *meditación* internas) cuando el perceptor se atiende a sí mismo.

En la práctica interna, esto es, en el camino de la indagación interior de los procesos mentales, el individuo inicialmente se enfrenta cara a cara a los pensamientos, al marasmo de tanto movimiento interior mental, a la desesperación de pensar sin parar. Eso es horrible, es horroroso. Pero a fuerza de practicar estar atentos, de comprender, de entregarse a la vida, de tomar una actitud de vida un poco más organizada y coherente, sin tanto esfuerzo, sin tanta violencia, sin tanta pesadez, sin tanto castigo o premio, se acaba notando que se está mejor. Se encuentran cosas en el interior que en ningún otro sitio se pueden hallar.

Los pensamientos son muy cortos y momentáneos. Esa es la ventaja que tienen, pero también es una desventaja. El gran problema de los pensamientos es que son seguidos y secuenciales, en lugar de simultáneos. Hay una secuencia tras otra secuencia, y eso va reportando una historia y va creando una película, va conformando una realidad que se experimenta como un continuo. Pero son todo fracciones. Son un pensamiento tras otro

pensamiento, son pequeñas fichas, como un puzzle que lentamente se va construyendo mediante pedazos de información que puede ser recordada.

Cuando finalmente, tras algún tiempo de práctica, es posible observar los pensamientos a la distancia, se puede atestiguar el espacio que aparece a la muerte de uno y antes de la aparición del siguiente. Allí el estudiante será testigo de un maravilloso vacío. Pero es preciso distinguir entre un pensamiento de vacío y el vacío de pensamientos. El vacío de pensamientos encontrado en la *observación* es vivo; en cambio, el pensamiento de vacío no es vivo.

Hay que practicar "fuera" y "dentro" para llevar esta teoría a la práctica. Es un trabajo netamente personal. Sirve para cada uno en la medida en que cada uno lo requiera y lo necesite. La meta es muy simple: estar atentos y permanecer siempre presentes.

LA NATURALEZA DE LA ACCIÓN

Una percepción sosegada del mundo o de sí mismo no inhibe la acción; no impide la acción física o psíquica, ni el movimiento del cuerpo, ni la actividad del habla, ni ver los objetos, ni la opción de escuchar los sonidos. Una percepción sosegada, contemplativa, no es una acción quieta; es una cognición atenta, presencial. El truco consiste en percibir el mundo que acontece sin necesidad de pensar en otra cosa más allá de ese mundo que acontece.

LA NO-DUALIDAD

La no-dualidad tiene que ver con una forma de conocer las cosas y de interpretar la vida.

El individuo es un animal de costumbres que lucha básicamente por ser feliz, razón por la cual le resulta difícil presuponer que exista un tipo de vida distinto al que le es común y habitual. No sufre por aquello en lo que no piensa, ni extraña o anhela lo que no puede recordar o pensar.

El ser humano está acostumbrado a dos cosas: a pensar mientras está despierto y a pensar mientras está dormido. Y sufre por lo que piensa en ambos estados. No echa de menos otra forma de vida y no acostumbra a ver el mundo desde otra perspectiva.

El ser humano registra ordenadamente la información. Un niño se convierte en adulto gracias a su capacidad de registrar información y de poder evocarla ordenadamente. Eso es lo único que diferencia a los adultos de los niños y de los animales. Pero esa capacidad de percibir desde la "referenciación" se ha desbocado, al punto que ahora el ser humano ya no tiene una cualidad egoica referencial, solamente, sino que se está ahogado en ella. El don de poder referenciar los eventos ha dado lugar a vivir exclusivamente desde percepciones previamente referenciadas en la memoria. Y es ahí donde el ser humano se pierde.

El gran problema del modelo cultural occidental es que asume que la conciencia es "conciencia de un yo", es decir, que existe una entidad individual independiente, completamente consciente y autónoma. Pero esto es una ilusión. La condición individual existe sólo porque el ser humano recuerda eventos previos, es decir, porque puede pensar sobre experiencias previas. La individualidad surge a consecuencia de que el ser humano puede proyectar su propia historia o memoria en forma de futuro, y concatenarla causalmente con lo que se denomina pasado.

El concepto de individualidad surge en virtud del registro comparativo dialéctico que emerge en la mente cuando ésta procesa la información; y es entonces cuando surge el concepto de dualidad, es decir de diferenciación entre el observador y lo observado.

Para poder conocer intelectivamente es preciso que haya por lo menos dos elementos: observador y observado. Al observador se le ha otorgado siempre la condición "consciente", porque se asume que es un ente independiente, es decir, un ente existente por sí mismo que, por sí mismo, sostiene su cognición de sí mismo. Bajo este modelo, cualquier tipo de percepción tiene siempre como referente a un observador. Pero el hecho de sostener la percepción en un acontecimiento que está sucediéndose en el presente lleva a modificaciones de la percepción en la relación objeto-sujeto. Estas modificaciones, que son profundamente interesantes y que consisten esencialmente en que observador y observado resultan no-diferentes, son

relegadas por la cultura occidental al terreno de lo místico, lo parasicológico o lo religioso calificándolo ambiguamente como estados de expansión de la conciencia.

El vedanta propone una cosa muy simple y natural: intentar posar la percepción en lo que está aconteciendo sin modificarlo, igual que una mariposa muy liviana se posa sobre la hoja de un árbol sin moverla.

QUÉ ES MEDITAR

La meditación es un tipo de percepción diferente a estar pensando despiertos o estar pensando dormidos. La meditación se da en el momento en que se es capaz de experimentar el mundo sin que exista diferenciación sujeto-objeto. Este tipo específico de percepción sólo ocurre en aquello que denominamos presente. La meditación es un constante estado de presente.

Ese tipo de percepción tan poco frecuente en el ser humano genera una nueva forma de experimentar la realidad, tanto en lo que respecta a lo conocido como al propio conocedor. Hay muchísimas formas de ver las cosas. La realidad cambia cuando se está enamorado o cuando se está sin dormir varios días; la apreciación de la realidad puede ser experimentada de muy diversas maneras. La meditación es un tipo de percepción asociada específicamente al presente, es decir, al presente continuo.

Meditar es asentarse en la continua comprensión, la cual está asociada al acto intelectual de la no-duda. Meditar es aseverarse y asentarse en el amor, en la propia comprensión amorosa de lo que se conoce, de lo que se Es. El no esfuerzo en la percepción implica dejar de dudar.

La meditación es muy parecida a la filmación que hace una cámara de video: no puede grabar lo que fue ni lo que será, siempre graba lo que es. El cerebro, en cambio, se parece al procesador de un ordenador: todo el tiempo realiza operaciones soportadas en la memoria. Nuestra atención suele estar depositada en la información asociada al futuro o al pasado, pero casi nunca (o sólo puntualmente) está alojada continuamente en el presente.

Estar meditando es como estar enamorado: no hay necesidad de saber que se está enamorado. Cuando se está enamorado, nadie se da cuenta de ello; se está atento a lo que está aconteciendo sin que exista sentido de propiedad del sentimiento, razón por la cual no emerge un sujeto diferenciado.

Mucho se habla y se escribe sobre las bondades de la meditación, pero a menudo la gente fantasea respecto a ella e imagina cosas que nunca vivió, percibe mundos que no existen o se plantea una serie de inquietudes, de búsquedas o de anhelos que están estrechamente relacionados con lo que se piensa dormido o despierto. Nada de ello tiene que ver con lo que realmente es la meditación.

La naturaleza del presente

La mente viaja sin control a donde le place; le cuesta sostenerse en la simpleza de los eventos que están aconteciendo. Sin embargo, es la fuerza de los eventos que están aconteciendo, y su percepción, lo que genera bienestar y felicidad. Aunque no lo parezca, son los eventos que acontecen los más intensos. Se recuerda hoy con cariño o con verdadera intensidad todo aquello que en su día fueron momentos de profundo presente.

El presente es lo que sirve porque, en el fondo, es lo único que existe. Sin embargo, la mente huye del presente, pues sus procesos intelectivos se basan precisamente en no estar en el presente. La mente salta al pasado para recordar y al futuro para proyectarse. Se produce así una dislocación constante de la realidad. La mente está casi siempre en constante estado de agitación, comparando experiencias, sensaciones o emociones, tanto del pasado como del futuro. Y en ese deambular de la mente el ser humano construye su realidad dual.

El ser humano casi nunca está presente, aunque cree estarlo. Y cuando está presente lo está sólo puntualmente, es decir, vive casi constantemente ausente. Esto es igual que decirle a alguien en sueños que lo que está percibiendo no existe, que solamente existe en la mente de soñador. De igual manera, lo que experimenta el ser humano mientras está pensando despierto no es el presente.

En la vida cotidiana no es fácil detectar la intromisión de pensamientos, pues se está acostumbrado a ellos. Cuando se escucha hablar a alguien y su discurso atrapa, se permanece a la espera de oír cualquier cosa que se diga. Normalmente la espera se puede sostener porque es novedosa, porque hay cierta expectación; pero, ¿qué ocurre si la espera empieza a hacerse cada vez más larga, si entre frase y frase se dan largos silencios? La expectativa, la actitud de espera empieza a inundarse de pensamientos. Normalmente se pierde entonces la condición de espera y se asume una condición de inquietud y de agitación mental.

Cuando un individuo escucha, está atento; pero cuando escucha intermitentemente, su costumbre es elaborar juicios y pensar alternativamente, hasta que finalmente nada oye y sólo piensa. Pensando y pensando no tiene tiempo para darse cuenta de lo que está ocurriendo. Entonces, se convierte en recordador profesional de su propio dolor o necesidad, o de su propia alegría. Muchas personas viven su vida rehuyendo el presente debido a que no quieren recordar ni sufrir lo que han vivido antes, o bien porque anhelan lo que no han tenido y lo quieren poseer. Viven una serie de circunstancias que no están aconteciendo, que sólo suceden en su propio mundo histórico.

La profesión del ser humano es estar ausente; es lo que le resulta más fácil. Está condenado a un sinfín de pensamientos, a una incesante actividad mental basada en recordar, comparar, emitir juicios, etc., en una dialéctica constante que le hace vivir en una vorágine de actividad mental hasta el punto de que ya no puede dejar de pensar o de recordar. Y a veces sucede con tal intensidad que el pasado transforma y condiciona lo que está ocurriendo en el presente.

El presente es un mundo maravillosamente extraño. Para experimentarlo es necesario que haya cierta continuidad sensorial de lo que acontece. Si en el sistema mental no existe cierta *continuidad presencial*, no se alcanza a percibir el estrato no-dual. La mayoría de las personas dejan de pensar sólo un

instante, el necesario para tomar impulso para pensar en otra cosa. Así, nunca se revela lo que realmente hay en el presente.

No es cuestión de tratar de llegar a parte alguna; pues lo que debe ser conocido se conoce a sí mismo por sí mismo y sin necesidad de la intervención egoica. Es lo mismo que ocurre cuando se confunde una soga con una serpiente: aunque se crea ver la serpiente, de hecho se está viendo la soga. El problema es que sólo vemos la sobreimposición que la mente hace de los objetos, en este caso la serpiente; pero, de hecho, ya se es lo Absoluto, conciencia pura, lo Infinito, lo Eterno. Ya se es Eso, pero el individuo no se da cuenta porque está pensando. Es como mirar en un foso de agua cristalina, agitar el agua y preguntar: "¿Dónde estoy? No me veo, sólo veo sombras que se mueven". Estás ahí, pero no te ves con claridad porque estás agitando el agua. Cuando la mente está agitada con pensamientos impide ver lo que ya se Es.

El ser humano está pensando constantemente, y eso no le deja descubrir lo que hay tras la realidad que percibe. Cualquier palabra va unida en la mente a una imagen, y una imagen a una palabra. La mente actúa rápidamente, y eso permite hablar, comunicarse, crear, investigar, desenvolverse en innumerables situaciones. Pero esa facilidad conlleva un problema: hace al individuo ser dependiente de lo que piensa, y ello le encadena constantemente a su historia.

El ser humano está desesperado de tanto pensar. Basta con fijarse en quienes esperan en un aeropuerto, o en los viajeros del metro: están idos, sus mentes huellan los senderos de su memoria, y allí viven y se recrean; o leen para mantener su mente ocupada, o se recrean mirando a otros viajeros que también permanecen ausentes pensando. Las personas están idas, vagando por algún lugar de su historia, creando fantasías o simplemente reverberando su propio dolor o su alegría.

La forma más simple de acceder al presente es realizar cualquier actividad del día a día con atención viva y profunda, ya sea leer un libro, ver una película o hacer un deporte. Cuando, por ejemplo, se ve la televisión con atención, no hay noción de que hay "alguien" que la está viendo. Cuando la actividad física o intelectual capta todo el interés, el individuo se sumerge en ella y deja de crear sentido de apropiación de la percepción, esto es, de sentido de "mí", de sentido de "yo". Cuando la experiencia tiene lugar en el mundo externo, tiende a desaparecer el sujeto; y cuando la experiencia tiene lugar en el mundo interno, tiende a desaparecer el objeto. Esta es la modalidad más elemental de vivenciar el presente. Al estado de conciencia en el que se produce la lenta dilución del sujeto (al meditar en el mundo externo) o del objeto (al meditar en el mundo interno) se le denomina *Observación*.

Analizar el Presente requiere de una jerga propia para poder expresarlo, igual que el fútbol o Internet tienen su propia jerga. El análisis cognitivo del presente tiene que hacerse a través de lo que se llama epistemología: la teoría

del conocimiento en la filosofía. Es la jerga que permite entender qué es el presente, ahondar en sus diferentes niveles y hallar sus diversas cualidades.

Occidente sigue fundamentalmente un modelo de pensamiento, el modelo diferenciado, donde el observador siempre es diferente de lo observado. Ello se debe a que, mientras se está pensando, siempre ocurre que hay sentido de diferenciación sujeto-objeto. Por consiguiente, el mundo, la percepción y el universo se perciben en Occidente siempre bajo esa condición diferenciada. La consecuencia es que el mundo, visto desde esta perspectiva, se percibe completamente cambiante y efímero, pues cualquier situación generada bajo ese modelo es transitoria, momentánea e inestable. Y esa inestabilidad de la percepción lleva a una consecuencia: dolor y sufrimiento físico y psíquico.

La filosofía enseña a pensar, pero no enseña a saber qué hay antes del pensamiento ni entre un pensamiento y otro. Esa es la gran diferencia epistémica entre Occidente y Oriente.

Las grandes filosofías orientales llevan 50 ó 100 años de ventaja a Occidente en cuanto a minuciosidad y análisis del proceso mental y cognitivo. Occidente carece de un análisis pormenorizado de la percepción, y solo estudia dos estados de conciencia: vigilia y sueño.

El análisis oriental se basa en la quietud de la mente y en la prevalencia del presente. La percepción continua del presente hace que aparezcan nuevas modalidades de realidad. Esas peculiares modalidades de realidad que se encuentran asociadas a la percepción del presente no son todas ellas duales, y por eso son tan extrañas, ajenas y complicadas de definir, pero a la vez tan interesantes de experimentar.

¿Es posible para el ser humano percibir el mundo sin definirlo mentalmente? Sí, es posible. Pareciera imposible lograr que un ser humano esté atento sin definir el mundo, pero es posible. Es posible observar la pared y sólo contemplarla, sin recurrir al acto dialéctico de la memoria para definir las condiciones y características que ella posee. Eso es posible, pero requiere una particular forma de experimentar el mundo: requiere fluir en el presente sin la necesidad de detectar egoicamente que hay un sujeto realizando el proceso. Cuando se logra esto, brotan nuevas formas de percepción que se abren a la no-dualidad. De hecho, aparecen tres nuevas modalidades de percepción, tres formas de presente, cada una más intensa que la anterior. Se denominan *observación*, *concentración*, y *meditación*, respectivamente. La meditación desemboca en lo que llamamos *samadhi*, éxtasis místico o *nirvana*.

El esquema que la filosofía oriental propone para estudiar la naturaleza del observador, lo observado y el poder del conocimiento es más sencillo y preciso que el occidental. Según ese esquema, el presente es el flujo donde opera la percepción.

LOS ESTADOS DE CONCIENCIA Y LA PRÁCTICA MEDITATIVA EXTERNA E INTERNA

Lo que caracteriza la naturaleza esencial de la conciencia es la capacidad de conocer; es aquello que o bien ilumina al observador para que reconozca el objeto, o bien ilumina al objeto para que sea conocido por el sujeto. El poder de observar lo observado se da gracias a que la conciencia prevalece como sustrato en cualquier estado de cognición.

El conocimiento que ofrece la conciencia permite establecer los diversos niveles del presente. Estos diversos niveles son función de la relación que haya entre el observador y lo observado.

Pensamiento (interno o sueño, y externo o vigilia)

Cuando se piensa, bien sea despierto o bien sea dormido, el observador es siempre diferente de lo observado. Esta es la condición fundamental y única de este tipo de percepción: que el sujeto se experimenta diferente del objeto, se distancia del objeto, y eso le lleva a pensar, a estar ausente o a estar dormido. Esta percepción se denomina dual porque hay dos entes diferenciados: observador y observado

En el estado de vigilia el observador y lo observado son causales, es decir, el sujeto y los eventos dependen de circunstancias previas en el tiempo. En cambio, en el estado de sueño, observador y observado no poseen una relación causal, razón por la cual la naturaleza de quien conoce y de lo conocido varía de sueño a sueño sin orden alguno.

Observación (interna y externa)

Supongamos que una persona está inmersa en una pantalla de cine viendo una película o está sumida en la práctica de un deporte. Mientras permanece en ese estado, ¿tiene conciencia de sí mismo? Cuando se está atento a lo que está aconteciendo en el mundo externo, es decir, a lo que se percibe por mediación de los sentidos, no hay conciencia de sí mismo como un "yo". Sin embargo, hay comprensión, hay conocimiento; es decir, hay conciencia aun cuando no haya un observador diferenciado. Es evidente, por tanto, que la conciencia no depende del observador.

Cuando se está en el presente y éste empieza a ser continuo, es decir, cuando no se definen los objetos que están aconteciendo, empieza a cambiar la relación entre observador y observado. Lo primero que ocurre cuando estamos atentos al mundo externo, es decir, cuando percibimos el Presente *a través de los sentidos*, es que el perceptor tiende a desaparecer, mientras que lo observado tiende a permanecer; prevalece así lo observado sobre el observador. Esto le sucede a todo ser humano que esté atento a lo que está aconteciendo. Este es el primer nivel de presente, llamado *Observación Externa*. En este nivel, lo observado prevalece sobre el observador.

Para que se produzca la Observación es preciso que la percepción sea natural, sin esfuerzo; igual que cuando contemplamos un amanecer o un atardecer. No se requiere esfuerzo para percibir el presente; el presente es lo único que puede experimentarse sin necesidad de esfuerzo psíquico. Cuando se invierte esfuerzo en la percepción externa aparece el sujeto, y con él los pensamientos.

Hay que ver el mundo como lo hacen los niños. Los niños no están en los ojos, están en lo que perciben. Cuando son pequeños tienen la mirada viva porque están atentos *fuera*, en el objeto que indagan. Estar fuera es descubrir el mundo a través de los sentidos, es ver el mundo como por primera vez.

Los niños viven en observación externa constante; por eso no se cansan, pues no tienen conciencia de ellos. Notan que el cuerpo se cansa, pero no es de ellos; sólo hay un estar fuera, nada es de ellos. Muchas veces, y de manera errónea, la educación fomenta demasiado pronto el sentido de conciencia del "yo". Un niño no sabe qué es "yo"; sólo repite la palabra "yo", pero no sabe qué implica, pues no tiene conciencia de sí mismo. Hacia los 8 años empiezan a ver el mundo desde adentro, desde la cabeza, y empiezan a recordar las cosas y se sienten propietarios de sus recuerdos; entonces ya están inmersos en la cabeza y miran precavidos desde atrás de sus ojos. Así mira el ser humano adulto normalmente.

Lo comentado hasta aquí acerca de la Observación es válido cuando se trata del mundo externo, es decir, cuando se trata de observar el presente que está aconteciendo y que es experimentado a través de los sentidos. Hablaremos a continuación de la Observación en el mundo interno, es decir, en ausencia de los sentidos.

Cuando se intenta apresar el aquí y el ahora *sin utilizar los sentidos*, sumergiéndose en uno mismo, estando atento al *acontecer del mundo interno*, en una espera sin tensión, es posible contemplar la aparición de los pensamientos. Observar los pensamientos no requiere de esfuerzo. Percibir lo que está aconteciendo jamás requiere de esfuerzo, tampoco percibir los pensamientos; así que no hay que hacer nada, tan sólo esperar a que aparezcan. Cuando un pensamiento termina, y antes de la aparición del siguiente, hay un pequeño espacio. Si se está atento y no hay esfuerzo, es posible detectar ese pequeño espacio.

En el mundo interior, es decir, cuando se desconectan los sentidos, también hay observador y observado. Lo observado son los pensamientos, las emociones, los sentimientos o las pasiones. Si se está atento al presente, a lo que acontece en el mundo interior (no a lo que se piensa mientras se está en él, sino a lo que acontece en él), los pensamientos desaparecen y sólo queda una masa que observa. A eso se le llama *Observación Interior*. Es el primer nivel de presente interior.

En el mundo interior basta sólo con estar atento para que los pensamientos (es decir, los objetos de observación) desaparezcan; en el

mundo externo basta sólo con estar atento para que el sujeto tienda a desaparecer. De este modo, en la Observación externa desaparece el observador y en la Observación interna desaparece lo observado.

Se requiere el mismo nivel de *ausencia de esfuerzo* para estar correctamente fuera que para estar correctamente dentro. En ambos casos se alcanza esa misma modalidad de percepción que denominamos Observación. Podría pensarse que la Observación interna es diferente de la externa, ya que en la primera hay sujeto sin objeto mientras que en la segunda hay objeto sin sujeto; sin embargo, ambas son idénticas en esencia, a pesar de que son simétricas en cuanto a la forma. Esta cualidad permite que lo que se alcance fuera revierta dentro, y lo que se alcance dentro revierta fuera. De este modo, si estamos en observación interior y abrimos los ojos, aparece lo percibido y el practicante se queda inmerso fuera sin que haya perceptor; y simétricamente, cuando cierra los ojos aparece un perceptor que se queda inmerso dentro sin que haya objetos percibidos (los pensamientos). Es una simetría que es resultado de la misma ausencia de esfuerzo en la percepción, ya sea dentro o fuera.

Observar es más estable que *pensar*, pero hay otro estado de percepción aún más estable, denominado Concentración.

Concentración (interna y externa)

Cuando una persona puede mantener el estatus de *observación interior* unos pocos segundos, se crea tal intensidad en la percepción que la atención interna ya no está sobre el observador percibiendo nada, sino que se reconoce observándose a sí misma. Es decir, la atención se atiende a sí misma o, dicho de otro modo, el observador se atiende atendándose.

El observador permanece al acecho, y de tanto atender, empieza a acecharse a sí mismo. Es decir, la atención empieza a detectarse a sí misma y se convierte en su propio objeto de observación. Entonces, el observador es lo observado y, simultáneamente, lo observado es el observador.

A este tipo especial de percepción se le llama no-dualidad porque ya no hay dos; ahora el sujeto es no-diferente del objeto y el objeto es no-diferente del sujeto. Lo que hay ahora es simultaneidad entre observador y observado: el observador se observa observándose, todo ello simultáneamente.

Análogamente, cuando se está en práctica externa y la observación externa se sostiene suficientemente, sucede entonces que lo observado se reconoce observándose, es decir, ocurre en este caso que lo observado observa observándose, todo ello simultáneamente. Al igual que en la concentración interna, también aquí el sujeto y el objeto se hacen simultáneos, es decir, se experimentan como no-diferentes. A este estado perceptivo se le denomina *Concentración*.

Tanto en la concentración interna como en la externa, el observador es simultáneamente lo observado y lo observado es simultáneamente el observador. En consecuencia, el estado de concentración marca el inicio de la percepción no-dual, del no-dos, de la no-diferencia en la cognición.

Meditación

Cuando la Concentración permanece, aparece otro estado más estable de cognición denominado Meditación. En Meditación lo observado se convierte en todo lo que potencialmente puede ser observado, y el observador en todo lo que potencialmente es, ha sido o será observado. Es decir, empiezan a aparecer todas las múltiples probabilidades de existencia, pero todas de forma simultánea. Todo lo que ha sido, es y será, todo lo que potencialmente existe en el universo, emerge simultáneamente como observador y observado. Así, el universo se revela a sí mismo de manera simultánea. Todo se experimenta simultáneamente. Eso es Meditar.

No obstante, cuando es necesario abrir la frontera a lo Absoluto suele haber una irreverente sensación de temor, de dejar de ser por siempre. Allí la mente se une a lo Absoluto, se integra en lo Absoluto como una gota se diluye cuando cae en el mar y se convierte en mar.

La comprensión final tiene lugar cuando se da la inclusión de todo elemento en ese instante de integración, es decir, cuando ya no queda información alguna que agregar a la Meditación. Entonces se produce la experiencia denominada *nirvikalpa samadhi* o *Nirvana*. Es éste un estado de conciencia pleno, inimaginable, absoluto. En él hay prevalencia de todo de manera simultánea: el sujeto es el universo entero y, simultáneamente, el universo mismo es el objeto. Es el más alto estado de conciencia, puesto que es estable eternamente.

LOS ESTADOS DE CONCIENCIA Y LA REALIDAD

La realidad que experimenta el ser humano respecto al mundo o a sí mismo varía en función del estado de conciencia en que se halle, es decir, varía según se halle sumido en el *sueño* (dormido), en los *pensamientos* (vigilia), en *Observación*, en *Concentración*, en *Meditación* o en *Samadhi*. Aunque todas las realidades tienen validez en sí mismas, la Realidad Absoluta es la correspondiente al estado de conciencia más estable, es decir, al estado de cognición más profundo y estable que denominamos Samadhi.

La clave del logro de un estado estable de conciencia reside simplemente en sostenerse en el acontecimiento que está aconteciendo. Al introducirnos en el presente y permanecer en él, aparecen uno a uno los nuevos y sucesivos estados de percepción del modo siguiente:

- Si la percepción *incluye los sentidos*, entonces primero prepondera el objeto ante el sujeto, hasta que éste finalmente desaparece (*observación*). Luego, el objeto se convierte en sujeto de sí mismo de manera simultánea (*concentración*). Finalmente, la simultaneidad sujeto-objeto se integra a todos los potenciales objetos y sujetos existentes (*meditación*).

- Si la percepción *no incluye los sentidos*, es decir, si los cinco sentidos físicos están desconectados, entonces primero prepondera el sujeto sobre el objeto, esto es, se es testigo de la ausencia de pensamientos. Luego, el sujeto se reconoce simultáneamente como objeto de observación de sí mismo de manera simultánea (*concentración*). Finalmente, la relación sujeto-objeto se integra a todos los potenciales objetos y sujetos existentes (*meditación*).

La *observación* parece estable respecto al *pensamiento*, pero respecto a la *concentración* es absolutamente inestable. A su vez, y en términos comparativos, la *concentración* es también profundamente inestable respecto a la *meditación*.

Todo ser humano está o dormido o despierto, es decir, o está pensando despierto o está pensando dormido. Es posible para cualquier ser humano saltar a la *observación*, pasar a la *concentración* o, finalmente, ser testigo de la simultaneidad del universo mientras está en *meditación*, y de allí alcanzar el Samadhi. Sin embargo, normalmente el ser humano oscila entre estar despierto pensando y estar dormido pensando. En esos casos, el universo es diferenciable, es dual, es decir, existen sujeto y objeto diferenciados el uno del otro.

En cualquier instante de percepción asociado al presente se esconden los estados de *observación*, *concentración* y *meditación*. Sin embargo, el ser humano no los percibe porque se recrea pensando, es decir, porque sobreimpone cosas absolutamente inexistentes sobre una condición que está

aconteciendo. En definitiva, porque sobreimpone su propia historia a la realidad que acontece.

EL PENSAMIENTO, EL PRESENTE Y LA ACCIÓN RECTA

La intromisión del proceso pensante, es decir, del proceso dialéctico, genera diferenciación debido a que hace reconocer como diferentes al sujeto y al objeto de la cognición. En definitiva, la dualidad aparece exclusivamente en el proceso intelectual, el cual implica la existencia de un "yo" activo pensante. Cuando el proceso intelectual se detiene y se aquietan las fluctuaciones de la mente, tiende a desvanecerse la sensación de ser un "yo" separado y, en cambio, emerge algo que conoce sin necesidad de diferenciar entre "mío" y "tuyo"; emerge una masa consciente que no se diferencia ni diferencia. Es una masa que Sabe y, a la vez, Sabe que sabe.

Este modelo, que a primera vista es un poco extraño, permite advertir ciertas modalidades de percepción que no pueden ser explicadas por el modelo dual, el cual concibe al sujeto como único ente consciente y eternamente diferenciado de aquello que conoce.

Cuando se posa la percepción sobre un evento que acontece en forma de presente, no desaparece la existencia de los objetos ni tampoco la del sujeto. Lo que sí tiende a desaparecer es el sentido de diferencia entre objetos y sujeto, entre quien conoce y lo conocido. Por eso, en estados de presencialidad total y profunda, el universo permanece, pero desaparece la secuencialidad de eventos temporo-espaciales conocidos por un sujeto independiente para, en su lugar, emerger inmediatamente el sentido de simultaneidad objeto-sujeto: Todo conoce a Todo de manera simultánea.

Algunos, con la práctica meditativa, temen volverse locos o perder el contacto con la habitual realidad dual. Pero el temor es infundado. Uno está loco cuando la realidad que percibe no coincide con lo que acontece; pero dado que la realidad meditativa coincide plenamente con lo que está aconteciendo, no hay nada que temer. El meditador está atento, pero no loco. Es éste un estado de quietud en el que no se espera que nadie cambie ni se transforme. Allí no se lucha por el poder, no se lucha por buscar nada; se acepta el mundo tal cual es. Por eso es un estado equilibrado de cognición.

La acción recta

El vedanta plantea que toda acción es válida en oportunidad de lugar y tiempo. El hecho de estar en el presente nos lleva a estar en la acción en oportunidad de lugar y tiempo. Entonces, si se necesita pensar, hay que pensar, pues el presente solicita hacerlo. No es que de ahora en adelante no haya que pensar ni sentir, no es eso. Lo que no se puede hacer es estar desayunando y querer dormir, estar durmiendo y querer trabajar..., y eso es lo que el ser humano tiene en la cabeza. Debido a su desorden mental, le es difícil manejar una linealidad en la percepción y sostener una vivencia coherente de la realidad que acontece.

Cuando el presente no solicita un juicio racional, entonces debe experimentarse el presente sin enturbiarlo con juicios racionales. La única solución es vivir la acción física o mental en oportunidad de lugar y tiempo: si se está desayunando, se desayuna; si se va caminando, se camina.

El problema es que cada cual tiene su propia historia en la cabeza, de modo que la mayoría de las personas acaban viviendo su historia pero no la vida. Y cuando la historia gusta, entonces la vida es grata, pero cuando la historia no gusta, la vida se convierte en un oscuro pozo sin fondo.

Se piensa por hábito, y lo que suele hacerse es superponer a las situaciones presenciales los hábitos más comunes (por ejemplo, los pensamientos más frecuentes), lo cual produce que los pensamientos se reafirmen para posteriormente convertirse en obsesiones. Así, lentamente construimos y nos sumimos en nuestra propia y personal cárcel.

En el presente no existe ningún deseo. Para desear, es necesario desear "algo". Así, aunque se desee "nada", ese desear "nada" ya es algo. A su vez, todo deseo es una proyección de "yo", y dado que el "yo" se desvanece cuando se sostiene la atención en el presente, resulta que en el presente no hay deseos.

En el presente no hay sufrimiento, pero tampoco hay felicidad a la que estamos acostumbrados; hay otra cosa que no es la felicidad de "mí". Tampoco hay tristeza, ni hay angustia, pero tampoco hay su ausencia. Lo que hay en el presente es una especie de exaltación por el acto mismo de saber, por la viveza de la presencia constante e intensa, lo cual es algo mucho más placentero que cualquier fruto de cualquier acción.

Hay que aprender a discriminar entre lo que es real y lo que es ilusorio. El trabajo propio del ser humano es estar presente y actuar en función de lo que el presente solicita, porque en el fondo lo único que existe es el presente.

LA CONCIENCIA: COMPARACIÓN ENTRE OCCIDENTE Y ORIENTE

El concepto de conciencia es profundamente abstracto en la filosofía oriental. Es tan abstracto que su definición es casi poética: Es aquello que "sin saber, sabe", "sin ser, es", "aunque está en todas partes, en ninguna está, y estando en ninguna, en todas se encuentra", "no posee ojos pero todo lo ve", "sin tener manos todo lo hace".

En Occidente, el ser humano sólo tiene "consciencia de sí mismo"; es una consciencia que normalmente posee un orden moral, que genera un brillo intelectual y provee cognición de eventos a ese individuo que percibe.

Las escuelas psicológicas, filosóficas y psiquiátricas no se ponen de acuerdo en definir qué es la conciencia: Para la escuela Gestalt, la conciencia es lo que permite conocer las cosas aquí y ahora; por tanto, aboga también por el presente, pues propone que hay que conocer las cosas que están sucediendo. En cambio, la escuela psicoanalítica hace consciente al individuo de lo que ha vivido, e inclusive crea la condición de "inconsciente", como si la conciencia tuviese una faceta imposible de conocer de sí misma. Jung plantea el inconsciente colectivo como una forma grupal de conocimiento que la naturaleza implanta.

Para la psicología, la psiquiatría, la filosofía y demás ciencias occidentales, el portador de la conciencia es el sujeto. En las escuelas metafísicas de Oriente, la conciencia es, por el contrario, una condición no-diferenciada. Se asimila al espacio, en el sentido de que no se la detecta pero se sabe que existe. El espacio, al igual que la conciencia, no genera nunca diferenciación. Lo que se percibe son las formas o "fronteras aparentes" que delimitan el espacio, pero no el espacio mismo, pues es no-diferente.

Actualmente, la psicología reconoce estados de expansión de la conciencia, es decir, la capacidad de conocer cosas que están más allá de nuestra habitual esfera de percepción personal. Cuando se fractura la condición del "yo", la conciencia percibe más allá de los límites personales e incluye una nueva modalidad de cognición: la no-dualidad. Esta condición novedosa de cognición es la que aprovechan todas las filosofías orientales para enseñar nuevas y diferentes maneras de percibir el mundo.

El dilema al abordar este tipo de eventos no-duales es que las palabras con las que se pueden evocar las experiencias allí acontecidas son limitadas, pues allí no existe un "yo" como en los estados duales. Las palabras siempre limitan la realidad, ya que son expresión de la mente. Por eso, cuando se quiere hablar de Aquello, toca recurrir a la palabra poética y a las metáforas sugerentes: las palabras que sin decir, dicen. Si se trata de definir el amor, las palabras sobran ya que ninguna palabra llega a la esencia de lo que él es, o a la profundidad de lo que él puede llegar a generar. Entonces se opta por la canción, por la evocación poética, por una representación: una flor, una caricia, una forma de mirar... Todo ello dice mucho más acerca de lo que es el amor que cualquier palabra inteligente.

Análogamente, cuando se habla de la naturaleza de la conciencia no-diferenciada, no se la puede restringir a una forma o envase mental, lo cual implica que se requiere de una cierta lejanía racional. No se puede hablar de Ello porque no hay palabras para definirlo y, además, porque no hay quien desee hacerlo, pues no hay "sujeto" independiente de aquello que se conoce. Las palabras limitan demasiado las cosas, pues son la expresión limitadora de la propia mente, del "yo". El mundo visto desde la razón es un mundo que es tal cual son las palabras que lo definen.

De igual manera, cuando se ama y se está cerca de quien se ama, no se puede pensar demasiado; se siente, pero no se pierde el tiempo en infundadas razones. Sentir proporciona una comprensión diferente a la de la comprensión intelectual, aunque genera igualmente un saber. Sin embargo, en estos instantes plenos no se piensa porque, simplemente, no se necesita y porque la conciencia no requiere de un proceso racional, sino que deviene conociendo de manera no-dual. Más allá del sujeto diferenciado, la conciencia se expresa por sí misma y la capacidad de saber es plena y simultánea.

El gran desafío de las filosofías orientales es que despojan al sujeto del privilegio de ser el centro del universo, y a su consciencia personal de ser receptora de la verdad. Porque las filosofías y modelos occidentales son altamente egoístas. En su capitalismo, en su educación, en todo fomenta Occidente la prevalencia y el sentido del provecho personal en la acción.

En la cultura oriental se despoja a la mente del sentido de lo "mío", del "yo", pues la conciencia puede adoptar otros atributos que no son necesariamente la asociación con el sentido de lo propio, de saber que "yo soy el hacedor". Deviene entonces otro modelo de vida, un sentido de desapego y pobreza que Occidente no entiende, un sentido de alejamiento del mundo y de desapego que tampoco forma parte de la cultura occidental, pues ésta se centra siempre en lo que "a mí" me sirve, lo que "yo" quiero y lo que "me" genera bienestar. De ahí que no se entienda fácilmente el trasfondo metafísico y moral de las culturas orientales.

La conciencia es un acto que integra todo conocimiento y, por tanto, todo lo existente. Todo ocurre en la conciencia, al igual que en el océano hay olas pequeñas, olas grandes, tsunamis, corrientes subterráneas, etc., pero todo ello sucede en un mismo y único océano. Los estados de conciencia no están fuera de la conciencia; son la conciencia misma. Se los percibe como diferentes porque se los piensa, pero realmente sólo hay conciencia no-diferenciada, al igual que en el océano sólo hay agua aunque aparentemente se vean diversas olas, unas diferentes de otras. Cuando se piensa, se cree que el mundo es de infinitas formas todas diferentes, pero realmente no es así. El mundo no posee como sustrato el sentido de diferenciación, y menos aún posee como base la dualidad sujeto y objeto.

La conciencia es el brillo que permite conocer; es la expresión misma del conocimiento. Es existencia, conocimiento y bienaventuranza absolutos no

diferenciados. Por esa razón se asemeja pedagógicamente al espacio: un ente sin partes pero con capacidad de ser visto particionado. Todo es Eso: un saber y un existir no-diferenciados.

La esencia del ser humano es Conciencia no-dual, Existencia no-dual y Amor o Bienaventuranza no-dual. Eso es lo que acontece en el instante en que el individuo está realmente afianzado al presente.

La conciencia permite simultáneamente saber que se es todo y saber que todo existe simultáneamente, y crea una intensa sensación de integración que se llama amor. Ello se denomina *Samadhi*, *Nirvana* o éxtasis místico. En la naturaleza de la conciencia radica la gran diferencia entre los modelos occidental y oriental. Occidente se resume en estudiar tan sólo dos estados de conciencia: pensar despierto y pensar dormido (sueño y vigilia), mientras que el vedanta estudia cinco estados, de los cuales tres son duales (sueño, pensamiento y observación) y dos son no-duales (concentración y meditación).

LA NATURALEZA DE LA COMPRENSIÓN

El ser humano no tiene ninguna comprensión estable. Debido a ello, su mente duda y fluye entre comprensiones momentáneas. En su mente no existe una comprensión estable ni de sí mismo ni del mundo que le rodea; ni siquiera sobre lo que es el amor. Sólo posee comprensiones puntuales, y va y viene entre ellas. Quiere crear nuevas situaciones en las cuales pueda ser feliz, en las que pueda sentir con claridad, en las que pueda conocer con estabilidad, pero no lo logra. Al afirmarse en sus comprensiones momentáneas, la mente finalmente fluctúa y aparecen los pensamientos.

La persona sabe que existe, y pareciera que puede centrarse en esa comprensión; pero al intentar mantenerla se da cuenta de que ni siquiera esa comprensión se mantiene. Quien tenga hijos puede cerrar los ojos y volcarse en la comprensión que genera el afecto. No se trata de pensar en ellos, ya que la comprensión de que se los ama no necesita pensarse; esa comprensión anida en los padres. Hay que tratar de sostenerse en la comprensión de que se ama realmente a los hijos, en el sentimiento mismo que opera sin la necesidad de pensar en ello. Evidentemente, ni siquiera eso se sostiene, porque los hijos se convierten en necesidades, en lo que se proyecta en ellos para cuando crezcan, en lo que no tienen ahora o en lo que les hace falta de uno mismo, etc.

Ni siquiera lo más sagrado es una comprensión valedera y estable para el ser humano.

El ser humano habla del amor y del saber, pero no sabe lo que es el amor ni el saber porque no puede asentarse firmemente en ellos. No puede anidar en esa realidad y no puede convertirla en refugio estable, por eso la mente duda.

Sin embargo, hay una comprensión final que sostiene, enraíza y omniabarca todas las comprensiones: es la comprensión de ser lo Absoluto, es la comprensión de la divinidad y de la totalidad en mí, es la comprensión de que todo es Brahman (el Absoluto no-dual), de que todo es Real, de que todo es Ser, de que todo es Lo-Que-Es, de que todo fluye, de que comprensión y amor son lo mismo, de que comprensión y existencia son lo mismo.

Cuando el ser humano anida en esa comprensión y la tiene viva en sí mismo, ella permanece y perdura de manera natural. Entonces la percepción se sostiene en el presente, y se vive y se actúa y se conoce, pero no se genera sentido de diferenciación con el mundo.

El ser humano no tiene ninguna comprensión sana, coherente y estable de la vida que sea perdurable. Por eso su única función es saltar en busca de comprensiones puntuales, como los monos saltan de árbol en árbol para buscar frutos. Intuye que las comprensiones le aquietan, al igual que lo logra el amor. Intuye que la comprensión es lo superior, que el amor es lo superior. Pero ante la imposibilidad de sostenerse en ellos, sigue saltando de

comprensión en comprensión momentánea, al igual que salta el mono de árbol en árbol cuando ha consumido la fruta que encontró en el primero.

El ser humano vive en función de la comprensión porque es lo único que ofrece estabilidad. Salta de un pensamiento a otro buscando una comprensión estable de cualquier cosa que conozca. Pero cuando conoce algo nuevo, lo manosea, lo desgasta y, cuando ya está seco, entonces busca otra novedad. Así pasa su vida. Si no conoce en el momento actual, entonces se proyecta a sí mismo en el tiempo diciendo: "seré feliz si logro esto"; y así salta al árbol cuyo fruto es llamado futuro o necesidad, al árbol cuyo fruto se denomina coche, o casa, o placer, y vive así de árbol en árbol buscando frutos que ni siquiera existen. O puede saltar a los árboles del pasado y vivir de aquello que alguna vez proporcionó alguna gratificación o placer.

La Comprensión y el Amor son inindagables. El Amor y la Comprensión son autoluminosos. No dependen de nada; sólo dependen de ellos mismos.

Cuando realmente hay comprensión, cuando la comprensión es estable, el sentido de "yo" asociado al pensamiento se diluye, y cesa entonces la duda. Ser consciente del acto de pensar hace que el pensamiento se diluya y lanza al sujeto al presente.

Cualquier pensamiento es un proceso dialéctico cuya base es la duda. Pero sólo hay conocimiento cuando no hay duda. El estado de conocimiento y de comprensión estable posee tal cualidad que, en ese momento, no se genera sensación de actividad dual en la mente: no hay observador y observado diferenciados.

La comprensión no es "quien comprende" ni es "lo comprendido". La comprensión es lo que sostiene a quien comprende y a lo comprendido. Lo comprendido y quien comprende son idénticos a la comprensión. Eso es no-dualidad; y esa experiencia no-dual solamente acontece en el presente. Lo demás no acontece en el presente, lo demás es dualidad.

Ser consciente es darse cuenta. Darse cuenta es un acto vivo. Darse cuenta es un acto presencial, es estar, ser, vivir en el instante en donde el acontecimiento está produciéndose. Ese acto presencial y absolutamente consciente es el que buscamos. Es un acto consciente que corta realmente el pensamiento y catapulta al presente. Si se mantiene, genera una inercia en la que no hay otra actividad mental adicional. Dicha inercia no-dual continua se denomina *meditación*.

EL PRESENTE

Estar presente es estar aquí y ahora, es experimentar sin necesidad de pensar en lo que acontece. Estar presentes no es definir el presente, no es pensar en él, pues si se piensa en él ya se está ausente. Por el contrario, es gozar del instante, es convertir el instante en eterno y único. Es un tipo de percepción de lo que está aconteciendo que no requiere una interpretación mental, pues interpretar el presente es pensarlo.

El presente es un estado de comprensión simple y total. Es un estado de amor natural donde la condición del observador no puede diferenciarse de lo observado. Para que opere la diferenciación cognitiva tiene que catalogarse la condición del sujeto como diferenciado del objeto, situación que requiere de un proceso dialéctico y, por tanto, histórico, es decir, enraizado en el pasado.

La práctica interior de la meditación, al igual que la práctica exterior, se sostiene en lo que se denomina presente. La percepción de un acontecimiento en el presente no diferencia "el acontecimiento" de "quien lo percibe". La condición de espacio, mientras se experimenta la no-dualidad, se hace ubicua al no haber sentido de diferencia entre los objetos y aquello que los separa. La condición de tiempo se hace simultánea, pues no hay relación comparativa de tiempo respecto a pasado o futuro. Esto abre las puertas a un mundo inimaginable, a un mundo de peculiares circunstancias y condiciones que es totalmente ajeno a la percepción de la mayoría de las personas

Lo difícil no es lograr la experiencia del presente; lo difícil es la continuidad de la experiencia, la permanencia en el presente. Para ello, buscamos estar en el presente sin intentar estar en el presente, pues cuando hay un acto volitivo mediante el cual se intenta alcanzar un cometido, entonces emerge la historia y, con ella, la dialéctica que conforma el pasado. Se trata de generar una activa actitud involuntaria y una pasiva actividad voluntaria.

El presente impide la condición de diferencia entre quien conoce y lo conocido. Es como cuando hay dos gotas de agua juntas en el océano: se sabe que son dos gotas porque, al golpear el viento la superficie del agua, salpica y produce que emerjan las dos gotas; pero cuando caen nuevamente sobre la superficie y se reabsorben en la matriz oceánica, no hay sentido de diferencia entre una y otra. O, por ejemplo, es similar al sentido de diferencia que hay entre el espacio de "dentro" y de "fuera" de una estancia. Ese espacio lo delimita específicamente una pared o un ventanal; pero tan pronto abrimos el ventanal o la puerta, el sentido de diferencia entre "dentro" y "fuera" desaparece porque el limitante ya no es tal. Ese limitante generaba una condición de separación momentánea. Lo que planteamos es que los limitantes que operan en la mente y que permiten evocar o proyectar, crear pasado o futuro, generar separación, etc., son momentáneos e ilusorios. Solamente existen si hay actividad mental dialéctica. Cuando cesa la actividad mental, es decir, el proceso dialéctico, lo que emerge es un universo donde el observador

no se diferencia de lo observado; es decir, siguen existiendo el observador y lo observado, pero de manera no-dual.

El truco es estar sin estar, ser sin ser, saber sin pensar, sentir sin controlar, aprender a fluir, aprender a estar, aprender a presenciar, aprender a aceptar, dejarse llevar por la vida misma. Pero esta aceptación no es una aceptación moral, tampoco es una aceptación por desesperación o por sacrificio; es una aceptación que deviene debido a la comprensión de que la vida es un continuo no-dual de realidad.

La esencia de todo es que el presente es Comprensión y Amor no-diferenciado; por eso es que el presente se comprende a sí mismo. Cuando se está sumido en el presente, no tiene sentido hablar de observador y observado; existen, pero no se diferencian. Esta es la base del modelo oriental que el vedanta propone.