

## DISCERNIMIENTO



**Asistente:** Unas veces resulta evidente lo que se tiene que hacer con respecto a la búsqueda interior, pero en otras ocasiones no es tan evidente.

**Sesha:** Así es, estoy de acuerdo contigo. Por ello planteamos en el *Vedanta* que la solución a esta falta de claridad es el “discernimiento”.

Para enfrentarte a la búsqueda del *Svadharmā* o *Parasvādharmā*, o “supremo *dharma*”, se requiere de una condición mental que te permita identificar con relativa claridad qué es lo que tienes que hacer. Esa condición de claridad mental permite identificar realmente lo que hay que hacer y cómo se debe de realizar la acción; además, debe dar suficiente luz para comprender de forma directa que *Brahman* es lo Real y que *mayā* es ilusión. A dicha claridad mental le denominamos “discernimiento”.

Existen individuos cuyo discernimiento es tan aguzado como el filo de una navaja. Gracias a dicha comprensión les es natural determinar lo que es Real (*Brahman*) respecto a lo que es ilusorio (*mayā*). Real es aquello que al ser detectado por la mente se comprende como un evento No-dual; en cambio, ilusorio es aquello que al ser detectado por la mente se comprende como un evento dual.

Dicha actitud discernitiva en nada se asimila a adoptar una condición de vida que implique huir de las responsabilidades que otorga el hecho de existir. La condición discernitiva permite comprender lo que se Es de manera franca y abierta, dándoles a las experiencias y responsabilidades de la vida un nivel de importancia asociado a su categoría.

¿Cómo se produce esa representación altamente discernitiva? En lenguaje sánscrito a dicha condición discernitiva se la denomina *viveka*. Discernimiento, o *viveka*, se traduce como: *nitya anitya vastu vivekaha*<sup>1</sup>, esto es, la capacidad de discriminar entre las cosas reales y las ilusorias.

Esa condición discriminativa, que opera en tan pocos seres humanos que se pueden contar con los dedos de media mano pero que florecen cada tanto en el firmamento de la existencia humana, permite discriminar con absoluta claridad qué es lo Real y qué es lo ilusorio. Lo discriminan con la misma claridad y simpleza con la que tú determinas y discriminas ahora mismo que lo que está al frente tuyo es una ventana y que en el trasfondo tu vista llega a las montañas y más allá, a un país denominado Francia.

¿Te das cuenta de lo simple de tu raciocinio? Con él logras determinar el pro y el contra de lo que percibes; así logras finalmente comprender que al frente tienes una ventana. El otro, quien discrimina metafísicamente, quien posee el inmenso don de diferenciar lo Real de lo ilusorio, nota igualmente la ventana, pero al detectarla con su mente advierte que él es no-diferente de la ventana, de las montañas y del lejano país francés.

¿Qué hizo tal individuo para obtener un discernimiento metafísico tan profundo, tan trascendente? Este personaje simplemente es diestro en una cosa: en reaccionar con sus sentidos y su mente ante un presente que acontece a cada momento y no ante sucesos inventados.

---

<sup>1</sup> *Nitya*: real; *anitya*: ilusorio; *vastu*: cosas; *viveka*: discernimiento.

¿Cuáles son los sistemas con los que se interrelaciona con el mundo? Su cuerpo, sus sentidos, su prana y su mente. De los sistemas disponemos todos, ¿estamos de acuerdo? De ellos dispones también tú.

Cuando seas capaz de reaccionar continuamente ante el presente que acontece, en vez de reaccionar constantemente al presente inventado, imaginado o fantaseado que sueles vivir, entonces la representación que tienes de los eventos generará una condición mental que te permitirá situarte desde una nueva perspectiva respecto a los objetos que percibes. Cuando permanezcas en el presente, tu relación como conocedor diferenciado de lo percibido terminará, y aparecerá una nueva forma de relación cognitiva denominada No-dualidad.

La obtención del discernimiento metafísico implica educar al sistema (mente, prana y cuerpo) a estar atento exclusivamente al presente y reaccionar sólo ante él. La atención dispuesta en el presente no requiere ser mantenida con esfuerzo, puesto que es presente; requiere que tu mente jamás se distraiga de lo que tiene que hacer. Que puedas, por ejemplo, pasar las horas necesarias escuchándome mientras hablo; y que, aunque haya distracciones, como por ejemplo tu cuerpo cansado, tu atención prefiera estar conmigo y no con él; aunque tus riñones te llamen, prefieras estar conmigo y no con ellos.

Ante los diversos episodios de la vida cotidiana, por ejemplo, el hecho de estar en el acto de conducir, se requiere estar pendiente y atento a la acción en vez de estar recordando cualquier evento inexistente en ese momento. Cuando camines, hazlo contemplando lo que te rodea y no recordando cosas que en ese momento no son parte del panorama. Y ante la locura del sentimiento, las caricias o la pasión, prefiere ese instante y no el recordar lo que hubieras querido que ocurriera y nunca fue... ¿entiendes? Lo que se te pide es que el sistema sea capaz de posarse una y otra vez en los eventos que acontecen y reaccionar exclusivamente ante ellos. Entiende: no se pide que no reacciones ante la vida, al contrario, debes seguir y realizar una a una tus responsabilidades, desde la simpleza de tender tu cama hasta el compromiso de dar lo mejor de ti en tu trabajo y ante los que te quieren.

Cuando fluyas permanentemente en la condición del presente y mantengas una reacción constante ante el “aquí y el ahora”, llegarás a notar que para realizar las acciones no se requiere certeza de que “tú” las haces. En un presente continuo no emerge la condición de ser el actor del evento que realiza la acción. ¿Entiendes?...., no emerge el “yo”, no hay actor.

Al sistema que actúa en el presente le sobras “tú”. Sobra el esfuerzo de levantarse y de ser tú quien lo hace. Todo sentido personal sobra; simplemente no emerge. Tal como al masticar la comida sobra el esfuerzo de querer digerirla, sobra cualquier esfuerzo egoico. Cuando crece tu cabello sobra el esfuerzo de intentar que crezca. De esa manera, cuando se realiza la acción, sobra el esfuerzo de sentirte “tú” el hacedor de ella. Ello ocurre siempre y cuando mantengas una condición de reacción ante el evento del presente que está aconteciendo. Bajo cualquier otro evento que no esté aconteciendo, la representación de tu realidad siempre está asociada a tu esfuerzo, a la intencionalidad y, finalmente, al *karma* que genera el agente por apetencia de fruto y sentido egoístico que hacen parte de la dualidad.

La mejor universidad de la vida es la cotidianidad; el día a día es el mayor maestro que existe. No necesitas el título de ingeniero, filósofo, médico ni abogado para ser mejor; no necesitas ser nada de ello. Basta que reacciones ante el suceso que está aconteciendo en este instante en que te encuentras presencial; tan sólo eso. Es necesario impedir que la mente, que el prana, que el cuerpo y los sentidos reaccionen ante algo

que no existe. Sin embargo, en el género humano la reacción suele ser desafortunadamente al revés, es decir, se vive en el pasado. Siempre estás reaccionando ante lo que no existe; debido a esa manera errónea de reacción, enfermas el cuerpo, agobiándolo con tensión psicológica y energética que no existen más que en la imaginaria mente del perceptor.

Nos inmoviliza el temor, la timidez de hacer algo. No hemos realizado la acción y ya nos inmoviliza. Nuestro sistema mental, nuestro sistema dialéctico es una actividad que reacciona ante acontecimientos que no son parte del presente. De ahí entonces que a la mente le es fácil siempre asociarse, comparar, representar una realidad que no es la que está aconteciendo. Y metidos allí, en un mundo inexistente, y sumergidos en ese caos de informaciones, creyendo que conocemos cosas por el hecho de que podemos asociarlas, asumimos que ese tipo de conocimiento, ese tipo de comprensión es la válida. Y ese es el esfuerzo erróneo que hacemos para poder subsistir.

Texto perteneciente al seminario del Bhagavad Gita Estancia Segunda impartido por Sessa en Noviembre del 2003 en Olot (Girona)