

## Los dos trucos de Patañjali

La experiencia del "presente" es muy peculiar en cuanto a que nadie puede adueñarse de ella; parece que se puede poseer o captar el "presente", pero cuando eso ocurre ya se ha perdido. El presente simplemente está, y no hay nadie que pueda conocerlo o saber sobre él.

Debido a esta peculiaridad, es difícil encontrar un método que haga posible la experimentación viva del "presente" o que ayude a establecerse en ella; sin embargo, algunas de las corrientes filosóficas o religiosas existentes tienen su método para hacerlo y el sistema Vedānta Advaita es una de ellas.

El Vedānta Advaita plantea su método analítico de escudriñar la realidad de acuerdo con la relación existente entre *sujeto* y *objeto*. La experiencia cotidiana evidencia que el sujeto siempre se experimenta a sí mismo diferente de los objetos que conoce. Establecer la base de diferenciación de ambos, es decir, dónde empiezan y acaban los límites del sujeto y dónde los del objeto, es necesario para plantear o no los límites de la realidad. Es complicado establecer una frontera lo suficientemente estable que sirva para delimitar esta relación cognitiva de sujeto-objeto. Ha sido Patañjali el primero en ofrecer una teoría que solucione este dilema cognitivo de una manera que es francamente interesante.

Patañjali planteó que toda la información de la realidad cotidiana que pueda ser interpretada a través de los sentidos hace parte de los objetos externos y del mundo externo; en cambio, toda información que pueda interpretarse sin representación o sin intervención sensoria hace parte del sujeto y de su mundo interno.

Siempre en la cognición hay sujeto y objeto. Cuando se experimentan sucesos ya sean reales o materiales (externos), o internos (ideales), siempre aparece la dualidad objeto-sujeto como parte efectiva de la cognición. El gran aporte de Patañjali es inducir a que la atención se sitúe exclusivamente en los objetos materiales externos y no en quien los detecta, y que la atención, además, se sitúe en la capacidad ideal de autoatestiguación propia del sujeto cuando éste experimenta su mundo interno. Patañjali plantea dos grandes trucos, afirmando que en el mundo interno se debe atender exclusivamente al sujeto y, en cambio, en el mundo externo se debe atender exclusivamente al objeto. Y en esto consiste la práctica de la meditación.

Es difícil para las personas estar mucho tiempo atentas a los objetos externos sin reparar en darse cuenta de sí mismos mientras esto ocurre. La condición de estar fuera, es decir, sumergidos en los objetos como si fuera la primera vez que se ven, no es habitual en los adultos, mientras que sí lo es en los niños. Cada vez que un niño experimenta un objeto lo convierte en un universo único olvidándose de todo lo que le rodea, como

cuando se olvida del dolor producido por un golpe cuando se le ofrece un caramelo.

Así debería ver el mundo el adulto: con novedad, intensidad y brillo; sin embargo, en la práctica la mayoría de los adultos ven el mundo como de segunda mano, usado, sin vida. Y si en algún momento ocurre esa extraña sorpresa que provoca el asombro, dicha percepción intensa suele durar muy poco, apenas instantes, para desaparecer oculta entre los nuevos e innumerables pensamientos que traen los recuerdos.

En el mundo interior ocurre algo similar cuando el individuo aborda la práctica meditativa: se busca estar atento al observador, a sí mismo, a autoatestiguarse, sin distracción ante los pensamientos que aparecen en forma de objetos mentales. Esta actividad excesiva de atender los pensamientos impide reconocer la condición de presencia del observador, del sujeto. En el mundo interior pueden aparecer cadenas de pensamientos tan absolutamente largas que convierten a la práctica meditativa interna en un caos total; incluso, a pesar de que se está intentado atender al propio sujeto y no a los pensamientos internos, la mente siempre se desliza en el pasado y, una y otra vez aparecen los recuerdos.

Estos inconvenientes son a causa de la falta de educación de la mente a estar en el "presente". Al ser humano le cuesta estar atento continuamente a los objetos externos mientras sus sentidos están activos o, en su defecto, cuando atiende a su mundo interior, situarse en el observador mientras sus sentidos están desconectados.

Y entonces ¿qué debe hacerse para percibir continuamente la información externa que hace parte del presente? Debe escogerse cualquier parte del mundo externo, la que se desee, y estar atento sensorialmente a ella como si fuera la primera vez que se la experimenta, lleno de sorpresa, vivo como nunca antes ha estado. Para ello no es necesario aislarse del mundo, al contrario, implica imbuirse plenamente en lo cotidiano estando atentos con los cinco sentidos a cualquiera de las múltiples posibilidades cotidianas, atentos a escuchar, a palpar, a gustar, a oler y a ver alternativamente formas y colores.

Lo coherente es que si alguien habla, se le escuche; si es la hora de la comida, se la deguste; si hay un momento de placer, abocarse a sentirlo... Lo que no es factible con estas premisas es, tener un momento de placer y pensar en cualquier otra cosa que no competa en ese momento, o estar comiendo y buscar un momento de placer, o mientras se está trabajando querer descansar, o cuando se está descansando buscar comer...

El ser humano no fluye coherentemente con los acontecimientos en "el aquí y el ahora". No sabe ni tiene destreza para vivir en oportunidad

de lugar y tiempo. No posee discernimiento para poder vivir continuamente con coherencia en el "presente".

La magia que hay en el "presente" es inmensa, pero el individuo no se atreve a vivirla porque cree que debe controlar constantemente las situaciones de su vida. Si la vida muestra algo, es que a los acontecimientos nadie los controla, al igual que no es posible controlar la acidez de la sangre, ni la velocidad del crecimiento del pelo, ni la rapidez de la digestión... Nada de esto es posible controlarlo a voluntad y mucho menos el suceder de los acontecimientos que fluyen en el "presente".

Simplemente se trata de vivir de manera natural sin tener que estar en todo momento a la espera de controlar. La idea de la vida es lanzarse a experimentar y a vivir con naturalidad, con fluidez. El ser humano tiene un miedo terrorífico a sufrir y eso le impide experimentar la naturalidad del "presente". Prefiere no actuar, incluso no amar, por el miedo a sufrir. Pero siempre será mejor abocarse a experimentar aunque allegue sufrimiento y error, pues la acción por lo menos dejará el aprendizaje de lo vivido.

Y ¿qué debe hacerse en el mundo interior para detectar continuamente la información que fluye en el "presente" interior? Lo primero y más importante es que los sentidos deben ser desconectados. Para ello basta estar atentos al mundo interior en vez de a la información que proviene de los sentidos. Se trata simplemente de esperar la información interior que aparezca en forma de pensamientos sin que exista contaminación externa proveniente de los sentidos.

Para desconectar los sentidos no hay que luchar contra ellos; la solución no estriba en pelearse contra los oídos para no escuchar o contra el cuerpo para no sentir dolor. Seguramente aparecerán ruidos exteriores, pero ello no importa: debe regresarse a la espera atenta de la aparición del mundo interior. Así continuamente, una y otra vez, y llegará el momento en que el mundo externo desaparezca.

La actitud correcta de atención asociada al mundo interior es de esperar pensamientos evitando convertirse en ellos. Se debe esperar su aparición y su desaparición constantemente, teniendo en cuenta que quien observa el movimiento mental debe ser ajeno a este. Con la práctica constante notará la sensación de estar situado físicamente atrás mientras los pensamientos se reconocen mentalmente al frente yendo y viniendo, naciendo y muriendo.

A medida en que se distinguen los pensamientos a la distancia sumados a un sujeto vivo que los observa desde atrás, notará que empieza a ocurrir algo extraordinario: el mundo interior se ralentiza y se empieza a aquietar, y la intensidad de lo conocido aumenta en extremo. Aparece un gran afianzamiento en el acto de ser observador de la ausencia de pensamientos, se es testigo inalterable de una "nada" llena de

conciencia, llena de vida, en donde no emerge ni surge pensamiento alguno. Ahora sólo queda un observador sin forma que detecta a la lejanía su propia ausencia de historia. A este proceso intenso de percepción interior donde se es testigo del vacío de la propia historia, le denominamos Observación interior.

Este tipo de práctica de Observación interior puede tener un problema añadido: la mente puede llegar a crear un pensamiento de ausencia de historia. Es decir, a la mente no le es fácil diferenciar claramente entre un "pensamiento de vacío", y lo que realmente buscamos, que es "el vacío de pensamientos"; ambas situaciones representan cosas muy diferentes. Una es observarse interiormente sin historia, sin emitir juicio alguno, y otra es reconocer el recuerdo del vacío como evento histórico, como pensamiento. El "presente" puro que fluye en el mundo interior es siempre vacío de historia, no es un pensamiento en forma de vacío histórico.

Pero no es la Observación interior y la ausencia de historia lo que se busca finalmente en la práctica interior, aunque dicha experiencia sea muy agradable. Hay un paso posterior: cuando el observador interior se convierte en objeto de la propia atención. Se busca finalmente que la atención de conocer del sujeto se deposite en el observador mismo que atiende o, lo que es lo mismo, debe atenderse a la atención.

Cuando el observador se convierte en objeto de observación, ocurre algo mágico en el mundo interior; ahora el observador es simultáneamente sujeto y objeto de cognición. Emerge la simultaneidad en la percepción y esto hace que el perceptor esté en todo el campo de percepción en vez de en una zona concreta del mismo, mientras de igual manera, todo lo conocido hace parte del observador.

Esa experiencia es exquisita e inenarrable, pues el observador está en todas partes y en ninguna parte específica del campo interior que ahora se establece. Además, el campo interior no se diferencia del observador que lo conoce, y observador y observado son simultáneos. El perceptor interior se ha difundido en el ambiente mental interior como lo hace un gas en el aire. A este nuevo estado se le denomina Concentración interior.

Posteriormente desaparece la frontera que delimitaba el estado anterior, y sigue produciéndose la difusión en todo el campo existente más allá de esa frontera previa, integrándose la información externa que antes existía independientemente. A este proceso se le denomina Meditación.

La solución más inteligente que podemos lograr respecto a la acción es la de vivir afuera con intensidad sin temer ningún aspecto de la experiencia cotidiana. Hay que aprender a soltarse, a sentir sin necesidad

de estar pensando en ello. De esta forma se puede ser libre en la vida cotidiana y, como contrapartida, en el mundo interior.

Han intervenido en la transcripción, corrección y edición de este texto los siguientes colaboradores:

MERCEDES FERRER, AMAIA AURREKOETXEA, MIGUEL ANGEL ROJO, ENRIC FERNÁNDEZ, FÉLIX ARKARAZO Y JORGE ROJO.

Este texto ha sido finalmente revisado y autorizado por Sesha.