



**Universidad**  
Zaragoza

## Trabajo Fin de Grado

**Vedānta advaita. La filosofía de la no-dualidad.**

Autor

Hakim Al Maydki El Ouassidi

Director

David Pérez Chico

Facultad de Filosofía y Letras  
2024

Repositorio de la Universidad de Zaragoza – Zaguan  
<http://zaguan.unizar.es>

## Sumario

Introducción: ¿Son la filosofía y la religión irreconciliables?	3
Metodología	5
Contexto histórico: de los Vedas al <i>vedānta advaita</i>	6
Iluminación ( <i>moksha</i> )	8
I - La mente ( <i>manas</i> ) y los pensamientos	
II - El Ego ( <i>ahamkāra</i> )	
III - El deseo ( <i>trṣṇā</i> )	
El Testigo ( <i>Sākṣī</i> )	14
I - ¿Cómo parar los pensamientos?	
II - El arte de observar	
El mundo como espectáculo ( <i>māyā</i> )	18
I - ¿Por qué existe el mundo?	
II - ¿Es el <i>vedānta</i> una filosofía individualista?	
Sobre la muerte ( <i>mṛitium</i> ) y el momento presente	22
I - La negación de la muerte	
II - El momento presente	
Conclusión	26
Bibliografía	28

## **Introducción: ¿Son la filosofía y la religión irreconciliables?**

La irrupción del pensamiento oriental en nuestras sociedades modernas capitalistas es un fenómeno más bien reciente, pero su recibimiento ha sido a un nivel más social que disciplinar-filosófico. Circula y se dispersa rizomáticamente aquí y allá pero no tiene un espacio propio en las universidades. El propio pensamiento occidental, alejado de la vida y la búsqueda del bienestar, nos ha llevado a buscar extramuros una mirada distinta. Extenuados por una visión desacralizada del mundo y del ser humano, por un profundo nihilismo y sentimiento de culpa como consecuencia de haber matado a Dios, las sociedades occidentales se muestran más receptivas a otra perspectiva desde la que contemplar todas las cosas.

Pero en lo que a validez filosófica se refiere, vemos que hay una falta de consideración por parte de Occidente hacia el pensamiento oriental, precisamente porque aquel parece haber delimitado el término “filosofía” y todo lo que no puede ser incluido en él. Uno de los elementos que hallamos presentes en la historia de la filosofía ya desde la antigua Grecia es su deliberada separación con la religión, una escisión cuya pretensión era poder reflexionar acerca de las cuestiones existenciales sin la carga mitológica que implicaba hasta entonces. No obstante, en la práctica, vemos que las enseñanzas de personajes como Pitágoras, Empedocles, Platón o Plotino no están ni mucho menos exentas de tendencias místicas.

De cualquier manera, esta separación fue absorbida durante la Edad Media, momento en el que toda clase de filósofos, tales como Tomás de Aquino (1225-1274) o Averroes (1126-1198) sustentaban de forma clara su pensamiento en la religión, quedando la filosofía prácticamente al servicio de la misma como una herramienta más para reforzar su validez. No sería hasta el siglo XVIII, con la irrupción de la Ilustración, cuando se establecería de forma definitoria y deliberada la filosofía como el campo de la Razón, diametralmente opuesta a la fe religiosa, degradada a la mera superstición y a los prejuicios, obstáculos para alcanzar la libertad. La filosofía oriental, en cambio, nunca pareció tener ningún problema con estar en relación estrecha con la religión y los textos sagrados, no hay conflicto. Existen, sin embargo, escuelas de pensamiento no ortodoxas, esto es, que no reconocen la autoridad de los Vedas -escrituras fundacionales del hinduismo-, tales como el budismo o el jainismo, pero no dejan de compartir rasgos similares con las escuelas ortodoxas y de poseer un carácter religioso, a nuestros ojos, más cercano a lo dogmático que al libre ejercicio del pensamiento.

Desde una perspectiva occidental, esto puede provocar el rechazo y la negación del carácter filosófico de estas escuelas, pero no es más que pecar del propio comportamiento

prejuicioso del que tan liberados se creían ya los ilustrados, si bien, como ya sabemos, es algo bastante discutible. Aunque es cierto que ha habido acercamientos por parte de filósofos occidentales a Oriente ya desde muy temprano, desde el más que probable paso de Pitágoras por Egipto al el interés de Schopenhauer en la doctrina del *vedānta*, hoy en día vemos que, por lo general, las prácticas llevadas a cabo en Oriente no son recibidas como dignas de ser material filosófico desde las instituciones académicas, como si se limitaran a lo ritual y supersticioso. En consecuencia, la historia de la filosofía que desde Occidente se enseña parece haber olvidado por completo a la mitad de la humanidad, si bien, paradójicamente, a los pensadores cristianos de la Edad Media no parece que se les niegue el estatus de filósofos. No obstante, si uno se da la oportunidad de indagar en la producción intelectual que se ha llevado a cabo en Oriente, ya desde siglos antes del auge de la filosofía en Grecia, comprobará por sí mismo la profundidad que hay detrás la misma.

Desde una perspectiva hinduista, la escisión entre filosofía y religión supone el riesgo de que la filosofía se torne en una actividad estrictamente intelectual, en un pasatiempo alejado de la búsqueda de las verdades últimas. Desde la India, al igual que en Occidente, la filosofía es concebida como una indagación racional sobre la naturaleza de la realidad, pero esta última es también el tema central en la religión y, por tanto, hay una relación estrecha entre ambas, que, aun siendo elementos diferenciados, no han llegado a separarse sustancialmente. Desde la Ilustración, una de las diferencias que encontramos entre la fe y la razón, que implica la escisión entre religión y filosofía, es el hecho de que, desde una perspectiva judeocristiana, solo se puede acceder a los resultados de la fe tras la muerte, mientras que, para los filósofos ilustrados, los resultados de la indagación racional -que no dejan de remitir a una suerte de fe en la razón- pueden ser conocidos y disfrutados durante la vida. No obstante, dentro de gran parte de las escuelas hinduistas no existe este problema, dado que, a pesar de la naturaleza religiosa de sus afirmaciones filosóficas, aquello que predicán es, en principio, verificable en vida. Esto no elimina necesariamente la fe, sino que se trata de una perspectiva diferente de la misma: antes de convertirse en un *jīvanmukta*, en un hombre liberado, hay que tener fe en esa posibilidad, fe antes de la realización.

## Metodología

En este breve estudio vamos a tratar de sonsacar la profundidad filosófica hallada en las tradiciones de pensamiento orientales, concretamente dentro del hinduismo, en la escuela del *vedānta advaita*. Veremos cómo, a pesar de estar relacionados intrínsecamente con la religión, los conocimientos y las reflexiones que encontramos, ya sea en los antiguos textos sagrados o en los maestros espirituales contemporáneos, no gozan en absoluto de menor sustento filosófico que lo que se ha producido en Occidente. Llevaremos a cabo una pequeña inmersión en el contexto histórico y en los textos sagrados que dieron lugar al nacimiento de la escuela de pensamiento *advaita*, y realizaremos, a continuación, un análisis de los conceptos básicos recogidos en esta doctrina, apuntando a la dimensión práctica y experiencial que subyace a las enseñanzas de la misma.

Trataremos, en primer lugar, la idea de Iluminación (*moksha*) como un estado de no-dualidad experienciable. Para ello, llevaremos a cabo un análisis de la noción de mente (*manas*), cuyos pensamientos alimentan la ilusión de la identidad, el Ego (*ahamkāra*), siendo este la causa de la separación aparente entre el Yo y el mundo. A continuación, hablaremos del deseo (*trṣṇā*) como el motor del Ego, y de la aceptación total del momento presente como única forma de trascenderlo para alcanzar el estado de *moksha*. Más adelante, procederemos a explicar la concepción del Testigo (*sākṣī*), entendido como el Ser esencial (*ātman*) dentro del ser humano capaz de observar el cuerpo, los pensamientos y las emociones sin involucramiento ni identificación. La posibilidad de experimentar este estado, que es en esencia la no-dualidad, la autorrealización del *ātman* como no diferente del *bráhmaṇ* (conciencia suprema), el *moksha*, nos llevará a la noción de *māyā*, del mundo como un espectáculo, un teatro necesario para que el ser humano pueda cobrar conciencia de su realidad esencial a través del contraste. Seguidamente, puntualizaremos cómo los temas tratados nos pueden llevar a juzgar esta filosofía como individualista, si bien, en realidad, su metodología radica en la necesidad de un autoconocimiento previo a cualquier implicación real con el “otro”. Finalmente, trataremos la muerte y su recuerdo como un aliado necesario para poder vivir plenamente en el momento presente, concluyendo con la necesidad de no limitarse a almacenar estos conocimientos, sino de ponerlos en práctica.

## Contexto histórico: de los Vedas al *vedānta advaita*

Atrevámonos entonces a mojar los pies en el océano omniabarcante del *vedānta advaita*. Para ponernos en situación, es necesario mencionar de pasada las diferentes tradiciones de pensamiento filosófico-religiosas propias de la India. Max Mueller llevó a cabo una clasificación de los diferentes sistemas filosóficos de las religiones índicas, con nueve escuelas tradicionales de pensamiento, conocidas como *darśana* (“visión de la realidad”). Estas se dividirían, a su vez, en sistemas no ortodoxos y ortodoxos. Los primeros (materialismo indio, budismo y jainismo) se conocen como *nāstika*, término que alude al no reconocimiento de la autoridad de los Vedas, y los segundos (*nyāya*, *vaiśeṣika*, *sāṃkhya*, *yoga*, *mīmāṃsā* y *vedānta*) son *āstika*, es decir, que sí los admiten. No obstante, dentro de las escuelas ortodoxas solo el *mīmāṃsā* y el *vedānta* basan sus enseñanzas en los Vedas.

Los textos más antiguos de India y fundacionales del hinduismo son, en efecto, los Vedas, escritos entre los siglos XV y X a.C. Compuestos en sánscrito, son una serie de himnos a los dioses y cantos de carácter ritual y primitivo, que se corresponden con el pensamiento mágico de ese periodo. De autoría diversa y anónima, entran dentro de la categoría de los *śruti*, es decir, son considerados textos sagrados revelados a los sabios *rishis* directamente por los dioses. Los himnos védicos se hallan divididos en cuatro libros: el *Ṛgveda* (de mayor antigüedad), el *Sāmaveda*, el *Yajurveda* y el *Atharvaveda*. A estos escritos les seguirán otros tres géneros de textos que los interpretan: en primer lugar, los *brāhmaṇa*, textos normativos escritos por los brahmanes (sacerdotes) con explicaciones de carácter litúrgico y mitológico de los himnos para procurar la conservación de los mismos. En segundo lugar, los *āraṇyaka*, los libros de los bosques, que usualmente conforman los últimos capítulos de los *brāhmaṇa*. Se suele considerar que recogen la doctrina de los renunciantes, aquellos que se alejaron de la sociedad para retirarse al bosque. Por último, tenemos las *upaniṣad*, que aglutinan las enseñanzas transmitidas por los sacerdotes entre el 800 y el 400 a.C. Estos últimos van a cimentar la base sobre la que se sustentan las enseñanzas del *vedānta advaita*.

Las *upaniṣad* pueden considerarse la culminación del pensamiento védico, ya que van más allá del carácter ritual y protocolar y se sumergen en las profundidades filosóficas y místicas cuyo germen se halla en los Vedas. De entre las más de doscientas *upaniṣad*, son las trece más antiguas las que han sido históricamente más reconocidas y estudiadas. Estos textos carecen de un sistema conceptual cerrado, siendo redactados por multitud de autores en

diferentes épocas, pero sí comparten rasgos estéticos y algunos temas básicos, entre ellos la reflexión en torno al *ātman* como no diferente del *brāhman*:

“Este *ātman* mío, que yace en el fondo del corazón, contiene todas las acciones de los seres, todos los deseos, todos los gustos y olores; ha percibido todo este mundo, pero ni habla ni presta atención. Este *ātman* mío es *brāhman*. Cuando parta de esta vida me convertiré en eso” (2021, p. 251).

Sobre la afirmación del *ātman*, nuestro ser interno esencial, como no diferente del *brāhman*, realidad suprema o conciencia universal, y la posibilidad de experimentar esta unidad esencial en vida se levanta el edificio del *vedānta*, consolidado, según las fuentes de mayor fiabilidad, en el siglo 9 d.C. por Adi Shānkara, figura clave dentro del pensamiento hinduista.

El término “advaita”, compuesto de *a* (no) y *dvaita* (dualismo), significa, literalmente, “no-dualidad”. ¿Por qué hablar de no-dualidad en lugar de unidad directamente? porque el no-dos parte de una falta de división primordial, mientras que una unidad puede estar conformada por diversas partes separadas que se unifican. Por su parte, la palabra *vedānta* está compuesta por *veda* (conocer, sabiduría espiritual) y *anta* (final), es decir, el final de los Vedas, o lo que es lo mismo, las *upaniṣad*, dado que estos textos, al igual que los *āraṇiaka*, se suelen ubicar al final de las *brāhmaṇa*. El *vedānta advaita* recoge los problemas filosóficos centrales tratados en las *upaniṣad*, tales como la realidad última del universo y de los seres vivos que lo habitamos, o la unidad sustancial de esa realidad última, *brāhman*, con todas las cosas, y trata de ofrecer respuestas a través de tres enfoques distintos: el escritural, basado en la confianza depositada en la revelación de las escrituras sagradas; el racional, y el experiencial, basado en las enseñanzas de aquellas personas que afirman haber alcanzado el *moksha*, la autorrealización del *ātman* como no diferente del *brāhman*, la unidad esencial con la Realidad Suprema, lo que conocemos por Iluminación o despertar espiritual.

Entrando ya en materia, a continuación llevaremos a cabo un análisis detallado sobre las implicaciones filosóficas del *moksha* desde la perspectiva del *vedānta advaita*. Debemos señalar que, siendo una tradición de pensamiento de la que nos vemos distanciados por miles de años y de kilómetros, el apoyo en figuras contemporáneas relativas a esta filosofía, así como la búsqueda de puntos de encuentro y de divergencia con autores occidentales, va a ser a lo largo de este estudio un apoyo necesario y constante. Esto va a permitirnos una mayor cercanía a un pensamiento que, tratado por sí mismo, quizá nos resultaría demasiado ajeno. No obstante, la distancia va a depender finalmente de cuánto estemos dispuestos a

entregarnos, de cuánto de lo que “ya sabemos” decidamos sacrificar en pos de hacer llegar a nosotros aquello que leemos, no a través de las lentes empolvadas de viejos conceptos desde las que miramos, sino en su totalidad, en sí mismo. Solo así podremos conseguir que no se acabe asentando también en los estantes de información que cargamos sobre los hombros, que las palabras no se encierren en la mente sino que nos atraviesen, impregnando nuestro cuerpo entero con su fragancia novedosa.

## **Iluminación (*moksha*)**

### **I - La mente (*manas*) y los pensamientos**

Para comenzar a tratar el concepto de Iluminación o *moksha* dentro del *vedānta*, podemos acercarnos familiarmente a Aristóteles y su idea de la actualización de potencialidades. Como ya sabemos, Aristóteles distinguía entre ser en potencia (*dýnamis*) y ser en acto (*enérgeia*). La semilla sería un árbol en *dýnamis*, en potencia, porque puede ser árbol, que es su culminación -*enérgeia*-, el desarrollo efectivo de toda cualidad intrínseca contenida en la semilla como posibilidad. Así, intrínsecamente tendríamos en nosotros la posibilidad de convertirnos en seres iluminados. Pero, al mismo tiempo, no se trata de lograr alcanzar algo en el futuro que está fuera de nuestro alcance en el momento presente, sino de quitar de en medio todo aquello que nos está impidiendo vernos en profundidad aquí y ahora. El ser humano ya está realizado, ya somos todo lo que podemos ser; el llamado despertar espiritual no es ningún logro, es más bien un descubrimiento, un darnos cuenta de lo que siempre hemos sido: “No es un progreso, pues a lo que llega está ya aquí en usted, esperándole” (Maharaj, 1973, p. 234). La cuestión radica en que, para esa autorrealización, es necesario, por así decirlo, limpiar el polvo que nos impide ver con claridad, quitarnos el velo, salir de la ilusión de *māyā*. Este velo se corresponde con la mente (*manas*) y sus diferentes mecanismos.

En la filosofía occidental, desde los tiempos de Grecia, pasando por Descartes hasta la Ilustración y su influencia en nuestro momento presente, se le ha otorgado al pensamiento y a la capacidad de raciocinio un papel central en la búsqueda de las verdades últimas, de la sabiduría. No obstante, aquí el pensamiento y los procesos mentales son el gran impedimento para alcanzar el conocimiento profundo del Ser. Si nos detenemos un momento a observar nuestros pensamientos ordinarios, nos daremos cuenta de que funcionan como un flujo



incesante de palabras, conceptos, ideas, imágenes, memorias y proyecciones que se van sucediendo las unas a las otras de manera permanente y, la mayor parte del tiempo, de modo automático, sin nuestra intervención. Puede que no nos percatemos, pero, por lo general, la mente y los pensamientos están en funcionamiento las veinticuatro horas del día, ya sea en primer plano o permaneciendo de telón de fondo, incluyendo cuando dormimos, ya que el sueño no deja de ser actividad mental.

J. Krishnamurti (1895-1986), cuyas enseñanzas comparten numerosos puntos en común con el *vedānta advaita*, sugiere que este continuo flujo de pensamientos se debe a que, en última instancia, sentimos miedo de lo que pueda pasar si se diera en nosotros la cesación de actividad mental por un momento<sup>1</sup>. Se trata de un acto compulsivo tan arraigado a nuestra rutina que ni siquiera consideramos que haya alguna otra posibilidad. Pero, ¿por qué? Si nos damos cuenta, dentro de la tradición cultural occidental, las nociones de vacío y de silencio suelen ser tratadas de forma peyorativa. En situaciones de la vida cotidiana, cuando estamos en contacto con otras personas, sobre todo desconocidas, tratamos siempre de evitar los momentos de silencio, nos incomoda solo la idea de que pueda darse un momento en el que no tengamos nada que decir. Incluso hay gente que, estando solos consigo mismos, no pueden soportar el silencio y necesitan tener siempre algún ruido de fondo, ya sea la televisión encendida, música, o algo parecido.

El silencio y el vacío son conceptos estrechamente vinculados, el uno nos lleva al otro. La idea de vacío, como, por ejemplo, cuando pensamos en la vastedad del universo, o en la muerte, nos suele generar un gran malestar. Pero aquí el silencio (*mouna*) y el vacío (*śūnyatā*) son precisamente lo que se busca, “después de todo, una taza sólo es útil cuando está vacía; y una mente repleta de creencias, de dogmas, de afirmaciones y de citas, en realidad no es una mente creativa, y lo único que hace es repetir” (Krishnamurti, 1989, p. 37). En la cesación de pensamientos damos con un profundo silencio, con la nada, y esa la esencia más profunda del Ser; es un vaciarse de nosotros mismos, del cascarón que nos protege del mundo, para que la vida pueda penetrar por primera vez a través de nosotros. “Esa es la razón de que huyamos del vacío interior, puesto que Dios podría meterse en él” (Weil, 2007, p. 100). En palabras de Sri Nisargadatta Maharaj (1897-1981), uno de los grandes referentes contemporáneos de la doctrina *advaita*:

Los objetos de la consciencia forman el universo. Lo que es más allá de ambos, lo que soporta a ambos, es el estado supremo, un estado de quietud y

---

<sup>1</sup> Krishnamurti, J. Why is your mind occupied? (min. 1:14).

silencio totales. Quienquiera que llega allí, desaparece. Es inalcanzable por las palabras, o la mente. Usted puede llamarlo Dios, o *parabrahman*, pero estos son nombres dados por la mente. Es el estado sin nombre, sin contenido, sin esfuerzo y espontáneo más allá del ser y del no ser (Maharaj, 1973, p. 41).

## II - El Ego (*ahamkāra*)

Pero, ¿por qué poseemos en primera instancia este cascarón que nos protege de la vida? O, en otras palabras: ¿por qué el pensamiento implica una separación del yo con el mundo? Pues bien: conforme vamos creciendo, bajo la influencia del entorno que nos rodea, de nuestra familia, de la educación que se nos brinda en el colegio, del contacto y los vínculos con otras personas, etc., nos vamos forjando una identidad. Esa identidad es lo que tradicionalmente se ha llamado el Ego (*ahamkāra*). Ramana Maharshi (1879-1950), maestro espiritual *advaita* más importante del siglo XX, lo define como “división, memoria más identificación del pensamiento consigo mismo” (Maharshi, 1928, p. 3). El Ego es un mecanismo necesario que nos permite interactuar con nuestro entorno. El problema viene con la identificación: lo que comienza siendo una mera herramienta de interacción va forjando una personalidad basada en patrones de comportamiento que aprendemos del exterior; en información acumulada en la memoria que nos viene dada y que determina, a través del lenguaje y de los conceptos, la mirada que tenemos con respecto al mundo y hacia nosotros mismos.

Esto último se extiende hasta tal punto que no encontramos cosa en el mundo a la que no podamos adjudicar una idea, un concepto. Así pues, de forma similar a como apuntó Edmund Husserl (1859-1938) y la fenomenología, nos volvemos incapaces de ver las cosas tal y como se nos presentan, dado que el lenguaje se convierte en una barrera a través de la cual superponemos una idea al objeto. Ya no hay espacio para lo nuevo, pues toda experiencia novedosa es traída a la información que ya conocemos, a las experiencias vividas, al pasado muerto que se impone constantemente sobre el presente. De esta manera, pasamos por el filtro de nuestro esquema mental y conceptual todo lo que vivimos, cada fenómeno que se nos presenta a los sentidos, y aquello que de alguna manera pueda desestabilizarlo es rápidamente reacomodado para que encaje con nuestro ideario.

(...) Entonces el amor mismo se vuelve menos significativo que la palabra “amor”. Para la mente, la palabra es más significativa. (...) Se vuelven primordiales, y empezamos a vivir en las palabras. Y cuanto más vives en las palabras, más superficial te vuelves, y te seguirás perdiendo la realidad, que no es palabras. La realidad es existencia (Osho, 1974, p. 88).

Y lo mismo que se aplica al mundo exterior, es también traído al mundo interior, a nosotros mismos. Desarrollamos una serie de ideas sobre lo que somos, nos identificamos con el nombre de nacimiento que nos es dado, con el sexo, con la raza, con el lugar en el que habitamos, con la profesión que ejercemos, la religión, la cultura, las posesiones, la mirada que tiene el resto hacia nosotros..., un sin fin de elementos que vamos acumulando del exterior y que conforman una identidad que proclamamos como nuestra, pero que no deja de ser un producto social.

¿Y qué rol desempeña el pensamiento en todo este proceso? Por un lado, esta identidad se sustenta única y exclusivamente en la memoria, puesto que se trata de una acumulación de elementos heredados del pasado. Sin memoria, no podríamos poseer esa noción identitaria. Por otro lado, el pensamiento funciona a través del lenguaje y viceversa, no se puede separar el uno del otro. Esto implica que si, como hemos mencionado, las ideas preconcebidas que determinan la mirada que tenemos hacia el mundo y nosotros mismos se sustentan en los conceptos que expresamos con el lenguaje, y el pensamiento es, como decimos, un flujo incesante de palabras -es decir, lenguaje-, entonces nuestra identidad, construida en base a ideas y conceptos, es sostenida únicamente por el pensamiento, y las sucesiones interminables de pensamientos que se llevan a cabo de manera automática son un mecanismo de reafirmación de la identidad, esto es: no hay identidad sin pensamiento.

Así, podemos decir que el Ego, como cualquier mentira o ilusión, necesita reafirmación constante para poder sostenerse, y la encuentra en el flujo constante de pensamientos que, a través de los conceptos sobre nosotros mismos que pone en funcionamiento el lenguaje, alimenta la idea del Yo. Es por esto mismo también que, mientras esté en funcionamiento el pensamiento, hay necesariamente una separación de ese Yo con el mundo, nos percibimos como una entidad separada del resto de cosas. Esta separación, que para el *vedānta advaita* es aparente, ilusoria -porque no hay tal cosa como un Yo (no, al menos, tal y como lo conocemos)-, ha sido un problema central en la filosofía occidental, sobre todo en el pensamiento kantiano y sus nociones de fenómeno y noúmeno. Immanuel Kant (1724-1804) afirma que nunca seremos capaces de ver las cosas tal y como son, sino que solo podemos llegar a conocer cómo se nos presentan a través de las categorías *a priori* que poseemos como sujetos, tales como el espacio y el tiempo, que no se encuentran en el mundo exterior sino que las ponemos nosotros como sujetos individuales. Esto implica, en esencia, una separación entre el Yo y el mundo. Todo el esfuerzo posterior del Idealismo será un intento de reconciliación de ese Yo o sujeto, que percibe el mundo desde sus propios mecanismos espacio-temporales, con el mundo en sí. Pero desde nuestra perspectiva no-dual, no es

necesario ningún intento de reconciliación, dado que, en última instancia, no hay separación posible.

### III - El deseo (*trṣṇā*)

Pero retomando el tema en cuestión, tenemos que el Ego no es una sustancia asentada en nuestro interior, un objeto, sino que es un fenómeno, un proceso que necesita ser creado a cada instante a través del pensamiento. Es como una bicicleta, continúa en marcha solo gracias a que pedaleamos. Pero en una bicicleta podemos detener el pedaleo cuando queramos, así que ¿por qué aquí parece que no podamos parar de pedalear?, ¿hacia dónde nos dirigimos con tanta ansia?, ¿de dónde viene este impulso? Pues bien: ¿qué otra cosa podría mantener algo insustancial salvo el impulso por llegar a ser algo? Efectivamente, si el Ego es la bicicleta, los pedales son el deseo (*trṣṇā*). El Ego solo existe porque seguimos pedaleando en el deseo. Esta es una noción determinante, no solo en el *vedānta advaita*, sino que también la hallamos en otras escuelas de pensamiento como el budismo, según la cual el deseo es la causa de todo sufrimiento y el *nirvana* (iluminación) es el estado de liberación del mismo.

¿Por qué el deseo implica el sufrimiento? Y, no menos importante, ¿por qué el Ego y el deseo son dos aspectos de un mismo proceso? Pues bien, “el actor surge cuando la acción tiene en vista un resultado, un fin” (Krishnamurti, 1989, p. 32). Esto significa que el deseo de lograr un resultado da lugar a la voluntad, que no es otra cosa que el Yo, el “yo quiero esto” o “yo quiero aquello”. Este esfuerzo implica negación, una lucha constante en pos de cambiar lo que *es* por lo que no es, ya sea lo que creemos que debería ser o lo que queremos conseguir que llegue a ser. De esta manera, luchamos para no darnos de bruces con lo que *es* aquí y ahora, para no encararlo. El Ego nunca está en el presente, sino en el futuro; es un salto por delante de nosotros mismos hacia lo no-existencial. Mediante el deseo sufrimos por llegar a ser algo, por colmarnos a través del logro de un fin, ya sea un objeto, una persona, una meta personal, etc. La causa de esta lucha es la inseguridad. Una inseguridad que hunde sus raíces en el sentimiento de vacío que tenemos dentro, en la percepción de que no somos nada, de que somos insuficientes. Como sentimos vacío interior, tratamos de huir de él o de llenarlo. Pero es una sed insaciable, tratar de llenar un abismo sin fondo. Nada será suficiente, nada nos hará sentir plenamente satisfechos con nosotros mismos, pues a la realización de un deseo le seguirá inevitablemente un nuevo anhelo.

No obstante, en el enamoramiento, en momentos de inspiración creativa, pareciera que ya no está presente esa sensación de vacuidad, ese deseo por colmarnos, ¿por qué? Es solo cuando estamos totalmente inmersos en el momento presente, cuando ya no hay lucha por

conseguir nada en el futuro, cuando ya no hay una noción de “yo quiero”, que las cosas pueden suceder. Es solo el Yo, en su insustancialidad primordial, en su carencia de realidad, que encuentra en la ilusión del futuro una esperanza de llenar su presente; en la búsqueda del reconocimiento y del poder un recurso para negar su impotencia; en la acumulación de bienes un modo de solapar su vacío; en la acumulación de conocimientos una forma de tapar su falsedad; en la acumulación de vínculos una vía de escape a su soledad; en su rueda incesante de pensamientos una manera de eludir el silencio.

Y según esa misma lógica del deseo, buscamos la Iluminación, el *moksha*, que para nosotros no es otra cosa que la promesa de alcanzar esa plenitud que tanto ansiamos. Y así continuamos la lucha, nos formamos en diferentes escuelas de meditación, nos empapamos de libros, practicamos todo tipo de técnicas, buscamos gurús... Pero nada sucede. El mismo esfuerzo, la necesidad de buscar es el obstáculo. Esto no debe mal interpretarse: el esfuerzo es necesario, la búsqueda es necesaria, pero nada puede conseguirse *solo* con esfuerzo. Más bien, es solo a través del esfuerzo, del deseo, habiendo pasado por él, que nos podemos dar cuenta de su futilidad. Así, llega un momento en el que ya hemos llevado a cabo todo lo humanamente posible, ya hemos hecho todo lo que estaba en nuestras manos, y sigue sin suceder nada. Ese es el instante en el que toda búsqueda es abandonada. Ya no tenemos fuerzas para seguir luchando, pues ahora somos conscientes de que todo esfuerzo es en vano. Pero es en la impotencia absoluta, cuando ya no buscamos nada ni esperamos que nada suceda, es en ese momento cuando *sucede*.

Cuando termina el deseo, la sed, termina la ilusión del Yo. Cuando ya no tratamos de huir ni de llenar el vacío, sino que hay una renuncia completa al esfuerzo, una aceptación absoluta de lo que *es*, en ese momento nos sumergimos en el vacío, nos adentramos en las profundidades de nuestro interior. El Ego solo parece real cuando estamos en el futuro, pero en el momento en el que hay una total aceptación del momento presente comienza a desaparecer. Y en la aceptación de nuestra vacuidad y soledad, sin juicio, ni condenación, ni justificación, surge un estado de Ser en el que ya no hay lucha, una dicha extraordinaria como consecuencia de la comprensión de lo que *es*. Aquello que *es* no es sino Existencia pura (*sat*), y la experiencia de la misma es lo que se conoce como *moksha*, Iluminación.

## El Testigo (*sākṣī*)

### I - ¿Cómo parar los pensamientos?

Sabemos entonces que el proceso de pensar se basa en la idea de llegar a ser algo, y que, por tanto, mientras haya pensamiento habrá deseo, y, a su vez, mientras haya deseo habrá Ego. Sabemos también que todo esfuerzo que hagamos por cambiar esta realidad será inútil, dado que, en última instancia, seguimos negando lo que *es* al alimentar el deseo a través de la búsqueda de la plenitud. No obstante, para llegar al punto de abatimiento, a la renuncia total, es necesario, como hemos dicho, haber pasado por todo el proceso: tenemos que empezar por algo. Así es que, prosiguiendo en el orden lógico de nuestra indagación acerca de la noción del Yo y, llegados a este punto, naturalmente nos puede surgir la siguiente pregunta: ¿cómo parar el pensamiento?

Pues bien, el pensamiento puede parar, pero no puede ser parado. Esto es una diferencia de vital importancia: no hay nada que podamos hacer para conseguir el cese de nuestra actividad mental, porque cualquier intento, cualquier esfuerzo, no viene sino de la mente. En el intento por poner fin al pensamiento lo único que estamos haciendo es crear más divisiones en la mente: una mente que quiere dejar de pensar luchando contra otra que piensa en un círculo vicioso sin pies ni cabeza. Pero entonces, ¿qué se puede hacer? Lo único que se puede hacer es, en última instancia, no hacer nada, al estilo de la filosofía de la no-acción (*wu wei*) en el taoísmo. Pero este no-hacer no debe confundirse con una actitud pasiva y de dejadez, sino que debemos replegarnos en la pasividad activa de un observador, permanecer alerta a los diferentes procesos mentales. Aquí está la clave de la cuestión: no podemos parar los pensamientos, pero podemos observarlos, y en este observar accedemos a un ámbito de nosotros mismos que escapa a la mente, que está más allá de la misma.

La cesación del pensamiento es una consecuencia natural cuando tiene lugar un proceso de desidentificación con la mente, pero no debe ser nuestra pretensión. Como hemos mencionado, normalmente nos hallamos identificados con aquello que se nos pasa por la cabeza, sentimos que eso que está pensando somos nosotros, que nuestros pensamientos nos pertenecen. El pensamiento es precisamente, como ya sabemos, lo que le lleva a Descartes a afirmar su propia existencia, esa primera verdad indudable que cimienta la base de todo conocimiento posterior sobre la realidad. Esta noción del *cogito* como un yo pensante será fundamental para el racionalismo de la filosofía moderna occidental, que situará a ese sujeto en el centro mismo de sus reflexiones. No obstante, en el *vedānta advaita* los pensamientos

son vistos como una especie de parásitos, en tanto que no tienen vida por sí mismos, sino que solo viven a través de la identificación que el individuo tiene con ellos, se alimentan de ese falso reconocimiento. Así, si pensamos, por ejemplo, “yo estoy triste”, en realidad, lo que está sucediendo es que vertemos nuestra energía vital en esa sensación que nuestra memoria registra como “tristeza”, dado que nos encontramos en una identificación total con ella, pensamos realmente que eso que está triste somos nosotros. En cambio, si de repente pudiéramos observar la tristeza pasar a través de la pantalla de la mente, dejaríamos de identificarnos con ella y, por ende, ya no poseería ningún impacto sobre nosotros; ese pensamiento pasará como una nube y dejará la pantalla de la mente vacía, el cielo despejado.

## II - El arte de observar

Llegamos, entonces, al *quid* de la cuestión: como hemos mencionado, si uno toma distancia se da cuenta de que es capaz de asumir la posición de observador, ser un testigo de los pensamientos que llegan a la mente y se van, tan ajeno a ellos como quien se sienta en el banco de un parque a ver a la gente pasar. Claro que esto no resulta tan sencillo al comienzo, dado que hemos estado durante tanto tiempo en vínculo estrecho con ellos que es necesario cierto tiempo para que haya una experiencia real de la separación. Pero entonces se da un fenómeno desconcertante: si yo soy mis pensamientos, ¿cómo es posible que pueda observarlos?, ¿qué es eso que observa? Aquí entramos de lleno en una de las nociones determinantes de esta filosofía experimental: la figura del Testigo o *sākṣī*. Este testigo, que es capaz de observar, no solo los pensamientos, sino también los diferentes procesos corporales, así como las emociones y sentimientos, es para el *vedānta advaita* nuestro Ser más profundo, el *ātman*, aquello que verdaderamente somos. Tal y como es expresado en el *Śvetāśvatara-upaniṣad*, “Dios único, yace oculto en todos los seres; omnipresente, es el *ātman* dentro de todo lo vivo; contempla la creación desde el interior de los seres; testigo, observador solitario y sin atributos” (2021, p. 468).

Damos con el *sākṣī* cuando permanecemos totalmente alerta a nuestras diferentes actividades, cuando las llevamos a cabo con total conciencia. En el caso de las emociones, lo que suele pasar es que las reprimimos, nos controlamos para no expresar aquello que pueda estar mal visto a ojos de la sociedad. A la vez que nos condenamos cada vez que tenemos esa clase de sentimientos, esto nos genera frustración y, como la emoción continúa estando allí, acabamos encontrando vías alternativas para liberarnos de la tensión. Un típico ejemplo de esta clase de comportamiento es cuando el jefe de la empresa para la que trabajamos nos habla mal, generándonos un sentimiento de ira que no podemos expresar porque supondría



perder nuestro empleo, así que cuando llegamos a casa volcamos toda esa rabia sobre nuestra pareja e hijos, sabiendo que ahí sí nos lo podemos permitir. Pero si aprendemos a observar la ira sin dirigirla a ningún objeto, si nos quedamos solo con el sentimiento, viviéndolo con total conciencia, sin reaccionar, sin juzgar, solo observando hasta que por sí mismo se desvanezca, entonces accedemos al ámbito del *sāṅkṣī*.

Un breve paréntesis: desde Occidente nos ha llegado la meditación de muy diversas maneras. Incluso se le da a la palabra “meditar” un significado diametralmente opuesto al que tiene dentro de la idiosincrasia cultural oriental, siendo usada para referirse al ejercicio de reflexión sobre algo concreto. Es más, si buscamos en el diccionario de la Real Academia Española la palabra “meditar”, las dos primeras definiciones que encontramos son, en primer lugar, “pensar atenta y detenidamente sobre algo, y, en segundo lugar, “reflexionar interiormente sobre un tema religioso, espiritual y moral”. Esa interpretación de la palabra, para el oriental, a lo máximo a lo que puede aspirar es a la concentración, es decir, al pensamiento dirigido que tiene lugar cuando tratamos una cuestión o problema específico. Pero esa concentración es exclusiva o excluyente, mientras que la meditación, tal y como se concibe en tradiciones como el hinduismo, es por su naturaleza inclusiva.

Esto es una diferencia importante: si bien es cierto que hay diversas técnicas de meditación que utilizan el recurso de la concentración, de dirigir toda nuestra atención a algo concreto, como puede ser una flor, o un pensamiento, el estado meditativo es inclusivo. Esto quiere decir que, al contrario que en el ejercicio de concentración, donde ponemos toda nuestra atención en una sola cosa y excluimos todo lo demás, el resto del mundo, en la meditación se trata de llevar a cabo una apertura absoluta. Se considera que estamos en meditación cuando permanecemos, por así decirlo, en un estado de alerta sosegado, receptivo de cualquier estímulo tanto externo como interno. No tenemos la atención puesta en algo concreto, sino en todo, de manera que no hay distracción posible. Así pues, si escuchamos, por ejemplo, la bocina de un automóvil, no es perturbada nuestra meditación, dado que es un sonido como cualquier otro, simplemente permanecemos como testigos. De la misma forma, si un pensamiento intrusivo o una emoción intensa nos asaltan de repente, la meditación no tiene por qué parar, basta con limitarse a observar, sin ningún juicio ni valoración, cómo viene y cómo posteriormente se desvanece por sí misma. Podemos decir que de lo que se trata es, en última instancia, de convertirse en un espejo, limitándonos a reflejar todo lo que se nos presenta sin vernos involucrados ni identificados con ello, sin conceptualizar ni emitir juicios al respecto: “Yo soy como una pantalla de cine -limpia y vacía- las imágenes pasan sobre ella y desaparecen, dejándola tan limpia y vacía como antes” (Maharaj, 1973, p. 199).



Cerrando el paréntesis, el razonamiento aquí es básico: todo aquello que pueda observar necesariamente no soy yo. Si podemos permanecer alerta, en segundo plano, con respecto a nuestra actividad mental, corporal y emocional, sin identificación ni involucramiento, entonces no podemos ser ni la mente, ni el cuerpo, ni nuestras emociones, dado que hay un distanciamiento entre aquello que observa y lo observado. Pero hay algo que, bajo cualquier circunstancia, nos demos cuenta o no, siempre permanece: el Testigo. Dar de lleno con el *sākṣī* significa volver a la raíz de nuestro Ser, al centro más profundo y originario:

No es su Ser real el que está inquieto, pero su reflejo en la mente aparece inquieto porque la mente está inquieta. Es como el reflejo de la luna en el agua agitada por el viento. El viento del deseo agita la mente, y el «yo», que no es más que un reflejo del Ser en la mente, aparece cambiante. Pero esas ideas de movimiento, de inquietud, de placer y de dolor, están todas en la mente. El Ser está más allá de la mente, testigo consciente, pero no implicado (Maharaj, 1973, p. 30).

Y este Ser no es individual, no estamos saliendo de una identidad para entrar en otra. Esto es muy importante: el sujeto no se ilumina, no hay ningún Yo trascendental al estilo kantiano; no es el Yo el que accede al estado de Realidad Suprema, sino que es precisamente su impedimento. Cuando el *moksha* sucede, el Yo deja de suceder. No hay un camino de la Razón progresivo que eventualmente nos lleva al espíritu absoluto hegeliano. Sí, hay diferentes técnicas y métodos, meditaciones, pero su única función es hacernos accesibles a la experiencia del despertar, abrirnos a ella. Digamos que la mente es una enfermedad, y que a través de estas prácticas podemos experimentar una disminución de la misma; no estamos sanos todavía, pero nos sentimos mejor porque van desapareciendo los síntomas. Pero la meditación no nos va llevando a estados de iluminación progresivos, a ir adquiriendo mayor conciencia, hasta alcanzar lo supremo; podemos quedarnos con un único pensamiento en la cabeza y seguir sin dar con ello.

El *moksha* sucede, y lo único que podemos hacer, como sujetos, es estar abiertos a la experiencia, no poner dificultades. Pero en el momento en el que sucede ya no está la persona, el individuo que pueda dar crédito de ello, es algo totalmente nuevo y, al mismo tiempo, lo más antiguo, lo eterno. Este nuevo Ser no es diferente del de los demás: todos somos el Ser. Es el Todo y la Nada al mismo tiempo; todo cuanto existe está impregnado de él, y todo es, en última instancia, Uno. Esto es lo que quieren decir el *vedānta advaita* y los

*upaniṣad* cuando afirman que el *ātman* y el *brāhman* son no-diferentes. El *ātman*, que no es el Yo, la identidad, sino nuestro Ser real, no difiere en esencia del *brāhman*, la realidad última, el Ser de todas las cosas. Este Ser es una presencia, existencia pura; existencia-conciencia-dicha (*sat-cit-ānanda*); estuvo aquí antes de que naciéramos y lo seguirá estando después de nuestra muerte, por tanto, aquello que somos en esencia es eterno, inmortal.

## **El mundo como espectáculo (*māyā*)**

### **I - ¿Por qué existe el mundo?**

Quien alcanza el *moksha* sabe que es indescriptible, inefable. Escapa a las telarañas del lenguaje, a cualquier sistematización conceptual. Ni podemos percibirlo, ni podemos conocerlo. “Usted puede conocer lo que no es, pero no puede conocer su ser real. Lo que usted es, solo puede serlo” (Maharaj, 1973, p. 243). Puesto que toda definición viene de la memoria, solo es posible hablar de “eso” en términos de negación, como incausado, independiente, innombrable, incontenible, incomparable, indiviso, intemporal, incompuesto, imperturbable... Cuando en nuestro interior solo queda el silencio, ya no podemos decir quiénes somos, simplemente *somos*, y al mismo tiempo no somos. Somos como existencia pura, como totalidad, y al mismo tiempo no somos en tanto que ya no existimos como sujetos, como individuos.

Ahora bien, si esto es lo que somos en esencia, nuestro estado natural, ¿por qué existe este mundo, al menos en apariencia, cambiante, fenoménico, heterogéneo?, y ¿por qué esta experiencia individual? Porque, al igual que uno no se hace consciente de su salud hasta que enferma, hasta que no nos identificamos no podemos dejar de hacerlo, es necesario el otro polo. No podemos conocernos directamente, al igual que la luz solo es visible a través de aquello en lo que se ve reflejada. El mundo existe para que podamos darnos cuenta de que somos divinos, sirve como contraste. Pero no es que nosotros seamos buenos y el mundo sea malo, no hay ningún tipo de valoración moral. El mundo es una escuela, un adiestramiento. Cuando llegamos al mundo nos identificamos, y es solo en la identificación donde existe el mundo. Es solo a través de la identificación que podemos hablar de un “yo” y de un mundo separado, y este mundo, en última instancia, no deja de ser *nuestro* mundo, nuestra propia

idea del mismo proyectada sobre aquello que percibimos. Y es únicamente a partir de este mundo y de la identificación con el “yo” que nos recuperamos a nosotros mismos; es como un valle, necesario para que pueda darse la cima. Así, el mundo es una especie de juego cósmico, de *līlā*, una obra teatral creativa en la que es necesario perdernos en nuestro personaje, en la identificación, para poder encontrarnos. A menos que acabemos completamente perdidos en la oscuridad del valle, en el *samsāra* (ignorancia), no hay ayuda posible, hay que perderlo todo para poder ganar. Pero cuando nos encontramos, no ganamos nada, dado que lo que logramos siempre ha estado ahí; más bien, perdemos, y mucho: perdemos todo lo que somos, o, mejor dicho, todo lo que creemos ser.

Ahora el mundo seguirá siendo para nosotros una sucesión de acontecimientos, pero será visto como el espectáculo que es, sin apego. Es como si fuéramos los espectadores de una película: podemos emocionarnos, revolcarnos de risa, estremecernos entre lágrimas, pero no olvidamos que lo que está aconteciendo son, en último término, solo imágenes; movimiento aparente; formas coloreadas proyectadas por la luz inmutable de la conciencia (*cit*). Y al igual que en el cine la luz del proyector se convierte una película, así la conciencia se convierte en el vasto universo; pero sus nombres y formas no dejan de ser, para aquel que tiene la mirada puesta en su Ser, sino olas pasajeras sobre el océano de la existencia pura, y que solo de esta última se puede decir, en última instancia, que *es*, no así de sus transformaciones. Por esto mismo Shánkara, fundador del *vedānta advaita* habla del mundo como *māyā*, ilusión. Todo lo que vemos es ilusión, porque a lo real no se puede acceder a través de los sentidos; no hay forma de asegurarnos de que no sea todo más que un sueño, al igual que cuando soñamos sentimos que es real. Pero todo esto ya lo conocemos de sobras gracias a Descartes, si bien su duda metódica sería desarrollada siglos más tarde. Lo interesante aquí es la concepción que tiene Shánkara de lo ilusorio, pues, al contrario de cómo se ha traducido desde Occidente la palabra *māyā*, ilusión no significa irreal; que el mundo sea una ilusión no quiere decir que no exista, sino que es imposible de determinar si es real o irreal. *Māyā* es confusión, incapacidad de determinar un mundo en continuo cambio que está siempre transformándose en algo diferente.

Pero incluso si el mundo fuera un sueño, para que pueda existir un sueño es necesario un soñador real. Así que de lo que se trata es de cambiar el foco: dado que no es posible alcanzar la certeza con respecto a la realidad del mundo, debemos volvernos hacia el observador, que es necesariamente real. Incluso si el mundo entero no *es*, hay algo que sí es seguro: tú *eres*. No, aquí la primera verdad indudable no es “pienso, luego existo”, sino la existencia pura, sin aditivos. Y no es una primera verdad de la que luego se puedan deducir

otras, como en el razonamiento de Descartes, sino que es la única verdad de la que podemos estar seguros. No hay necesidad de justificar la existencia del mundo, ni de Dios; sí hay necesidad de hallar la verdad última y de profundizar en ella. Así, el *vedānta* es una especie de ciencia absoluta: mientras que la ciencia normal es relativa en la medida en que su objeto de estudio es el mundo fenoménico siempre cambiante, el *vedānta* es una ciencia absoluta porque da un salto del sueño al soñador, cuya esencia permanece inalterable. Y cuando se rompe el hechizo del *māyā*, ya no hay tal cosa como un soñador separado de su sueño. La cuestión no radica en si existe o no un mundo ahí afuera, puesto que, últimamente, no hay tal cosa como un “ahí afuera” en contraposición de un “aquí adentro”.

## II - ¿Es el *vedānta* una filosofía individualista?

Desde nuestra perspectiva, esta filosofía puede resultar en extremo individualista, un ascetismo solipsista alejado de las realidades sociales e indiferente ante el sufrimiento humano. Si solo nos quedamos en la superficie, nociones como la de ver el mundo como un espectáculo nos pueden resultar un escándalo. ¿Acaso no es real el sufrimiento a nivel global, las personas viviendo en situaciones miserables de pobreza, inocentes muriendo en guerras...? ¿Cómo no implicarse?, ¿cómo no tratar de hacer algo al respecto? Pero antes de pretender tener una sincera voluntad de poner fin a la guerra de afuera, debemos ser conscientes de la guerra que está teniendo lugar aquí adentro. La propia idea de considerarnos a nosotros mismos como salvadores de la humanidad es egoísta. ¿Quién somos para salvar a nadie?, y ¿acaso la humanidad necesita ser salvada? En esa misma idea de considerarnos salvadores tratamos de olvidar nuestra enfermedad, al mismo tiempo que la propagamos. Desde esta falsa pretensión, cualquier cosa que hagamos no puede sino empeorar la situación, porque queremos encargarnos del mundo entero sin haberlo hecho primero de nosotros mismos. Aquí no hay una propuesta transformadora de la humanidad, porque no existe tal cosa como una transformación de la humanidad a nivel global, sino que es individual. Debemos vigilar los motivos de nuestras acciones, observar aquello que nos impulsa.

En cierta manera, sí es una filosofía individualista, pero no de la forma en la que solemos interpretarlo. No se trata de un individualismo egoísta, sino que aquí tenemos que tratar en primer lugar con nosotros mismos, con ese Ego, y solo después es posible una implicación real con el otro. Dicho simple y llanamente, antes de salir a transformar el mundo necesitamos poner en orden nuestra casa. Igual que un médico no puede sanar a nadie si él mismo no goza primero de salud, de lo que se trata es de superar la identificación con el Yo, que nos mantiene separados del resto del mundo, y que nos hace relacionarnos con los demás

como una otredad. Ahí está la paradoja: indagamos en nuestro interior para deshacernos de nosotros mismos, para fundirnos con la otredad. No podemos hacer nada real por nadie a menos que lo hagamos primero por nosotros mismos; es inútil responsabilizarnos del bienestar de otra persona si no nos responsabilizamos de nosotros en primera instancia; no es posible predicar la verdad a no ser que la hayamos experimentado.

Y no, tampoco estamos diciendo que mientras tengamos Ego no podemos cuidar del perro del vecino, o acompañar a la señora a cruzar la calle, o procurar el bienestar de nuestros círculos cercanos. La cuestión es que nada de lo que hagamos por los demás va a ser transformador, como mucho podemos conseguir hacer llevadero el sufrimiento, el peso de la historia personal que cada uno acarrea consigo mismo. Pero, al final del día, seguimos llevando la desdicha con nosotros, la desdicha de no saber qué somos, y allá donde vayamos seguiremos estando con nosotros mismos. Y, al igual que nadie puede salvarnos de nosotros mismos, no podemos salvar a nadie de sí mismo. Se trata, de nuevo, de un trabajo individual.

“La transformación del mundo se efectúa, pues, por la transformación de uno mismo; porque el “yo” es producto y parte del proceso total de la existencia humana. Para transformarse, el conocimiento de uno mismo es esencial; porque sin conocer lo que sois, no hay base para el verdadero pensar, y sin conocer a vosotros mismos no puede haber transformación. Uno debe conocerse tal cual es, no tal como desea ser, lo cual es un mero ideal y por lo tanto ficticio, irreal; y sólo lo que es puede ser transformado, no aquello que deseáis ser” (Krishnamurti, 1989, p. 27).

Un *buddha* no es de ninguna manera indiferente al sufrimiento humano. En el momento en el que uno consigue liberarse de sí mismo, un profundo amor evoca desde su ser profundo hacia todas las cosas, pues ya no hay una barrera que los separe, no hay diferencia sustancial entre el Yo y el mundo; no hay ni Yo ni mundo. Un *buddha* ciertamente está solo, solo en su dicha, contemplando cómo a su alrededor todo tipo de personas sufren de manera innecesaria, arbitraria. Y pronto su mera presencia, el profundo silencio que orbita en torno a él, empieza a atraer a algunas de esas personas, y así comienza la verdadera entrega, la verdadera ayuda. No hay un *buddha* conocido históricamente que, tras haber alcanzado su liberación, se haya retirado solo a las montañas a disfrutar de su gloria. En cuanto ese estado es alcanzado, un sentido de urgencia por compartir con el resto su descubrimiento, por hacerles ver que es plausible para ellos también, nace naturalmente del iluminado, y así siempre empiezan a

formar discípulos en sus propios métodos para alcanzarlo. Y lo único de lo que puede hablar, lo único que tiene para compartir es su propia experiencia.

## **Sobre la muerte (*mritium*) y el momento presente**

### **I - La negación de la muerte**

La muerte y la vida son, desde una perspectiva oriental, dos fenómenos de un mismo proceso. No se puede dar la una sin la otra. En este mismo instante, dentro de nuestros cuerpos, hay células antiguas que están muriendo para dar paso a otras nuevas. De la misma manera, cuando nuestro cuerpo haya envejecido, llegará un momento en el que tendrá que morir para dejar paso a un cuerpo nuevo. Es un proceso continuo de regeneración y retroalimentación, y su realidad debe ser comprendida para poder desapegarnos de la finitud de nuestra experiencia humana y dar con “eso”. La muerte (*mritium*) ha sido tratada en estas tradiciones como una gran aliada en la autorrealización. Por un lado, alcanzar el *moksha* es visto como una muerte en vida, puesto que es la muerte del Yo, del Ego, de todo aquello cuanto creemos ser. Todo miedo a la muerte es por desconocimiento, consecuencia de aferrarnos a nuestra identidad, de la que el cuerpo forma parte. Si diésemos con nuestro Ser real, sabríamos que aquello que somos en esencia nunca muere, pero para experimentarlo es necesario que muera primero todo lo que no somos, que es, a su vez, a lo que estamos apegados. La muerte del Ego no significa que vayamos a destruir nuestra identidad, al sujeto, pues como recordaremos, este es una herramienta necesaria para funcionar en sociedad, solo significa que muere nuestra identificación con él, con sus idas y venidas, y que, por tanto, la mente vuelve a ocupar la posición que le corresponde por naturaleza: ser un instrumento más del que podemos hacer uso cuando nos convenga y dejar apartado a un lado cuando ya no sea necesario. Al morir la identificación con el Yo, ahora tenemos el control, ya no nos dejamos arrastrar por su oleaje, no tiene ningún efecto sobre nosotros porque ya no creemos ser las olas, la periferia efímera y cambiante, sino que somos el océano inabarcable.

En cuanto al rol fundamental que la muerte juega en la autorrealización, un ejemplo claro lo encontramos en la historia tradicional de los cuatro encuentros de Siddharta Gautama, Buda. Siddharta, de familia aristócrata, según se cuenta, había sido durante toda su niñez y juventud criado en la vida doméstica con todo tipo de lujos y protegido de las

enseñanzas religiosas y del conocimiento de la existencia de sufrimiento en el mundo. Esto último fue consecuencia de una doble predicción llevada a cabo por brahmanes sobre el destino de Buda antes de su nacimiento, afirmando que, o bien se convertiría en un gran rey, o bien en un gran santo. Su padre, Sudodana, jefe líder de los Sakia, quería que su hijo heredara en un futuro el trono, así que tomó todas las precauciones indicadas por los brahmanes para que así fuera. Pero con 29 años, Siddharta salió del palacio para reunirse con sus súbditos. y durante el recorrido tuvo cuatro encuentros: vio a un hombre viejo, a un enfermo, a un cadáver y a un asceta. Como jamás había visto nada parecido a la vejez, ni a la enfermedad, ni tenía conocimiento de la muerte, los tres primeros encuentros le generaron un gran impacto, que se hizo aún más agudo cuando, preguntando a su cochero acerca de la condición de aquellas personas, este le respondió que lo que estaban padeciendo era natural, y que todo el mundo, incluido él, tendrían que pasar en algún momento por ello. El tomar consciencia de que, en algún momento, él iba a tener que enfermar, envejecer y, en última instancia, morir, sumado al encuentro con el asceta, fue lo que le llevó a Buda a renunciar a la vida colmada de lujos del palacio para indagar en la verdadera naturaleza de la realidad, para dar con aquello que nunca muere.

Esta historia, independientemente de su correspondencia con los hechos históricos, ilustra en profundidad la perspectiva de la conciencia de la muerte propia como catalizador de la autorrealización. En palabras de Bhagwan Shree Rajneesh:

Aquel que ha llegado al recuerdo de la muerte, esa persona es afortunada, porque junto con este recuerdo de la muerte tiene lugar una revolución en la vida. Cuando uno recuerda que este cuerpo marchará, solo entonces dejaremos de aferrarnos a nuestro cuerpo. (...) Eso que va a caer tarde o temprano, ¿cuál es el sentido de agarrarlo?, ¿por qué debería pegarme a eso? ¿Por qué no deberíamos encontrar eso que nunca va a caer?, ¿por qué no buscar lo eterno?<sup>2</sup>.

Por otro lado, podríamos decir que las personas (los sujetos) viven sumidas en otra clase de inmortalidad, una falsa, consistente en negar su propia muerte como una realidad absoluta. Ahora bien, no es que afirmemos que nunca vamos a morir, todo el mundo cree saber que, en un momento dado, su hora llegará. La cuestión es que generalmente nunca acabamos de asimilarlo, de sentirlo. Se dice que los animales no pueden ser conscientes de su propia muerte, que, aunque ciertamente un gato ve a su alrededor la muerte de otros gatos, no puede tener conciencia de que eso le va a suceder a él también. Bien, pues en los seres humanos se

---

<sup>2</sup> Osho (1980), Preetam Chhabi Nainan Basi #10, The Art of Dying (min. 7:00).

da un fenómeno similar, pero con una diferencia importante: sabemos que vamos a morir. No obstante, este conocimiento absoluto, esa verdad indudable, es usualmente escondida bajo nuestra alfombra, hasta el punto de que podemos experimentar la muerte de nuestros seres más cercanos, de nuestra familia, sin que tenga ningún efecto sobre cómo nos relacionamos con nuestra propia muerte, independientemente del duelo que sintamos por la pérdida de nuestros seres queridos.

Así, aunque vemos por todos lados muerte y enfermedad, en el fondo seguimos viviendo como si nada de eso nos pudiera pasar a nosotros, la mente nos engaña. Al no ser conscientes de nuestra propia muerte, tendemos a posponer la vida, el vivir, pues tenemos una vaga sensación de que no hay prisa, de que ya tendremos tiempo para atender los sentimientos de crisis existencial que con intermitencia nos asaltan: nos conformamos. Es más, ante una urgencia de ese tipo, normalmente nos agarramos a una respuesta exterior; sentimos la presencia de la muerte, e inmediatamente llevamos ese sentir a la versión de turno sobre qué hay tras la misma que nos de algún tipo de alivio, ya sea de carácter religioso, como puede ser la promesa de una vida eterna en el paraíso, o la reencarnación; o de carácter más científico-materialista. La cuestión es que parecemos necesitar una respuesta que se asiente en nuestro ideario para poder olvidar el tema y así vivir el día a día con mayor estabilidad, de forma que esos sentimientos de urgencia que nos asaltaban con intermitencia se van progresivamente aminorando hasta que prácticamente se desvanecen.

No obstante, si nos paramos a observar el fenómeno de la muerte por sí mismo, olvidando todo lo que creemos saber sobre la misma, si realmente la sentimos atravesándonos y nos sumergimos en esa sensación hasta su raíz, necesariamente se producirá un notable cambio en nuestra manera de abarcar la vida. A la manera de Heidegger, podríamos decir que el *Dasein* (ser humano) es el ser mortal gobernado por el ansia de disimular su propia muerte; es solo cuando se hace consciente de su propia finitud, cuando se enfrenta al hecho su propia muerte como una verdad absoluta, que se ve confrontado a asumir la responsabilidad de vivir una vida auténtica y plena. Quien siente que puede morir en cualquier momento y comienza a vivir de acuerdo a ello, no será capaz de permitirse derrochar su preciado tiempo en muchas de las actividades en las que antaño se veía inmerso, así como en ciertos vínculos, estados anímicos; de repente evocará de su ser una nueva clase de intensidad que se plasmará en cada instante, y así dará de lleno con el momento presente.



## II - El momento presente

Cuando no somos conscientes de la muerte, tendemos a dejar por completo de lado el instante presente en el que vivimos, recreándonos en recuerdos del pasado y proyectando en el futuro nuestros deseos y planes para una vida mejor. Incluso si estamos viviendo una situación de gozo intenso, como un enamoramiento, en lugar de absorber ese instante por lo que es, en su totalidad, proyectamos planes que nos permitan prolongar ese placer en el tiempo y asegurarnos su permanencia en el futuro. Pero toda recreación y proyección solo es posible precisamente cuando tiene lugar en el presente, cuando es traída a este momento.

Es en el presente donde tiene lugar todo, no hay otra posibilidad; pero nuestras actividades mentales nos permiten evadirnos de aquello que está teniendo lugar aquí y ahora. En nuestro Occidente moderno, cuando hablamos de vivir el presente lo interpretamos de forma totalmente distinta. Desde nuestra perspectiva, la idea de vivir el momento se suele relacionar con todo tipo de excesos, con evadirnos de lo ordinario y de la simpleza, ya sea practicando deportes de alto riesgo, viajando por todo el mundo, saliendo de fiesta..., pero aquí encontramos una concepción radicalmente diferente:

Si al comer puedes solo comer, si al estar sentado puedes simplemente estar sentado, sin hacer nada más, si puedes permanecer con el momento y no irte de él; si puedes estar fundido con el momento sin futuro, sin pasado; si este momento de ahora es la única existencia..., entonces eres un buda (Osho, 1974, p. 183).

Así pues, podríamos decir que no se trata de que debemos disfrutar del momento, sino que el gozo surge naturalmente una vez que estamos inmersos totalmente en el presente, independientemente de la actividad que estemos realizando. Es en el presente donde está todo al alcance, pero nosotros estamos ausentes, perdidos en memorias y proyecciones. Mientras tanto, nuestro cuerpo vaga por el mundo de forma mecánica, tenemos tanta atención puesta en lo que ocurre en la mente que funcionamos en piloto automático, sin ser conscientes. Pero si nuestro foco cambiase, si nos moviésemos en el presente de forma consciente, alerta, entonces estaríamos en armonía con la existencia misma. Podemos decir, pues, que el estado de *moksha* es el equivalente a estar en el presente, porque ello implica el cese de la actividad mental, cuyo proceder implica un constante vaivén entre el pasado (la memoria) y el futuro (proyecciones, deseo).

Esto se extiende también al terreno del lenguaje y los conceptos: si veo un árbol, y pienso en “árbol”, ya me he alejado del presente y estoy de vuelta en el terreno conceptual de

la mente, pues toda palabra, todo concepto, se refiere a algo ya conocido, es decir, al pasado. Así, el pasado condiciona cada uno de nuestros momentos presentes, no hay espacio para la singularidad del momento. De la misma manera, si, por ejemplo, estamos charlando con una persona y nos cuenta algo no vamos a pensarlo con frescura, de forma abierta, sino que la información será recibida por nuestra antigua mente, por el pasado, que se interpondrá posicionándose a favor o en contra.

Vemos entonces cómo el autoconocimiento de nuestra muerte nos lleva a un contacto íntimo con el momento presente. De la misma manera, aquel que siente que va a morir, o, dicho con más precisión, que su cuerpo va a morir, comenzará a indagar en las profundidades de sí mismo para buscar aquello que no muere, para dar con aquello que intuimos que es eterno en nosotros.

## **Conclusión**

Estos conocimientos, ya desde las *upaniṣad*, no se encuentran recogidos en un sistema cerrado. Y eso es beneficioso, porque si todo es coherente y lógico entonces la mente puede asumirlo como verdad, y quedarse ahí. Si fuera un conocimiento sistematizable, esto es, que se pudiera organizar de forma lógica en una unidad orgánica de enseñanzas, correríamos el riesgo de convencer a la mente, de empezar a formarnos en *vedānta advaita*, budismo, zen, taoísmo, sufismo..., de acumular conocimientos y volvernos unos “sabiondos”. Pero para estas filosofías no hay mayor peligro que creerse sabio, pensar que uno lo sabe todo solo porque tiene una gran cantidad de conocimientos acumulados.

Lo más probable es que, si pudiéramos preguntar a un *buddha* (iluminado) qué es lo más salvable de la filosofía occidental, su respuesta se acercaría a la figura de Sócrates, afirmando que el mayor logro de la filosofía, lo máximo a lo que te puede llevar es a darte cuenta de tu propia ignorancia, a romper tus esquemas mentales preestablecidos para hacerte ver que no eran más que datos acumulados del exterior y, en última instancia, dogmas o creencias. En tradiciones como la *advaita*, no se puede hablar de sabiduría con fundamento hasta que no ha habido una experiencia real y de primera mano de la misma. En un momento dado, especialmente en los comienzos, una instrucción de las nociones básicas sí puede ser de ayuda, pero no debemos quedarnos ahí, sino empezar a experimentar. Es una filosofía práctica, más centrada en el cómo que en el por qué, menos interesada en la verdad escrita y más en los métodos para experimentarla. Es habitual incluso encontrar contradicciones dentro

de los propios textos, y estas, sean deliberadas o no, son las que nos permiten avanzar porque descolocan a nuestras mentes sistemáticas. Finalmente, no es una cuestión de interés aquí si lo que se dice es verdad o mentira, sino si funciona, si sirve para transformar nuestras vidas. Y esto el lector solo lo podrá atestiguar a través de su propia experiencia.

## Bibliografía

- Krishnamurti, J. (1989). *La libertad primera y última*. Barcelona: Edhasa. Recuperado de: [https://revolucioncantonal.net/wp-content/uploads/2019/01/190\\_krishnamurti-la-libertad-primeray-ultima.pdf](https://revolucioncantonal.net/wp-content/uploads/2019/01/190_krishnamurti-la-libertad-primeray-ultima.pdf)
- Krishnamurti, J. [Krishnamurti Foundation Trust]. (2021). Why is your mind occupied? | Krishnamurti. [Archivo de vídeo]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=3tdPMdAPGM8&list=LL&index=39&t=1s>
- Maharaj. N. (1973). *Yo Soy Eso*. Recuperado de: <https://cdn.website-editor.net/639d92120e4f461b8dfd2b1cf3ee82c6/files/uploaded/Yo%2520Soy%2520Eso%2520B%2520B.pdf>
- Maharshi, R. (1999). *Enseñanzas espirituales*. Barcelona: Editorial Kairós.
- Maharshi, R. (1928). *Los cuarenta versos sobre la realidad*. Recuperado de: <https://www.espiritualidadpamplona-irunea.org/wp-content/uploads/2018/04/los-cuarenta-versos-sobre-la-realidad-de-sri-ramana-maharshi.pdf>
- Nidanakatha. Recuperado de: <https://www.holybooks.com/wp-content/uploads/The-Nidanakatha.pdf>
- Osho (1974). *El libro de los secretos. Vol I*. Recuperado de: [https://www.formarse.com.ar/libros/libros\\_gratis/inspiradores/Osho%20-%20El%20Libro%20De%20Los%20Secretos%20Vol1.pdf](https://www.formarse.com.ar/libros/libros_gratis/inspiradores/Osho%20-%20El%20Libro%20De%20Los%20Secretos%20Vol1.pdf)
- Osho (1974). *El libro de los secretos. Vol. II*. Recuperado de: <https://es.slideshare.net/juniorsatanas/osho-el-libro-de-los-secretos-vol-02>
- Osho. [OSHO Hindi]. (2011). *Mrityu Ki Kala (The Art of Dying)*. [Archivo de vídeo]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=nEQbpN-zqMU>
- Von Glasenapp, H., & de Habich, F. T. (2007). *La filosofía de la India*. Biblioteca Nueva.
- Shánkara, A. (2013). *Vivekacudamani. La joya suprema del discernimiento*. Madrid: Asram Vidya España.
- Sharma, A. (2013). *Vedānta advaita. Una introducción*. (Edición en castellano). Barcelona: Kairós.
- Tucci, G. (1974). *Historia de la filosofía hindú*. Editorial Luis Miracle.
- Upaniṣad* (2021). (Edición y traducción del sánscrito). Madrid: Alianza editorial.
- Weil, S. (2007). *La gravedad y la gracia*. Madrid: Editorial Trotta.
- Zimmer, H. R., Campbell, J., & Vázquez, J. A. (1965). *Filosofías de la India*. Buenos Aires: Eudeba.

