

Shri Satguru Parameshwar Maharaj

HUNDIÉNDOME EN MÍ MISMO

EL ADVAITA EN LA PRÁCTICA

Edición: junio de 2011

Prólogo

El autor describe en este libro los diferentes estados de conciencia por los que ha de pasar el buscador desde su inicio de la búsqueda, en cuanto el ego o la personalidad siente la llamada, hasta los estados de conciencia más altos que se pueden alcanzar en esta vida nuestra.

Fruto de su experiencia propia, y de la mano del que ha sido y será siempre su Maestro, Parameshwar, el autor hace una recopilación de las enseñanzas del mismo y aborda la Vía del Ser, que no se circunscribe a tradición particular alguna pues va más allá de lo que se puede nombrar, desde la práctica del Advaita.

Parameshwar, de nacimiento hindú, y habiendo bebido de la tradición Advaita, usa en ocasiones dicha vía para denominar determinados estados de conciencia, si bien se aleja de ella en cuanto a que su transmisión la hace con palabras cercanas a cada uno de nosotros, pues el Ser es uno mismo y es un intento fútil intentar buscarlo si no es desde una experiencia propia e íntima. Porque ¿qué hay más íntimo y cercano que el propio interior de uno mismo? Intentar describir estos estados es una tarea difícil debido a que la vivencia es incomunicable si no es experimentada. Palabras como Atman o Sí Mismo apuntan hacia el estado de Turya, ese estado donde el «Yo Soy», al quitarse uno de en medio, se torna en el Ser común a todos pero al cual solo se tiene acceso a través de la experiencia interior de uno mismo y que, según las enseñanzas de Parameshwar, es el principio de todo el Universo. La palabra Turyatita) la utiliza para designar ya no el Ser sino el más Alto estado de conciencia donde El es absorbido por la Conciencia Pura.

Así pues, nos encontramos que el Ser es el uno, el principio de la existencia del Universo tal como lo percibimos, y que más allá hay un plano de lo Absoluto, el del Silencio en mayúsculas, el del Magno Misterio, donde la mente no tiene acceso y los sentidos siguen estando, pero invalidados. Y esa es la fuente de donde surgimos todos y todo y donde hemos de regresar para sumergirnos. Ese regreso a la fuente solo es posible a través del hundimiento en uno mismo. Durante todo el trayecto, desde su inicio hasta el final, es condición indispensable que cada uno se hunda en sí mismo porque todo lo que ha de ser hallado se encuentra en el interior.

Parameshwar es en verdad un gran maestro, pero ya no solo del Advaita, porque habiendo bebido de sus fuentes y conociendo su tradición como la palma de su mano no se circunscribió a ella, pues la Vía del Ser no se lleva bien con los dogmas, sino que de lo que

trata es de la búsqueda honesta y tenaz, autoindagación y experiencia.

Parameshwar, al igual que otros grandes maestros, nos insta a «meternos dentro de nosotros mismos» y vierte, a través del autor, el fruto de su experiencia en sus enseñanzas. Su mismo título, *Hundiéndome en mi mismo*, da idea de que no es un tratado de filosofía sino que su base está «en la práctica cotidiana». Es por eso que se nos da un mapa detallado desde el principio del recorrido en que el ego inconsciente de sí mismo inicia camino hasta el más Alto nivel donde es absorbido por la fuente original, indicando todas las etapas intermedias. También se nos dan un par de ejercicios prácticos. Según se nos dice en el libro, lo importante es la práctica cotidiana, además de la meditación. Esto es para evitar soñar que vamos hacia alguna parte cuando no nos hemos movido del sillón. Por eso Parameshwar repite que lo importante es intentar llevar el estado de la autoconsciencia a la práctica al interactuar con el mundo cotidianamente.

El libro ha sido creado a partir de unas charlas donde los pocos discípulos que conocieron a Parameshwar tuvieron la suerte de escucharlo, y donde también se ejercitaba la práctica a través de la meditación, por lo que no sigue un orden en el que el neófito se inicia y sigue un recorrido ordenado y ascendente, sino que está salpicado por los temas según las preguntas que le eran formuladas.

También quiero advertir que no es un libro para leer con avidez, sino más bien un libro para extraer conocimiento, para aprender y para ayudar a los diferentes buscadores en las diferentes etapas del camino. De hecho, hay ejercicios prácticos para el que quiera iniciarse, y también puede resolver dudas, si se lee con atención, a los practicantes que hayan quedado atascados en algún punto.

Con mis mejores deseos para todos los lectores y para su autor.

Dolores Vela
Caminante

¿Quién es Parameshwar?

Nacido en India, vino con su esposa e hijos a Barcelona en la década de los noventa donde montó un negocio típico para prosperar. Acerca de su identidad se mantiene un tácito silencio por parte de todos los que fuimos asistentes habituales o discípulos, puesto que siempre fue su voluntad permanecer en el anonimato. Y así será.

El título de Shri Satguru Parameshwar Maharaj se lo concedió su propio maestro, de él tenía un retrato sobre un pequeño altar en la sala de su domicilio donde se daban las «clases» los días que él mismo nos indicaba. También tenía colgados retratos de otros maestros de la Tradición Vedanta, de entre los cuales destacaba la fotografía enmarcada de Ramana Maharshi, por quien sentía auténtica devoción y admiración.

Parameshwar es un raro caso de místico y a su vez la excepción a la regla puesto que su recuerdo más antiguo se remonta hasta más allá del vientre de su madre. Solía decir que siempre tuvo una sadhana muy fácil, y en base a la Gracia de la Shakti, a la que atribuía sus recuerdos, no solo entendió la Tradición Vedanta Advaita desde muy joven sino que también encontró puntos de discrepancia sobre los cuales no incidía, ya que él mismo evitaba caer en la erudición filosófica. A la edad de diecisiete años, de un modo súbito, tomó consciencia de su realidad en cuanto a la Consciencia como su verdadera identidad, y fue a partir de ese momento que vio la ilusión e irrealidad, no solo de su yo-personalidad, de su devocional y mística vida, sino que también vio la ilusión que suponía cualquier tipo de Enseñanza erigida sobre lo más simple y evidente que se da en la existencia: «Yo Soy».

Pronto comenzó a hundirse en Sí Mismo y a experimentar la extinción de su identidad y sensación de existencia, hecho que le produjo una gran crisis durante años, pues la Tradición asume que el Sí Mismo es la Consciencia de Ser o «Yo Soy» y es indestructible. Siendo aún un hombre joven, su crisis devocional acabó cuando desapareció por completo durante una sentada en meditación, perdió todo conocimiento de sí mismo, de su existencia, de su cuerpo, y todo, absolutamente todo, estaba contenido en el estado de Lucidez. Su éxtasis duró mucho tiempo y, cuando se rompió la magia, la percepción de SER-Existencia, su conocimiento de YO, puso todo el contenido de la Lucidez de en su sitio habitual y el reconocimiento de las impresiones quedó restablecido.

«Yo Soy» se dio cuenta de lo sucedido y «Yo Soy» supo que a ESO, lo Absoluto, ni por ensoñación se le podía denominar como el Sí Mismo, Atman o «Yo Soy». El *puzzle* quedó resuelto mientras sus ojos derramaban lágrimas de agradecimiento a Shakti. A partir de ahí la misma Shakti atrajo personas con el corazón en un puño para ser instruidas en el Ser. La misma Shakti despertó en Parameshwar completando su sadhana, consolidándole en la Realización del Sí, pero como él mismo decía: «Con Atman no está acabado el camino, ahí empieza realmente». Shakti Kundalini le llevó hacia los últimos estados de Consciencia.

Parameshwar nunca nos pidió dinero por sus enseñanzas y ni siquiera admitía la voluntad. «Si se me ha regalado todo, yo debo darlo de la misma manera», decía cada vez que alguien le insinuaba un precio. Así mismo solía decir también: «La mejor forma de pagarme es que te hundas en ti mismo». Tampoco nos pidió que le sirviéramos de algún modo o que le regaláramos algo. Lo único que nos pidió es que mantuviéramos silencio entorno a su figura como maestro, pues él era quien escogía a sus alumnos y en raras ocasiones alguien asistía a sus clases sin ser acreditado por nosotros. Nos permitía tomar notas escritas o grabaciones, pero nunca fotos. En realidad nunca llegamos a comprender bien el motivo de su deseo de anonimato pese a que nos decía que su cometido no era la enseñanza sino su plena realización.

Cuando partió con su esposa a India se produjo un gran vacío en nuestros corazones incrementado al poder comprobar en Parameshwar el gran nivel de desapego al dejar atrás parte de su vida y su obra. Su hijo con su esposa se quedaron un tiempo más en Barcelona finiquitando el negocio, partiendo hacia Londres donde tienen familia una vez finalizado todo trámite.

No sabemos dónde vive Parameshwar ni en qué parte de India aterrizó el avión.

*Juan Úbeda
Caminante*

Sumergiéndome en mí mismo y reconociendo mi Existencia

Parameshwar: Todos vosotros habéis leído mucho sobre Advaita. Ya sabéis que los maestros os señalan qué hacer y dónde mirar. Se conocen muchas formas de meditación, además de la Autoindagación; sin embargo, la forma más simple y directa está extraída de la misma experiencia de la toma de consciencia del YO, que es a su vez la práctica continua que hace quien se conoce a Sí mismo para no caer en el olvido. Es el ejercicio de la Vida, una forma simplificada pero no menos efectiva que el tradicional Vichara, que con su práctica continuada lleva al encuentro directo con el conocimiento de que «Yo Soy» la Consciencia o el Ser es Existencia.

Vosotros ya «sois», lo sepáis o no, solo que no sabéis qué hacer con esa percepción de ser; sin embargo, la certeza más inequívoca que tenéis es vuestra existencia, sabéis —y no dudáis un instante— que estáis vivos, que existís. Pues bien, se trata de mantener continuamente la percepción de «yo existo» y aislarla de todos los demás mensajes que recibe la consciencia. Tal percepción debe ser sostenida con la mirada interna y nunca perdida de vista. Debéis saltar por encima de cualquier duda que aparezca en la mente y no romper la percepción o consciencia de la propia existencia. Mantenerse en tal estado es denominado «Auto-consciencia», esta debe ser mantenida tanto en estado de meditación como durante la vida cotidiana, ocupando el primer plano de entre todas las impresiones que se reciben; ya sean estas externas o internas, la percepción de «YO existo, Yo soy» no debe ser barrida por ellas. Pronto se comprende que el que testifica el continuo cambio de las impresiones es **el «existente» sin forma** capaz de comprender, **la Consciencia**. Eso es lo que vosotros sois: el Testigo de todo cuanto ocurre a vuestro alrededor, el Observador de la propia existencia y el que sabe que ES. No hay ningún tipo de profundidad en ello, es simple, ¿quién se da cuenta de las cosas? ¡YO! Esa es la respuesta. Pero ese YO, el que existe, debe ser desvinculado del cuerpo, pues permanece solo sin él. Solamente por la acción de la ignorancia sobre nuestra propia naturaleza es por lo que nos identificamos con el cuerpo, incluyéndolo dentro de nuestro sentido de Individualidad. Un poco de práctica romperá esta falsa noción de entidad; al igual que la mente, que es un fluctuar de pensamientos casi ininterrumpidos, quedará silenciosa dejando paso a un estado de Silencio, quietud y Paz. Es así como todos los grandes maestros de todas las tradiciones han actuado y han encontrado el Silencio en ellos mismos. No, no hay que visualizar nada, solo hay que asirse al sentido de existencia que siempre está ahí acompañándonos, ni

siquiera hay que entender algo tan simple, tanto que hasta parece una broma pesada que se hayan levantado filosofías y tradiciones entorno suyo. No hay nada sagrado en ese acto, todo es demasiado natural para concederle una gota de devoción, pero es la misma naturaleza humana la que crea la ilusión y la confusión de las diferentes metodologías y senderos. Lo único terrible es que nos olvidamos de esta simplicidad, y sobre este olvido construimos nuestras vidas, buscando sin cesar el bienestar que hemos perdido fuera de nosotros mismos.

Nada hay que buscar y nada hay para encontrar, vosotros sabéis que sois y no dudáis cuando se os habla de vuestra existencia, lo único que debéis hacer es mantener la sensación de ser. Conoceréis de primera mano por qué la habéis perdido y tomaréis muy en serio esa cosa de la que tanto nos gusta hablar y filosofar: Maya.

Así pues, seguid el hilo de esta certeza de existencia y estaréis recorriendo el camino del Ser definitivamente. Toda enseñanza señala a esto, cuando os re-encontréis ya podéis dejarla, al igual que un ciego deja su bastón cuando recobra la vista. Esta certeza os liberará de todo sufrimiento y os dará la Paz sobre la que tanto y tanto habéis leído.

«Yo soy y sé que "Yo Soy"», hasta ahí debéis llegar para luego abandonarlo y entrar en el sueño profundo-despierto, estado que también pasó al olvido.

Todas las dudas que aparezcan sobre la práctica, así como experiencias, etc., serán expuestas aquí y se darán las respuestas necesarias para que podáis caminar directos hacia vuestro Ser-Existencia, al que la tradición llama Atman.

Incorporaréis a toda actividad este ejercicio: Prestad atención a la respiración, **en el punto donde golpea el pecho, en el centro**. No concentréis la atención, solo daos cuenta de que estáis vivos y del ir y venir de la respiración, intentando no alterar su flujo natural. La respiración os mostrará su secreto.

¿Tenéis alguna pregunta?

¿No? Pues comencemos la práctica. Sentaos en meditación y comenzad a aplicar el ejercicio. Este ejercicio también debe ser realizado en el quehacer de la vida cotidiana, no solo cuando os sentéis para meditar. Si tenéis dudas, no dejéis de preguntar. Todos los problemas que vayan surgiendo se irán solventando a medida que aparezcan.

Sobre la práctica inicial de «Presencia de Yo»

Interlocutor: El otro día se nos dijo que la práctica inicial es como mirarse en el espejo de la consciencia. Intento llevarlo a la práctica, pero no acabo de entenderlo. Por favor, ¿podrías decirme dónde cometo el error?

Parameshwar: El error está en que te quedaste prendada de un concepto. No hay tal espejo de la consciencia. El SER ya está ahí, pero no de una forma consciente, está en un segundo plano, obviado, olvidado. Tu mente está donde los sentidos te llevan. Vives continuamente fuera, exteriorizada, sin la necesidad de prestarte atención a ti misma. Cuando te vuelves hacia el interior y te agarras a la sensación de ser, esa sensación es como el espejo donde te miras. No vamos a profundizar más en el tema, pero en esos momentos lo más real que conoces es esa sensación de que estás viva, y a esa sensación le acompañan los sentidos, es decir, sientes el cuerpo, comodidad o incomodidad, oyes sonidos y ves luces, aunque tengas los ojos cerrados, etcétera.

Lo interesante de todo esto es que de entre todas las sensaciones que recibes hay una que nos importa, tu propia percepción de la existencia, y no me estoy refiriendo a cómo percibes o vives la existencia, sino a que te sientes viva, a que te conoces como una entidad existente. Esta es una percepción que hay que aislar y potenciar, porque es el hilo de la madeja y hay que tirar de él. ¿Puedes darte cuenta de que existes?

I.: Existo porque tengo un cuerpo, pienso y siento...

P.: Bien, es un punto de partida, ya tienes localizado todo lo que rodea a la sensación de ser, ahora hemos de aislarla y separarla de las demás percepciones en cuanto cierras los ojos para vivirte «dentro». ¿Quién es la «**persona**» en ti que presta atención?

I.: ¡Yo!

P.: ¿Esa persona (**tú**) sabe que está viva y percibe la sensación del cuerpo, oye y ve?

I.: ¡Sí! ¿Estoy viva porque percibo todo a mi alrededor?

P.: ¡Claro! Si no estuvieras viva no percibirías nada, ¿o sí? [Risas.]

I.: ¡Ha sido la pregunta de millón!

[Risas.]

P.: ¡Reíd, reíd! Y... ¿acaso no eres tú la que percibe? ¿No eres tú la testigo de todo cuanto te rodea? ¡**Tú eres la consciencia** que observa y se da cuenta! Sin cuerpo y sentidos... ¿cómo sabes que eres tú?

I.: ...

[No sabe qué decir. Se produce una larga pausa. Parameshwar la tiene con la mente en blanco; la ha dejado, literalmente, hurgando en sí misma, buscándose. Después de un rato se dirige a los demás en tono de guasa.]

P.: Todos os habéis reído, ¿la podéis ayudar a encontrarse? ¡Dadle la respuesta que necesita! Pues la tenéis, ¿sí?

[Risas.]

P.: No os podéis imaginar el poder de la Ilusión. Vuestra identidad que creéis ser es ilusión, es un amasijo de atributos que no podéis aislar por separado. Todos sabéis intelectualmente que lo real es la Consciencia pero, a la hora de la verdad, no sabéis ni cómo ni dónde encontrarla en vosotros mismos. Esto que ha sucedido ahora es una gran lección para todos.

[Parameshwar se dirige a la persona en cuestión.]

P.: ¿Tú sabes que eres consciencia?

I.: ¡Sí!, pero como dices tú, solo lo sé mentalmente, tengo la información, pero cuando miro dentro no me encuentro. No sé dónde mirar, aunque me digas que yo soy la observadora de todo lo que me rodea. ¿No es la mente la que mira?

P.: ¿A ti qué más te da si es la mente o la consciencia la que mira? Se llame como se llame, testifica, y eso eres tú y debes aprender a aislarte de las sensaciones de las cuales eres testigo. Con lo que te digo ya tienes materia para practicar y entender. Vete directamente al testigo que eres, no pierdas el tiempo testificando el cuerpo, los pensamientos, etc. El testigo en ti eres tú, lo único que en ti es capaz de mirar, y eso es consciencia. No es algo que debes buscar, si lo buscas como algo ajeno estás engañada. Tú eres YO. La información que tienes en la mente te hace dudar de algo que es simple, muy simple. No hay *yoes*, solo UNO rodeado de dudas intelectuales sobre lo que debe de ser o no. Si abandonas estas dudas, te quedas sola contigo misma. Eres el foco de atención, la perceptora... vuelve tu mirada hacia ti misma, percíbete a ti misma.

Deja que estas palabras hagan efecto y descubrirás que a lo largo de tu vida siempre has estado tú ahí, inalterable, pese a los muchos cambios personales que hayan acontecido en ti, viviendo y observando todo, digamos, desde «dentro».

¿Tenéis preguntas que hacer? ¿No? Pues entrad en meditación esta hora que falta y tratad de aplicar lo que habéis entendido. ¡Ya iremos resolviendo los problemas poco a poco!

P.: ¡Buenas tardes a todos! ¿Qué tema os interesa tratar hoy?

I.: Tengo una cuestión que me da vueltas y vueltas y no le encuentro una salida digna. El Hacedor ya no existe para aquel que ya no tiene deseos, cualquier cosa que le acaezca le es igual. Sin embargo, el destino se configura en gran parte por nuestros pensamientos, deseos y acciones. Entonces, ¿no es esto ser el Hacedor inconsciente del destino? El títere, sin saberlo, configura gran parte de su destino. No todo, pero sí gran parte se configura con la elección o las decisiones tomadas...; si bien es verdad que solo existe la verdadera elección cuando se es consciente, y en la consciencia pura no hay elección alguna que hacer, solo Ser...

P.: Tú misma te has contestado al final de tu pregunta. El destino va de acuerdo al grado de inconsciencia con el que se comete la acción. La inconsciencia produce sufrimiento, tanto para uno mismo como para los demás, y debido a ello una Ley correctiva se pondrá en funcionamiento, se encargará de hacer comprender por sus efectos, como individualidad que eres, lo que es correcto e incorrecto. Las cosas funcionan así en esta «supuesta ilusión» que vivimos.

Krishna enseña a Arjuna que debe cumplir con su deber, lo hace desde otro punto de vista que no pertenece al hacedor, este es precisamente el que llora y se lamenta de la muerte de familiares, el no-hacedor dispara la flecha directamente al corazón de sus primos y, sin embargo, un maestro que abuse de sus alumnas les tendrá que pedir en su lecho de muerte que por favor le dejen pagar su karma.

El destino se dibuja de acuerdo a la oscuridad que enturbia el Corazón. Si uno cree que es «hacedor de su vida» y alcanza fama y riquezas... ¿cómo crees que se verá a sí mismo si la vida (que nunca se puede controlar) le suelta un bofetón y lo pierde todo? Si es inteligente, se dará cuenta de que en absoluto es el hacedor de nada y de que las cosas van bien en la vida cuando el viento sopla a favor. Cuando las cosas van mal, el concepto «hacedor» no existe **porque se da cuenta de que él no controla su vida**, por mucho empeño que ponga en que las cosas en ella le vayan bien.

De todas formas, el concepto del hacedor cae por sí mismo cuando el YO se da cuenta de que él es consciencia y no es una mera manera de ser. A medida que el YO gana consciencia va trascendiendo cualidades personales así como desarrollando, por comprensión, una actitud en la vida y una ética, porque ¿cómo va a odiar a su prójimo si ve que el prójimo también es YO, lo sepa o no? Haga lo que haga un hombre consciente de Sí, los demás, los que no lo son, le verán como un hacedor.

De todas formas, no pierdas mucho el tiempo con estos conceptos, porque el hacedor es rápidamente transcendido, así como la imagen que uno tiene de sí mismo, en cuanto empiezas a darte cuenta de que tú eres la consciencia.

I.: Gracias por la explicación.

Alguien se redescubre

I.: ¡Parameshwar! Hablando de la autopercepción o de la sensación de ser..., la semana pasada tuve una experiencia que realmente me impactó mucho. En meditación, desde que vengo aquí, he intentado poner en práctica tus enseñanzas, mirar hacia dentro y encontrarme como la observadora de todo lo demás, como consciencia, como el sujeto que ve, que oye todas las cosas. Intento ser consciente de mi cuerpo en contacto con la silla donde medito para ver que yo no soy mi cuerpo. He venido haciendo esta práctica durante un tiempo.

Pero el otro día me acaeció algo de manera espontánea y fuera de la meditación. De golpe me vi la cara en un espejito, y de repente yo me sentí con la misma sensación interior que cuando tenía unos seis o siete años. Pensé que si a los siete años me hubiera visto en el futuro como soy ahora, no me hubiera reconocido, porque actualmente no soy en absoluto físicamente la misma. Si me hubiera proyectado entonces con mi imaginación, en la imagen obtenida sería mucho más guapa de lo que soy ahora. Seguro.

Y, sin embargo, aun no reconociéndome en absoluto como la misma persona respecto del físico, nunca me había sentido tan yo misma, porque yo soy consciencia que examina un cuerpo objetivo. Es decir, mi cuerpo era algo externo a mí, era algo objetivo, examinaba mis rasgos físicos como hubiera podido examinar esa silla o la mesa o a cualquier persona que no fuera yo. Y a la vez tenía la sensación de ser yo, la única yo que puede observar el exterior. La misma que era cuando tenía siete años y que me ha acompañado toda mi vida hasta ahora.

Es que me es difícil de explicar, pero me di cuenta de que ese ser interior que soy, esa consciencia interior, es la que soy yo, la que siempre he sido y la que siempre seré hasta que me muera, aunque muera con cien años; siempre seré la misma. Mi cuerpo seguirá cambiando, pero yo siempre seré igual a mí misma, jamás podré decir «yo» y sentirme ser otra persona.

Me resultó muy impactante y estuve en un estado de silencio interior de forma natural. No me venían pensamientos a la cabeza. Se me paró la mente y los objetos de casa o de la calle me parecían más luminosos, vivos. Hasta las sombras de los objetos o de los árboles tenían brillo.

Desgraciadamente, ese estado me duró dos días y se me pasó. Otra vez la carraca mental ha aparecido.

¿Puedes explicarme por qué ha desaparecido ese estado y qué debo hacer ahora?

Muchas gracias.

P.: Bueno, ¿qué más quieres saber, qué necesitas más? ¿Ha desaparecido? Consíguelo de nuevo, ¡tú ya sabes qué hacer!

Lo que tú quieres es volver a ese estado, pero estás mirando hacia el lugar equivocado. No se trata de la fenomenología que rodea al cambio repentino de consciencia, los colores luminosos, los sonidos con eco, etc. Lo único que interesa es la toma de consciencia, el que te hayas dado cuenta de el «Yo Soy» eres **tú**, que eres la misma de «siempre» y que, a pesar de que cambia el cuerpo, tú sigues percibiéndote igual que cuando eras niña. ¡Eso es lo único que vale!

¿Que qué tienes que hacer? ¡Ser! Sé y verás como los pensamientos dejan de fluir y mucho más. Esta es tu sadhana ahora, permanecer siendo YO en todo momento, y si pierdes tu presencia vuelve tranquilamente en ti. El Conocimiento que has adquirido se debe a la toma de consciencia de una realidad vivida, pues tú misma eres la Inteligencia que habita en este cuerpo, a medida que tu propia presencia se mantenga se irán abriendo los ojos del Conocimiento, pero eso ya vendrá solo.

Y en cuanto a por qué ha desaparecido... es porque este no es tu estado natural; sin embargo, toda experiencia apunta a un nivel superior de ti misma y que es común a todos, accesible mediante el esfuerzo necesario para trascender el nivel actual. Estamos hablando de ignorancia, y su disipación implica siempre un cambio de pensar y sentir como ser humano. La Inteligencia que tú eres, al tomar consciencia del estado de Ser, se da cuenta automáticamente de que el estado «normal» no es el adecuado.

Cuando la percepción de «ser» desaparece

I.: Parameshwar, has comentado ya varias veces que el Atma-Marga consta solo de dos pasos. Del ego al «Yo Soy» y de este al Absoluto. Pero encuentro muy duro entender cómo dar el primero, y el segundo queda en el plano de la utopía, del ideal. Yo te ruego que nos hables sobre el primer paso.

P.: ¡Cómo no! Esto es de lo que verdaderamente vale la pena hablar. Pero sí te pido, os pido, que agudicéis bien la atención y, sobre todo, que no os forméis conceptos sobre lo que os digo. Si no entendéis, preguntad mil veces, os voy a dar información escueta y estructurada.

La Individualidad tiene dos formas aparentes, la primera es pura Conciencia de Ser, es decir, la percepción directa de que «Yo Soy», la atención está vuelta sobre sí misma, y la segunda, es la primera pero identificada con el cuerpo físico, los pensamientos y los sentimientos y la atención completamente vuelta hacia afuera, exteriorizada y permanentemente identificada con los objetos. Esta es la conciencia que predomina en vosotros.

El proceso a grosso modo es así: Cuando golpea en la Conciencia una impresión, el Yo instantáneamente se da cuenta del impacto y la mente automáticamente lo cualifica como agradable o desagradable, de acuerdo a esta información, y por la fuerza del hábito, se genera una reacción energética (Shakti), bioquímica, como puede ser el amor, la ternura, la simpatía, el enfado, la ira, el odio, etc. Esta reacción es lo que conocemos como sentimiento o emoción y estos a su vez provocan pensamientos de la misma calidad. El YO se ve inmerso y atrapado en esa vorágine energética que se da en el cuerpo físico y reacciona con una acción que conlleva unas consecuencias (Karma, causa y efecto). Lo que menos nos interesa conocer es cómo sucede todo esto y sí el qué hacer para librarnos de ello.

Hay dos puntos a tomar en cuenta en todo esto, el primero es que la atención está permanentemente exteriorizada, y esto provoca el segundo punto importante, **que es la continua identificación con el entorno lo que nos obliga a conocernos a nosotros mismos como cuerpo, pensamientos y sentimientos**, en pocas palabras: **no nos conocemos en otra forma que esta.**

Para lograr salir de este embrollo ilusorio hemos inventado sistemas filosóficos, de fe, técnicas, métodos (a cual más complejo),

pero prevalece el mismo problema de siempre, que estamos identificados con el método, y esto hace muy difícil romper la ilusión del yo-ego. Muchos de vosotros no encontráis solución en vuestra religión oficial y transmigráis hacia otros lados; sin embargo, continuáis funcionando del mismo modo pese a que se os dice cómo «hacer». Ahora bien, con lo poco que se ha comentado, ¿qué pensáis vosotros acerca de cómo romper la ilusión del ego?

I.: Ejercer cualquier tipo de acción sobre los dos puntos que has referido: volver la atención hacia adentro y desidentificarnos de los objetos.

I-a.: Esto está claro por las enseñanzas que nos has dado, pero es que no «me» encuentro cuando vuelvo la atención sobre mí mismo.

P.: La ausencia de Conciencia de Sí, o de la sensación o percepción de Yo, viene dada por la permanente identificación con los objetos. Os pondré un ejemplo sencillo. Cuando leáis un libro, en vez de centrar la atención en lo que leéis, centradla en la misma atención. Con este simple ejercicio empezaráis a volver la atención sobre sí misma y comenzaréis a comprender lo que significa estar presente aquí y ahora. Si sois capaces de hacer esto, pronto os percibiréis como el YO que sois. Hay muchos, muchísimos ejercicios creados con este objetivo. Cuando la atención se centra en sí misma se desvela el «Yo Soy», y cuando este aparece surge la Comprensión, el Jnana.

I-b.: Yo he practicado durante mucho tiempo la meditación y ese resultado nunca se ha dado.

P.: Es porque nunca has vuelto la atención sobre sí misma. La atención siempre la has mantenido sobre un objeto, ya sea la respiración, una imagen...

La dualidad no se ha roto, siempre ha estado como «yo —> objeto». Con el tipo de ejercicio simple que os he dado, y que puede ser aplicado a todo, la relación dual es «Yo —> Yo». Con esto lo que se pretende es romper la dualidad, pero no acaba ahí el asunto.

La dualidad es el Testigo dirigiendo la mirada (atención) sobre los objetos, y se trata de tener siempre la percepción de ser el Testigo cuando la atención está puesta sobre algo, ya sea un objeto externo o interno. De lo que se trata es de llegar a percibirnos como el Testigo «Yo Soy», esto romperá automáticamente con la idea errónea de que «yo soy yo y mis circunstancias».

I.: Dicen que el método de autoindagación de Ramana Maharshi es el más directo...

P.: Será así cuando la atención se mire a sí misma, si esto no ocurre todo método es infructuoso. **Tú** eres el foco de atención. Hay que aprender a ver, oír, gustar, sentir y oler desde «dentro». ¿Entiendes? Esto es algo que nunca has hecho, de ahí las dificultades para conocerte como el YO puro que ya eres. El problema de la ignorancia surge por esta incapacidad. El método más directo es darte cuenta de que estás vivo y seguir el rastro de la existencia que emana del «Yo Soy». El Ser es Existencia y a través de ella es posible que te percibas a ti mismo. El paso más difícil es la toma de conciencia de que eres el Sí Mismo, la absorción del «Yo Soy» en lo Absoluto llega por sí misma, en silencio. El segundo paso es relativamente fácil, solo requiere la realización del Sí Mismo, que no es más que hacer permanente la percepción de sí. Esto, al silenciar la mente, hace que se trasciendan las características egoicas (vasanas); sin embargo, hasta que no se hace permanente se requiere constante práctica, es decir, no caer nunca o casi nunca en el olvido. El olvido es la pérdida de la conciencia de YO. Cuando esto sucede, la mente siempre ocupa el lugar del Rey, reforzando la conciencia egoica. Una vez trascendido el ego, le llega el turno al Sí Mismo. Uno se da cuenta de que el YO se mantiene gracias a que «se mira a sí mismo», esto es dualidad, y se comprende que para Ser no hace falta alguna esa mirada permanente, que YA se ES sin necesidad de estar consciente. Es un acto muy natural y que no requiere esfuerzo, se sueltan amarras, llega el abandono final. Se pierde la noción completamente de Yo, es Nirvana, la extinción del Yo.

I.: ¿No es esto olvidarse de Ser, volver a la inconsciencia?

P.: En absoluto. Jamás se está ausente, queda lo que siempre ha estado ahí, en el trasfondo de todo. Es el contenedor de Todo y nada sucede fuera de Ello.

I.: Es como en música, el silencio es el trasfondo de una pieza, surge y desaparece en él.

P.: Es un buen símil, sí. Surge un aparente nacimiento y una aparente muerte sucede mientras que Ello está ausente de todo este movimiento ilusorio, como también aparece y desaparece el Ser, el Sí Mismo.

I.: Antes has dicho que el olvido es la ausencia de conciencia de Yo, y pienso que, además, del Absoluto también.

P.: Enfocas el Absoluto desde el punto de vista de una individualidad. Ello no tiene nada que ver con la Existencia, ni siquiera es consciente de sí mismo, si así fuera, sería el «Yo Soy». Nadie puede experimentar Eso, por lo tanto no puede ser olvidado; todo toma aparente realidad cuando aparece la Individualidad, que es el sentido de Ser, de existencia. En el «Yo Soy», todo esto ocupa un

primer plano, mientras que en el ego se da por supuesto, quedando en un segundo plano. El ego no se percata de su existencia, supone que estar vivo es moverse físicamente, pensar, sentir, experimentar en la vida, etc. El Ser es la Existencia Pura, y esto es precisamente el meollo de la ilusión, lo Absoluto nada tiene que ver con la existencia.

I.: Esto no deja de ser un poco terrible. Es duro darse cuenta de que el resultado final de la búsqueda es «no-existencia».

P.: ¿Sí? Pues o lo tomas o lo dejas. [Risas.] Sin embargo, para ti no deja de ser un concepto. No puedes disfrutar de la sagrada quietud que se puede experimentar tan solo en el Sí Mismo, a esta quietud o beatitud se le denomina Ananda. Este estado beatífico es desidentificación completa de todo, y eso quiere decir incluso de la existencia. Eso que te parece tan terrible, en estado de beatitud es bendición. Si hubieras sentido por un segundo la paz del Sí Mismo buscarías como loco repetir el instante. Lo Absoluto está más allá de todo este juego que solo se da cuando hay Individualidad, no surgen temores ni beatitudes algunas porque no existe tal cosa como «Yo», el Experimentador, el Testigo.

I.: Ya veo lo que dices. Todo gira alrededor del sentido de existencia. El valor que le damos o no a la vida depende solo del sentido de ser.

P.: Ese valor es más mental que visceral. Toda tu vida es un concepto que defiendes a capa y a espada; el sentido de ser no lo tienes, quizás solo cuando se hace referencia a él, lo cual es bueno, pero lo olvidas en cuanto tu atención es raptada por otro asunto. La Ilusión es muy poderosa, tanto que potencia tu olvido.

I.: Olvido implica un recuerdo, ¿es quizás el recuerdo de algo que hemos vivido?

P.: Ese recuerdo tiene dos caras, el recuerdo de un estado perdido que recuperas cada vez que eres. Ese estado era tu estado natural antes de que se desarrollara tu personalidad, estoy hablando de tus tres, cuatro, cinco años... El olvido es tan frecuente que pueden pasar años y años entre dos momentos de presencia, y que además, por ignorancia, no los valoras. El «sabor de ser» es muy añejo, tanto que no se valora ni se tiene en cuenta, siendo esto precisamente lo que da paso al Estado Último. Cuando el Ser se extingue lo que queda es el Absoluto.

La joya del conocimiento

P.: ¿Cuál es la cumbre de la sabiduría? No es comprender; es llevar a cabo lo que se comprende. La Comprensión debe traducirse en un simple gesto que resume todo un trayecto, un simple acto de abandono y pérdida del Sí Mismo, la Individualidad, en el Absoluto. Así pues, la Joya del Conocimiento es el acto de autoextinción que el «Yo Soy» debe efectuar al comprender su inexistencia. Comprender lleva implícito saber qué hacer, cómo eliminarse para dejar que el Absoluto brille por Sí Mismo en este cuerpo, y cumplir, de este modo, lo que es conocido como la Realización. Jnani es aquel que se disuelve o se ha disuelto en el Absoluto; no es un Jnani el que a través de viveka, la discriminación, llega a conclusiones de lo que es o no es el «no-estado». Muchos de los que se hacen llamar así se abandonan a estados oníricos intermedios, como el estado de «duermevela», estados hipnóticos, de trance o semi-coma, creyendo que estos estados mentales son Turya. Todos estos estados ilusorios se producen en la parte alta del cuerpo, en la cabeza. La Conciencia de YO está situada ahí, su Centro es mental y es un error muy común sumergirse en Ella alterando la Conciencia y dando paso a estados alterados que son tomados como reales mientras que son completamente irreales. Turya, conocido como el Cuarto Estado, nada tiene que ver con los otros tres estados mentales que surgen cuando aparece la Conciencia «Yo Soy» o Individualidad en el cuerpo. Turya es independiente e implica haber alcanzado el Centro del Ser, y desplaza la Conciencia de la parte alta del cuerpo, señal evidente de que toda acción mental ha quedado parada y la Individualidad desarraigada.

I.: Parameshwar, Ramana Maharshi dijo que para entrar en Turya uno debía «dormirse conscientemente».

P.: Así es, pero esta manera de obrar únicamente la pueden hacer aquellos que ya conocen Turya, de otro modo, al intentar realizar esto sin haber alcanzado el no-estado se acaba siendo atrapado en un estado onírico intermedio, cuando no se acaba completamente dormido, por lo tanto, es inútil seguir por este camino para quien no sabe disolverse. No se puede ir en contra de la naturaleza de la mente sin haber alcanzado el conocimiento de la autodisolución. Cuando uno se disuelve en la práctica, se atraviesan los estados mentales oníricos, apareciendo el no-estado por sí mismo. El Centro del Ser va atrayendo hacia Sí, a medida que uno va desapareciendo como «Yo Soy», y es el Corazón (o Centro del Ser) el que impide que se caiga en los estados ilusorios alcanzando el Sahaja Samadhi.

I.: Después de leer a uno y otro Maestro, no me queda muy claro lo que es la Realización del Sí Mismo. ¿Podrías explicarlo un poco?

P.: ¡Claro! Así, por encima, la Enseñanza consta de dos estadios solamente. El primer estadio se da desde el ego hasta el «Yo Soy» y el segundo es desde el «Yo Soy» al Absoluto. La Conciencia abarca el «Yo Soy» y el ego. El ego es el «Yo Soy» identificado con el cuerpo gracias a la mente, eso es ilusión total. La Conciencia Yo Soy se **sabe** a Sí Misma, no se identifica con el cuerpo y no está confundida ya la falsa identidad. «Yo Soy» es capaz de parar toda actividad mental, entrar en estado de no-mente. Algunos llaman a esto la Realización del Sí Mismo. La Consciencia «Yo Soy» es lo que las escrituras denominan como el Atman, mientras el ego es el Jiva. El Absoluto está más allá del Atman y es llamando Paramatman o Parabrahman.

I.: Cuando Ramana Maharshi dice que con Vichara (la autoindagación) surge el Yo-Yo en el Corazón, ¿a qué se refiere?

P.: El Corazón es el Ser, y el «Yo-Yo» es la Conciencia de **Yo, que** es en el Ser. Es en el Corazón donde el **Yo-Yo** debe disolverse como Atman para que el Paramatman aflore. Esta Conciencia «**Yo Soy**» es Sí Mismo; puesto que el Absoluto no tiene conciencia alguna de Ser, no puede ser llamado el Sí Mismo, esta acepción apunta a una Individualidad. Cuando un Maestro te empuja a «ser» te empuja a «ser Tú mismo», a ser consciente de Ti Mismo, o sea, a ser el **Yo-Yo**, pero para ello debes dar el primer paso, trascender la conciencia ego. Estabilizarse en el Sí Mismo es Ser el «**Yo Soy**». Este nivel está más allá del ajeteo de la mente. Con un simple gesto de retorno a Sí Mismo trasciende toda actividad mental, es decir, los pensamientos se paran y la Consciencia toma el primer plano de existencia, el **presente**, el Aquí y Ahora, es el punto de conciencia vigílica más alto que puede ser alcanzado; sin embargo, el «**Yo Soy**» está sujeto a los tres estados: «**Yo Soy**» la Individualidad se disuelve en el sueño profundo y ocurre esto porque no es el Ultimo Estado. Cuando surge del sueño profundo **todo surge** de nuevo y no se produce ninguna transformación, los vasanas siguen en su sitio, nada cambia con esta disolución, por lo tanto, no hay Realización. Ya digo, algunos llaman iluminación al permanecer como el **Ser**.

I.: Hay un Maestro muy conocido que dice: «La Iluminación es un vacío total de la mente. No hay nada que puedas hacer para conseguirla. Cualquier esfuerzo que hagas solamente puede ser una obstrucción para ello». ¿Qué nos puedes decir sobre esto?

P.: El Buddha nos dejó muy claro que Nirvana es la pérdida de la Individualidad. Hay que tener mucho cuidado con las frases comodín. La mente puede ser «vacuada» de muchas formas, la misma presencia «Yo Soy» lo hace, y eso no es la Iluminación, esta es

trascender la conciencia de Yo; la Conciencia Pura es la Iluminación, y es pura porque no hay identidad. La mente no es un contenedor, por lo tanto hablar de mente vacía es un concepto incorrecto, si hubiera dicho que la Iluminación es un estado de no Identidad hubiera dicho lo correcto, de hecho, la Identidad «Yo Soy» es el estado de No-Mente. «Yo Soy» es mente sin pensamientos y sin otra función.

I.: Por lo tanto, esa frase no apunta hacia una realidad, ¿no?

P.: ¡No! Solo es una frase bonita, pero no se ajusta a la realidad.

I.: Por lo que dices, Iluminación es ir más allá de la Individualidad. ¿No es esta la mente?

P.: Lo que es mente es el «yo» egóico, la individualidad falsa que surge por la identificación con la forma, el cuerpo físico. Sobre esta falsa individualidad la mente construye su propio mundo que se viene abajo, que se disipa como humo, cuando surge la Conciencia «Yo Soy», el Principio de la Individualidad, es Conciencia, es Ser. La mente es solamente la consecuencia de la aparición de esta Conciencia Yo-Yo, que SABE que no es el cuerpo y sin embargo está esclavizada a él.

I.: Entonces, ¿qué papel juega aquí el Absoluto?

P.: No juega papel alguno. Todo lo que ocurre sucede en Él. Por decirlo de alguna manera. El es el contenedor de todo este Juego. La Iluminación **nadie** puede experimentarla, porque lo Absoluto no es una entidad. Cuando sucede la Iluminación, el que **sabe** qué ha sucedido es el Atman y lo sabe por su «desaparición». En este asunto la mente nada tiene que ver, excepto que ella se hace cargo de lo sucedido objetivando y conceptualizando. Pero siempre es «Yo Soy» el que usa la mente como una herramienta para traducir en Conocimiento lo que acaba de suceder. Cualquiera que haya «desaparecido» reconoce todo lo que aquí comento.

I.: ¿Se puede vivir sin mente?

P.: ¡Sí, claro que sí! El que haya consolidado la Conciencia «Yo Soy» como su estado natural, vive sin mente. Este tipo de hombre está libre del ego. El es un Gurú que señala con el dedo el Sí Mismo, y el que ha trascendido el «Yo Soy» es un Satguru, que señala con el dedo el Absoluto.

El vivir sin mente es mantenerse en el Conocimiento directo, se **sabe** sin usar la herramienta de la mente. El Gurú **sabe** que tiene que dar un último paso y este es su extinción.

I.: ¿Consolidar no requiere esfuerzo?

P.: Si a ti te gustan los pasteles, ¿te es un esfuerzo comértelos?

[Risas.]

I.: ¡No, realmente no me supone ningún esfuerzo!

P.: Pues de la misma manera has de actuar para consolidar. Lo haces porque sabes que tienes que hacerlo y no te complicas la vida realizándolo. Esta actitud no requiere ejercer esfuerzo alguno.

I.: Entiendo.

P.: Estamos acostumbrados a hacer las cosas por algo, con intención. Si se quiere alcanzar el estado «Yo Soy» no entendemos la acción sin esfuerzo, por eso el resultado nunca llega. Hacemos el esfuerzo por comprender, organizar y encasillar todo, pero no comprendemos que las cosas llegan por sí solas. En tu mente planificas la consecución de un proyecto, cuidas al máximo los detalles, pero a la hora de llevarlo a la práctica te encuentras que tienes que luchar, para lograr tu objetivo, contra los imprevistos. Al final, todo es como lanzar una moneda al aire: cara, el proyecto es un éxito y has conseguido lo que te propusiste, eres un gran hacedor de tu vida; cruz, maldices tu mala suerte. Uno es un poseedor, un hacedor, etc., pero maldice su mala suerte porque es incapaz de alcanzar el estado de «Yo Soy», y es que las cosas «divinas» no están relacionadas con las «humanas», y eso es lo que uno no entiende, por lo tanto, uno debe cambiar su óptica sobre las cosas «divinas». El problema está en cómo hacerlo, ¿verdad? Todas las preguntas que uno pueda realizar al respecto se resuelven en una sola respuesta: «¡Sé! y cómete el pastel sin esfuerzo».

I.: Es a esta actitud a la que se refiere este Maestro en la segunda parte de su frase.

P.: ¡Exactamente! No debe ser confundido con «pasividad» porque si no nos vamos al otro extremo del asunto, recibiendo los mismos resultados.

I.: ¿El término medio, quizás?

P.: ¡No! Una postura inteligente es lo que se requiere. Y no me preguntes cómo ser inteligente, el pastel te lo debes comer tú mismo, nadie debe masticarlo por ti.

[Risas.]

P.: Lo que quiero que comprendas es que aplicando tu intelecto sobre lo que oyes estás forzando el fracaso. Cuando se entra en el laberinto de los conceptos, uno corre el riesgo de eclipsar la realidad. Mira, todo este tema que nos envuelve es extremadamente sencillo, pero cuando se comienza a dar nombres es cuando se crean las diferencias entre enseñanzas. Para los budistas todo es Mente; para los advaitines, todo es Consciencia, así pues, más de una discusión se daría entre eruditos y, sin embargo, los Maestros guardarían silencio.

I.: Todos los iluminados señalan hacia el mismo punto, ya sea Nirvana, la Iluminación, la Realización, el Padre... y es cierto que la erudición puede llevar a la controversia. Entiendo bien lo que nos señalas, por eso dicen que el conocimiento sigue siendo ignorancia, ¿no es así?

P.: Exactamente. El ser humano se pasa la vida adquiriendo conocimiento para ocultar su ignorancia, y mientras más conocimiento adquiere más seguro se siente de sí mismo a la vez que el hambre por saber se hace más intenso. Mientras esté dentro de este juego, pocas posibilidades hay de trascenderlo, es como una adicción creada por la mente.

I.: ¿Cuándo nace y cuándo se disipa todo esto?

P.: Expondré el tema de una forma general, sin detalles posibles. Una vez se ha desarrollado la mente, y apenas creada la imagen de uno mismo y la personalidad, el individuo, al compararse con otras personalidades, se da cuenta de que es un ignorante, que en relación a otros su grado de conocimiento es escaso, esa toma de conciencia le crea una gran tensión y como mínimo empieza a asumir tópicos, arquetipos, conceptos de otros por imitación. Al asumir esta postura, el individuo deja de ser él mismo. Este es un posible comienzo de una historia que acaba cuando el individuo se conoce en cuanto a «Yo Soy», crece y madura en este estado. Este estado es sagrado en comparación al ego, pero es algo a trascender y desechar para ir hacia la naturaleza real, el Absoluto. Todo este juego conocimiento-ignorancia es muy valorado por la conciencia-ego, en él está incluido todo lo que de valor tiene el individuo, inclusive las enseñanzas y sus diferencias. Es a causa de esto que uno se convierte en advaitín, shivaíta, budista, cristiano, etc. La Mente es la creadora de diferencias en su forma intelecto.

I.: Cuando se trasciende la mente-intelecto, entonces es cuando uno ve con claridad, pero sigue siendo necesaria la mente como herramienta en el estado de «Yo Soy»?

P.: Un individuo en estado «Yo Soy» maduro, es decir, cuando este estado es permanente en él, es una «mirada» continua que observa

directamente el objeto y automáticamente toma conciencia. Me explico, el Yo mira a una personalidad como el Testigo que es y no surge un juicio predeterminado sobre la naturaleza de la personalidad observada; el conocimiento que le embarga es por toma de conciencia, no por empleo de su mente. Mira y **sabe**, movimiento directo mientras que si se emplea la mente el conocimiento es un **supuesto**. No sé si me estoy explicando bien.

I.: Quieres decir que la conciencia «Yo Soy» tiene una mirada incolora, por aquella frase de que «todo es del color con que se mira» y la mente mira según el color de sus conceptos. Eso es lo que he entendido.

P.: Perfecto, así es. La mente es relativa mientras que la conciencia es objetiva. Claro que estoy hablando de un «Yo Soy» muy avanzado y maduro, libre ya de la imagen de la personalidad y de la complejidad del intelecto. Un «Yo Soy» así está libre de las diferencias entre enseñanzas, tiene la mirada puesta sobre el Origen de la Quietud, Paz y Silencio que es capaz de experimentar y que no son de su propiedad. El **sabe** que debe desaparecer para que el Absoluto aflore. Este tipo de **saber** es lo que es conocido en Occidente como la Conciencia Crística, el «Yo Soy» ha adquirido la Joya del Conocimiento; la cumbre del conocimiento es darse cuenta de que la Individualidad que **se es** sobra y entorpece. Os hablo así aun cuando sé de antemano que lo convertiréis todo en conocimiento conceptual. Esta Joya es una actitud, una manera de estar en la vida, este Conocimiento rige todo movimiento de la Individualidad y surge cuando ya nada externo atrae la atención y el interés.

I.: ¿Es la llamada del Absoluto, el resultado de la Gracia?

P.: La Gracia está siempre actuando, solo hay que estar alerta a ella. Desde el punto de vista del Absoluto nada es real, todo es ilusorio, pero dentro de la ilusión hay gradaciones, niveles de conocimiento, de ahí la vieja imagen de la Escalera y que cada uno ocupa un peldaño. Para el Realizado que **sabe** que todo es el Absoluto nada de esto tiene valor, ni siquiera las cuatro cualidades que un individuo debe reunir para alcanzar la Iluminación. Cuando un Sabio le dice al ignorante «Tú **ya eres** el Absoluto», le está creando la tensión más fuerte que un buscador puede sufrir, el ignorante tiene solo dos opciones: resolver o abandonar. El Sabio le enfrenta al núcleo de la ignorancia, porque es evidente que él no ve la verdad del Sabio reflejada en sí mismo, por lo tanto, la búsqueda es una obligación. Esta búsqueda en sí misma es la llamada del Absoluto. La Búsqueda es real para el ignorante que está de lleno en el juego Conocimiento-Ignorancia: «¡No sé, entonces debo aprender!». Este pensamiento hace que su corazón esté en un puño. La búsqueda es una gran tensión en la vida del individuo que continuamente está enfrentado a

la ignorancia. Empieza a resolverse en cuanto se da cuenta de que él es conciencia.

I.: Mientras uno no se da cuenta de que es conciencia, la búsqueda puede ser un verdadero sufrimiento.

P.: ¡Sí! Debido al deseo genuino del verdadero buscador. Un deseo insatisfecho es sufrimiento.

I.: ¿Existen técnicas para disolverse en el Absoluto?

P.: ¡No! La disolución llega siempre por Comprensión. Las técnicas, los ejercicios, etc., pertenecen al ámbito del ego. El «hacer» algo por superarse es cosa de él.

I.: ¿Puede un ego saltar directamente a la disolución? Quiero decir, ¿puede saltarse la etapa del «Yo Soy»?

P.: La imaginación puede decir que sí, pero la práctica dice que no. Para disolver hay que **saber** qué disolver. La fuerza de la Ilusión mantiene al ego en su estatus, mientras no se vea la irrealdad del ego no existe salto alguno. Tal irrealdad se pone de manifiesto cuando la individualidad se conoce como «Yo Soy». Cada nivel de conciencia tiene su nivel de comprensión y con ello el nivel de percepción de la irrealdad. Lo que sí ocurre, y muy a menudo, es que el ego pueda tener un atisbo de lo **real**, y esto marca para siempre al ego, quien inicia una búsqueda para repetir la experiencia que ha sufrido, pero eso no es un salto ego Absoluto, es más un calvario.

[Risas.]

I.: Parameshwar, siento enormes deseos de avanzar. No estoy satisfecha de mi estado de conciencia. Busco pero no encuentro.

P.: ¿Has practicado algo en tu vida?

I.: He seguido varias vías: yoga, budismo, cuarto camino, sufismo... pero sigo siendo el yo-ego de siempre, parece que estoy esclavizada a él.

P.: De todo esto, ¿qué es lo que has sacado en claro?

I.: No puedo dudar de estas Vías, por lo que llegué a la conclusión de que el Despertar no es para mí. Creo que me he entregado a fondo en cada una de ellas... y no es que busque resultados, pero la verdad es que muchos de mis ex-compañeros han llegado lejos.

P.: Bueno, ¿qué quieres que te diga?, ¿qué has buscado en cada una de estas Vías? ¿Cuántos años tienes?

I.: Tengo 36 años y en ellas he buscado la Verdad y la manera de poder auto-realizarme.

P.: Como creo que no has estado 36 años trabajando en ellas, entiendo que eres demasiado impaciente y no has llegado a comprender la esencia de cada una de ellas, que es la misma. Si hubieras comprendido solamente el corazón de una de ellas no hubieras cambiado a las otras. Eres muy joven y has intentado abarcar demasiado. El Despertar es un proceso, y tú no has dado tiempo a que este madurara. Por otra parte, no mires tanto los logros de los demás, es una muy mala actitud.

¿Hay más preguntas?

I.: ¿Por qué dices que la Joya del Conocimiento es saber que debes disolverte? Comprender el Absoluto, ¿no sería esta la Joya?

P.: Vuelvo a repetir lo de siempre: «Una cosa es buscar a Dios y otra es buscar el Conocimiento sobre Dios». La Comprensión verdadera lleva a obrar de acuerdo a ella. Si realmente sabes que debes disolverte, todo tu propósito irá encaminado a ello, ¿no? Tu actitud interna será muy diferente de aquel que únicamente busca el conocimiento intelectual sobre Dios, y este conocimiento solamente destapa sentimientos excelsos, pura bioquímica pasajera. Es esta una actitud que diferencia al realizado del erudito. Si piensas por ti mismo llegarás a la misma conclusión o parecida, ¿no crees?

Creo que las preguntas se hacen por hacer, es tarde ya, debemos dejarlo aquí. Así pues, hasta mañana.

El abandono al Sí Mismo

P.: Uno de los temas que más traen de cabeza a los occidentales es el asunto del Bhakti Marga o Vía Devocional dentro del Advaita. Esta devoción al Sí Mismo es comprendida como la devoción a lo Supremo y no como la devoción de un adorador de dioses, a los cuales toma como seres supremos, y nace de la comprensión viva del buscador que sabe hacia dónde se dirige, hacia Sí Mismo.

La entrega a Parabrahman no es un acto devocional, es un acto de pura comprensión, la fe no es necesaria puesto que esta es sustituida por el Conocimiento; sin embargo, la entrega al Supremo por la vía de la fe se transforma en un acto de supremo Abandono en el cual se sacrifica la ilusión de la Identidad. Esto es Conocimiento, esto es Advaita.

La devoción, en la mayoría de los casos, implica una separación ignorante donde la dualidad «yo-Dios» deja en el umbral del Advaita al buscador.

I.: Según entiendo, un devoto de Dios con una fe profunda, ¿tiene pocas posibilidades de alcanzar el Absoluto?

P.: Si este devoto es capaz de romper la dualidad que le separa de Dios, tarde o temprano se interiorizará y se pondrá bajo la Gracia del Sí Mismo. Mientras crea que entregar sus ofrendas al dios de su elección es todo lo que debe hacer y no sienta en él mismo ningún impulso más, da por hecho que las posibilidades son nulas. La mayoría de las veces la fe es un buen cojín para el ego, es un buen descanso, tu mente está cómoda ahí y tu personalidad crece en buenas cualidades.

I.: ¡Ya entiendo! Por lo tanto, la fe sin comprensión no lleva a ninguna parte.

P.: Lleva a ser mejor persona en el mundo, pero la fe o devoción no es liberadora en sí misma. La única cosa que lleva al ser humano al cambio es la Comprensión. Es la Comprensión en ti la que ha hecho que cambies tu religión de nacimiento por el Advaita; sin embargo, en muchos casos, esto solo es una sustitución de arquetipos y conceptos, un mero cambio estimulado por el interés intelectual. Uno, con este cambio, solo gana en conocimientos intelectuales que acumula en la mente, pero manejarlos no le hace en absoluto un jnani, solo le convierte en un erudito.

I.: Muchos Maestros del Advaita muestran devoción...

P.: Digamos que ellos han elegido una vez han disuelto sus mentes. El mayor acto de devoción es el abandono final de la Individualidad en el Sí Mismo, es la última Comprensión que se puede alcanzar, todo lo que venga detrás es solo la interpretación de los ajnanis. ¿Hay algo superior al Sí Mismo digno de adoración? Si un jnani entona cánticos de alabanza a Ishwara o adora a una colina [risas] es porque ellos así lo desean, pero la cuestión es: ¿hay alguien ahí que adora? Comprende esto, para el ajnani sí hay alguien, para el jnani **todo** es el Sí Mismo.

I.: Bueno, es una respuesta.

P.: Busca tú la que más te agrade.

[Risas.]

I.: ¿La devoción a Dios no lleva al Sí Mismo?

P.: Si existe un abandono a lo Supremo, su devoción llevará a romper la separación mental entre él y Dios, la dualidad se disipará y su individualidad —además de su idealización de Dios—, a causa del abandono, se disolverá en el Sí Mismo y comprenderá, el devoto, la Realidad. Esto hay que entenderlo bien; se trata de la Mística en las religiones. El amor que el devoto muestra por Dios es la Gracia del Sí Mismo que atrae al ego hacia el Centro. Esta forma de devoción está más allá de la simple fe. Hay que saber discernir entre la fe y la devoción. A Dios se le busca con la devoción incondicional, o lo que es lo mismo, con la entrega y el abandono a lo que se supone que es la Voluntad Divina.

I.: Entiendo el punto.

P.: El Abandono del que estamos tratando, sin duda alguna, versa sobre el «abandono del yo». Este «yo» o «ego», que no es más que una idealización mental de la Individualidad o conciencia íntima, interna, de la certeza de que «Yo Soy» debe ser sacrificada para mantener **Aquí y Ahora** la Conciencia Pura de YO, y esta, a su vez, llegado el sagrado momento, debe ser abandonada en la Quietud del Sí Mismo, carente Este de toda noción de yoidad o individualidad.

I.: Me es prácticamente imposible conectar con mi Yo Interno. ¿Podrías aleccionarme sobre ello?

P.: Tú te conoces a ti misma como una entidad con unas características personales. Dices de ti misma que eres inteligente, interesante, trabajadora...

[Risas.]

Veo por las risas que muchos os identificáis con todo esto.

[Risas.]

Todas estas características surgieron en tu adolescencia, llenando un gran vacío de identidad que apareció al perder la Autoconsciencia. Todo esto se produjo debido a la función de la mente conocida como Imaginación. Todo tu mundo gira entorno a ti y tus cualidades personales. Este es el Gran Engaño, Maya en todo su esplendor; gracias a este engaño tú te diferencias de los otros «yoes-personalidad» que entran y salen en tu conciencia. Gracias a esta falsa identidad o personalidad, tú, habitante en un cuerpo femenino, interpretas el mundo en que vives.

Todo esto que tú crees ser tiene que ser abandonado a un «sí-mismo» superior. La idea es recuperar el conocimiento prístino de que tú **eres** sin cualidades personales. El camino de la Liberación comienza ahí. Tú me preguntarás: ¿cómo hago eso?

[Risas.]

I.: ¡Por supuesto!

P.: Dime, cuando te tumbas en la cama preparada para dormir, ¿te dices a ti misma que es inteligente, interesante, trabajadora, buena, mala, etcétera?

I.: ¡No, en absoluto! Entiendo que todo esto son «imágenes» que asumo en la vida cotidiana. ¿Es esto verdad?

P.: ¡Así es! ¡No necesitas jugar con imágenes contigo misma! Sin embargo, la «tú» que siempre permanece en el trasfondo y engañada con sus propias imágenes, ahí, en esos momentos, está libre del «yo-ego-personalidad». ¡Sé y mantente ahí! Cuanto más tiempo, mejor. Lleva esa percepción de ti misma a tu vida cotidiana. Sacrifica y abandona las imágenes en aras del Yo Interior y te librarás de la ilusión en la cual estás atrapada. Esta es la Conciencia «Yo Soy», que también es mente, pero gozarás, con la práctica, del Silencio que emana la Quietud del Sí Mismo. Obrando así te pones directamente bajo el influjo de la Gracia del Absoluto. Más tarde tendrás que abandonarte al Sí Mismo en cuanto a Individualidad. Hago diferencia, para que me entiendas, entre Individualidad y Personalidad, pese a que ambas son la Mente.

I (otro): Parameshwar, ¿por qué pasar por la Conciencia «Yo Soy»?

P.: Porque esta Individualidad, esta Conciencia es el origen de la mente. Gracias a esta Conciencia la Ilusión juega su rol. La mente aparece cuando el niño se conoce a sí mismo como una entidad. Un día esta Conciencia apareció y otro día desaparecerá. Si no es por la Realización del Sí Mismo, será con la muerte. La Realización del Sí Mismo es la extinción de esta Individualidad, si la Realización no es permanente, entonces el «Yo Soy» **sabe** y **reconoce** qué es lo que ha sucedido y el mensaje que recibe es que **nadie** se realiza porque el YO, la **mente**, se ha disuelto en lo Absoluto, por lo tanto, **nadie** experimenta la Realización.

La Conciencia «Yo Soy» es la mente o consciencia reconociéndose a sí misma como «YO». Es el primer pensamiento que surge en la Consciencia-Existencia. Es permanente en el estado de vigilia del niño y se pierde en la pubertad, provocando un vacío de identidad.

I.: Por lo que dices es un estado deseable y a conseguir.

P.: Ni es deseable ni detestable, es solo una etapa en la interiorización. Y eso de «conseguir»... mejor emplear otra palabra.

I.: ¿Cuál?

[Risas.]

P.: ...

I.: Por mucho que lo intento no me encuentro. Soy capaz de observarme en diferentes estados de reacción e incluso intento poner freno a mis reacciones, pero no me veo como testigo de ellas. ¿Podrías arrojar luz sobre esto, por favor?

P.: ¡Claro que sí! El problema (y lo hay) es que no eres capaz de percibir desde «dentro de ti». No eres capaz de oír, ni ver, ni usar cualquiera de los sentidos desde «dentro». Has pasado toda tu vida viviendo en el exterior, de puertas para afuera, y no sabes que detrás de ti tienes tu hogar. Te falta la percepción interior, la cual tienes que desarrollar. Aprende a percibir desde dentro y te conocerás como el testigo de todo el ir y venir de las impresiones. Si te acostumbras a ello, devendrás autoconsciente. No te doy más explicaciones para no confundirte con la información. ¡Hazlo!

[Carcajadas.]

El principio de identidad «Yo Soy»

Con el cuerpo aparece la Consciencia, la Luz del Absoluto en el Reino de Maya, que será golpeada por las impresiones recibidas a través de los cinco sentidos. La Consciencia devendrá en Ser en cuanto aparezca el Principio «Yo Soy» como el Impasible Testigo mudo de todo el movimiento que se produce en ella. La identificación de la Consciencia con el cuerpo físico está servida ya que el siguiente paso es la aparición de la mente.

I.: Parameshwar, ¿es esta percepción de ser que tengo de mí, ahora, el Testigo, el «Yo Soy»?

P.: El «Yo Soy» es el punto origen de la existencia, de la Vida en cuanto a su percepción. Esta percepción desciende a los estratos inferiores de conciencia, digamos, el ego. El «Yo Soy» se sabe a sí mismo, pero no es un ojo que se perciba a sí mismo; en este punto podemos decir que es Consciencia Pura de Ser, pero este no es el Absoluto. El ego es la conciencia «Yo Soy» identificada con el cuerpo, y las características personales son tomadas como una entidad real. Es a esta «percepción de ser» a la que te tienes que aferrar continuamente para trascender la ilusión de ser una entidad. Esta conciencia de ser en los seres humanos es intermitente, raramente aparece si no es a través de fuertes impactos dados por el vaivén de la vida.

I.: Pero yo tengo la certeza de que «yo soy». Yo puedo ser testigo de todo el movimiento, tanto externo como interno.

P.: ¿Estás desligado de tu identidad?

[El interlocutor piensa.]

P.: ¡Dudas demasiado! Esta respuesta es delatadora. No debe haber duda alguna al respecto. Comprende que la Conciencia «Yo Soy» nada tiene que ver con la identidad de la cual haces gala ahora. ¡Aférrate a esta percepción de ser y todo vendrá rodado! La Conciencia «Yo Soy» está libre de cualquier tipo de reacción, es mero Testigo de lo que surge en ti, tanto de lo externo como de lo interno; al estar más allá del conocimiento y de la ignorancia, el «Yo Soy» nunca puede dudar. Díme una cosa: ¿cuando testificas estás libre de reacción?

I.: ¡No!

P.: No dudes más, ahora ya sabes. En el momento de hacer la pregunta no sabías, pero ahora ya sabes. Aférrate a la percepción de yo que asoma intermitentemente en ti.

I.: Parameshwar, en sí misma ¿qué es la Iluminación?

P.: Un concepto; solo es un concepto que ha sido capaz de construir todo un arquetipo en la mente del buscador. La Iluminación no es más que una simple toma de conciencia, un «darse cuenta de». En el caso que nos ocupa solo es darse cuenta de que tú ya eres el yo que buscas. En cuanto esto sucede, todo el edificio que se ha levantado durante años de búsqueda se derrumba en un instante. La toma de conciencia convierte en obvio todo lo que antes era ignorancia, y por lo tanto, esta convierte el asunto en un tema simple y evidente, es por esta razón que el ego se desploma en cuanto te das cuenta de que tú no eres esa personalidad que siempre has creído ser. Este «darse cuenta» suple con lo real lo que antes era ilusión.

I.: ¿Por qué es tan difícil darse cuenta de nuestro Ser verdadero?

P.: Simplemente porque uno no se percibe interiormente. Lo que tú llamas tu mundo interior no es más que la acción de la mente: pensamientos, imaginación, recuerdos, emociones, etc. Ese mundo interior tuyo no es real. Necesitas percibirte como el Testigo mudo de todo este movimiento, sin juzgar lo que ves como bueno o malo, agradable o desagradable. Este Testigo ya está, ¡créeme!, solo que tiene una forma de estar ahí errónea. Ese Testigo es lo que buscas, eres tú misma, pero tienes que darte cuenta de que lo que ves no forma parte de tu identidad verdadera. ¡Ahí reside verdaderamente la dificultad! La confusión se levanta como un muro mental al cual deberías derruir a base de percibirte constantemente, en cada momento, como el mudo Testigo. La identidad del «Yo Soy» se elimina con un acto puro de comprensión.

I.: Sigue siendo difícil de entender.

P.: Es porque no escuchas de la manera correcta. Mis palabras son eclipsadas por tu instantánea interpretación. Está la mente ahí. No obstante, intentaré simplificar más. Solo hay dos pasos que dar; el primero es darte cuenta de que todo lo que crees ser no es real, si el paso es dado, devendrás la Conciencia Pura «Yo Soy»; el segundo y último es darte cuenta de que no es necesaria la Identidad. «YO» es la identidad. «Soy» deviene en SER y SER es el Sí Mismo o Absoluto. En este mismo momento, ahora, ya eres el Absoluto. Lo que debes tener claro y comprender es lo que la Consciencia es.

I.: O sea, que mientras haya identidad, ¿habrá ilusión?

P.: ¡Así es! Todo el problema viene de ahí mismo. Maha-Maya es la identidad, sin embargo, es a través de ella misma que la liberación se da, yendo hacia atrás se regresa al Origen. Este es el juego. El ego tiene una concepción falsa de su identidad y sin embargo no es consciente de la sensación de ser, la cual está en un segundo plano, retomarlo hacia el primer plano y mantenerse ahí es iniciar el viaje de vuelta. Durante este viaje surgen trampas mentales que la misma consciencia se encargará de sortear. Mantenerse en el ser es empezar a ver la ilusión.

I.: ¿Para mantenerse en el ser es necesaria la meditación?

P.: Eso es la meditación, no hacen falta trucos de ningún tipo. Mantente en tu ser e irán viniendo los diferentes samadhis, pero no caigas en la trampa de desearlos, ya que ellos son estados pasajeros, alteraciones de la consciencia. Alcanzar el Sí Mismo, libre de Identidad, es llamado Sahaja Samadhi, el resto de los estados carecen de importancia, van y vienen.

I.: Pero el Vedanta Advaita hace hincapié en ellos.

P.: El Vedanta Advaita es únicamente una muleta que te ayuda a caminar. Llegará un momento en el que tendrás que arrojarla lejos. Existen muchas muletas con diferentes formas y colores, pero como toda Enseñanza, es acumulación de información, es una colección de conceptos útiles mientras no sabes por dónde ir. Todos los Jnanis verdaderos te empujan hacia el ser que eres, la percepción de Ti Mismo. ¿Por qué no les haces caso? ¿Por qué te aferras a la muleta?

P.: El Advaita de hoy día es la Enseñanza más poderosa que existe, pero no es poderosa por lo que está escrito hace milenios, sino que es poderosa por la simplificación que los Jnanis auténticos hacen de él. Estos han abandonado la letra muerta y lo único que transmiten es su Advaita; su forma de transmitir está basada en su propia experiencia. Lo que no deberíais hacer es crear un sistema o religión de estas transmisiones. Pero, claro, evitar esto es casi imposible.

I.: ¿Estás diciéndonos que abandonemos la Enseñanza? Las enseñanzas de Ramana Maharshi o Nisargadatta son lo único que tenemos.

P.: Eso que dices no es cierto. Lo único que tenéis es lo que ellos siempre os están señalando: la individualidad, «Yo Soy» y «El Absoluto». Lo que ocurre es que en vez de buscar dentro os aferráis a sus conceptos, a las palabras que ellos pronunciaron un día y que estáis buscando comprender, pero no acabáis de asimilar que la única alternativa es lo que ellos hicieron: «ser». Os movéis en el plano intelectual pese a que ellos ya os dijeron que no hay salida para este laberinto; sin embargo, os empeñáis una y otra vez. En realidad no sois buscadores sinceros, soñáis que lo sois, pero no lo

sois. Tenéis hambre de conocimiento y al final escribís libros, porque comprendéis a los Maestros, asumiendo que sois Jnanis. Esta sí que es una buena trampa en la que muchos han caído, sobre todo en Occidente, donde existe una gran simpatía por escribir libros. El tipo de preguntas que hacéis está indicando vuestro grado de «ser». El Advaita es tan fácil de comprender que para muchos se convierte en una trampa mortal. Muchos de vosotros, si tuvierais que aprender sánscrito para entender la esencia del Advaita Vedanta, abandonaríais porque esto requiere esfuerzo; de la misma manera requiere esfuerzo hacer reales los consejos de estos venerables y sublimes maestros: «¡Sé!». Debéis comprender que mientras estáis sujetos a cualquier enseñanza estáis encadenados a la mente, a los conceptos. El YO seguirá atrapado en la Ilusión arquetípica del ego.

I.: ¿Por qué y para qué todo este juego?

P.: Lila es tan solo un concepto aplicado desde la antigüedad por gurús vedantines. No es un término correcto ya que esta palabra implica a algo con atributos de jugador y necesidad de diversión, pero en India se aceptó, simplemente porque así lo determinaron aquellos gurús en su día. Digamos que todo este «juego divino» son procesos de alejamiento y retorno a la Fuente. El «por qué» y el «para qué» no tienen sentido alguno más allá de los conceptos, ocurre así, desde el mismo momento en que el Absoluto adquiere la primera cualidad del Auto-Conocimiento devienen los procesos conocidos como Maya o Consciencia.

I.: Los maestros dicen que es el Absoluto el que cae en Maya y es Él el que despierta de ella...

P.: Así es, todo es el Absoluto. No existe como hecho real nada a lo que pueda llamarse «yo» o «individualidad». Por un proceso de alejamiento o caída, el Absoluto queda atrapado en Maya cuando adquiere una identidad y es a través de ella que se divorcia de Sí Mismo al caer en la dualidad. En este caso, dualidad significa «tú» y «yo». La identificación con el cuerpo es el punto de máximo alejamiento.

I.: ¿Cuándo se produce la caída?

P.: Cuando el Absoluto se conoce a Sí Mismo. En este punto surge el mecanismo de la encarnación, es un mecanismo que pertenece a Maya, ya que el Absoluto nunca deja de ser sin atributos. Digamos que este proceso es un «nacimiento» en la Ilusión. El proceso de «toma de Conciencia de Sí Mismo» es un proceso de retorno al Origen. Durante el proceso de alejamiento (una vez que se ha tomado un cuerpo físico) el Absoluto se va revistiendo de Identidad, es un proceso físico, completamente físico, y que va en relación directa al desarrollo del cuerpo físico. La Fontanela en el niño va

marcando el proceso hasta su cierre en el cráneo, momento en el cual el Absoluto es abandonado completamente a Maya; así empieza la identidad egóica.

I.: Entonces surgen todo tipo de religiones y enseñanzas para volver al Origen.

P.: Así es. Pero son solo dignas de confianza aquellas que muestran el camino para la eliminación de la identidad. El resto son un conjunto de ritos y dogmas que sostienen a la ignorancia.

I.: Uno debe irse quitando las capas que ha ido adquiriendo durante la vida. ¿Es así?

P.: Digamos que sí, así es. Mientras uno no tenga como característica personal la habilidad de la Auto-consciencia, la forma de ir adquiriéndola es «neti-neti», la negación por parte del observador de todo lo que no es él mismo, hasta que advierte que él es la Consciencia. A partir de este punto todo cambia y se abre la posibilidad de la Realización. Cuando el ego se da cuenta de que la Consciencia es su naturaleza real todo el edificio arquetípico que conforma su vida se derrumba ante él. Este es el primer «despertar» y es la toma de consciencia más fuerte de que todo es ilusión. Es muy raro encontrar personas de tal calibre, el ego se desintegra, y son personas que ya moran en la Consciencia «Yo Soy» en diferentes grados. Una vez ocurre este evento, la Consciencia debe ser consolidada, ya que ella es la verdadera Llave Maestra de la Realización.

I.: ¿Se pueden tener vislumbres de esta Consciencia?

P.: Sí, pero un vislumbre no es el despertar. Despertar es una toma de consciencia lo suficientemente impactante como para, digámoslo así, pasar de un estado a otro.

I.: ¡Es muy difícil dar este paso!

P.: Este es el juego de Maya. Mientras creas que tu intelecto es la mejor herramienta que tienes, el paso no será dado jamás. La cuestión está en que por mucho que pienses, entiendas y organices la Enseñanza, el *puzzle* irá siendo cada vez mayor y más complicado de terminar. La mente es un laberinto de posibilidades sin salida alguna. Hasta que no puedas ver por ti misma que la mente no tiene la cualidad de «despertar», no te hastiarás de ella. La posibilidad para el ser humano está en abandonar su don máspreciado, el intelecto. Esta es la regla del juego: busca en ti tu propio aroma y persigúelo hasta el final, la percepción de tu ser es la clave y no existe ningún otro método. La percepción de «Ser» es el conocimiento de que tú eres una identidad, el origen de ella es la

Consciencia «Yo Soy», no es tu mente ni nace en ella, de ella parte la ilusión de que tú eres una personalidad con atributos. Dime una cosa, cuando tú estás tranquila en casa leyendo un libro, ¿necesitas demostrarte a ti misma o a los demás que eres inteligente, sensible, buena, etcétera?

I.: Pues la verdad, ¡no!

P.: Por lo tanto, te desembarazas de tu personalidad, ¿no es así?

I.: ¡Sí!

P.: Date cuenta de que puedes vivir sin ella tranquilamente durante la vida cotidiana de la misma manera que cuando lees. Pero no es ahí donde quiero llegar. Cuando lees el libro, ¿quién eres tú?

I.: ¡No lo sé!

P.: ¿Dónde está la consciencia de Ti Misma?

I.: ¡No hay!

P.: ¡Exactamente! Pero esto no es digno de alabanza puesto que es lo que mantiene a Maya en actividad. La «ausencia» de Sí es el mayor drama que existe, el Absoluto es literalmente tragado por una historia imaginaria escrita en un libro, por una serie de televisión o por la película más taquillera del momento.

[Risas.]

En el momento de la lectura uno debe realizar el esfuerzo de descubrirse a sí mismo como el lector, tomar consciencia de que YO estoy leyendo este libro. Si consigues esto, abandona inmediatamente el libro y quédate ahí como YO, esto es Autoconsciencia. Si puedes, conserva este sabor de ti misma tanto como puedas. ¿Entiendes el punto?

I.: ¡Sí, por completo! Esto ha sucedido muchas veces...

P.: Sí, ¡pero no sabes qué hacer con este material!

I.: ¡No puede ser tan fácil!

P.: [Se ríe.] ¡Hazlo! Es el inicio del Advaita. Persigue tu identidad y desembarázate de ella.

I.: ¿Es la Identidad lo que frustra la realización del Sí Mismo?

P.: ¡Efectivamente! ¡Así es! La Consciencia «Yo Soy» es lo primero que se crea en la Consciencia Pura, en el Ser Puro, en el Gran Vacío, y

es el Testigo, la causa y el origen de la Individualidad, reflejo del Sí Mismo en la Conciencia que más tarde da origen a la conciencia-ego, y la falsa personalidad a la cual conocemos, en la ignorancia, como nuestra real individualidad.

La Individualidad es ese concepto que más ama el ser humano y cuya pérdida es motivo del más grande terror. La ignorancia identifica la no-individualidad con la «nada». Esta «nada» también es un concepto mental. El ser humano no conoce lo que es la «muerte»; sin embargo, inventa el «cielo» y la «nada», el «vacío absoluto»; entre ambos conceptos mentales está dividida la humanidad. El Sí Mismo es el vacío de Individualidad, no se puede definir, pero no es el concepto de la «nada» que el hombre ignorante tiene.

I.: Con la Realización del YO todo se aclara...

P.: ¡Correcto! El Sí Mismo no puede ser descrito con palabras ya que estas no existen para su definición; sin embargo, sí puede ser descrito como «Quietud», «estado de lucidez sin objeto», «Ser Puro carente de toda noción de yo». Nadie, literalmente, nadie puede experimentar el estado de Turya, porque para que se pueda acceder a Turya la individualidad antes debe desaparecer. Turya está más allá del conocimiento y la ignorancia, es decir, de la mente.

I.: ¿Cómo se accede a Turya?

P.: Llega un momento en el que el practicante está ensimismado, es decir, permanece únicamente como la Conciencia «Yo Soy», cuando se da cuenta de que para **ser** no es necesario estar **ahí**, presente en medio de todas las impresiones que se reciben a través de los sentidos. Goza del Silencio y la Paz, de la Gracia del Sí Mismo, y es esta la que le hace comprender que lo que le separa del Sí Mismo es precisamente su presencia como entidad. Cuando le llega el momento luminoso de que UNO es el principal escollo, comienza la absorción de la gota en el Océano, de la Individualidad en el Sí Mismo. El mismo «Yo Soy» aprende a abandonarse en los brazos de la Quietud que le atrae hacia el Centro del Corazón. El Sí Mismo se desembaraza de su imagen y la mente se diluye en el Gran Vacío. Es la entrada en Turya, y el cuerpo reacciona como si se estuviera entrando en un raro estado onírico «despierto», la respiración se sutiliza y adquiere ritmos como cuando uno está en sueño profundo. Se dan pérdidas de conciencia cortas que son la señal de que se entra en profundidad en Turya, con cada una de ellas la individualidad se desintegra dejando paso al Sí Mismo, que no es más que la Quietud del Ser. El cuerpo queda quieto y los cambios de respiración obligan a inhalaciones profundas que al espirar lo dejan como si estuviera sumido en el sueño. La única diferencia entre Turya y el sueño sin ensueños es la Lucidez de Turya.

Todos vosotros conocéis ya Turya, solo que lo habéis olvidado. Cuando erais pequeños, Turya era un estado muy normal. Cuando después volvéis a entrar en él, lo reconocéis como no nuevo y os dais cuenta de que habéis vuelto a Casa. No necesitaréis a nadie que os lo confirme, ningún gurú es necesario para que recibáis la verificación. ¡Es tan evidente!

I.: Parameshwar, lo pintas tan fácil...

[Risas.]

P.: Es fácil, cuando sabes qué terrenos pisar. Estáis buscando lo que ya conocéis. Todos sabéis que **sois**, seguid esta línea, no hay otra. Manteneos en ese conocimiento de SER y alcanzad el origen de la Individualidad y luego aprended a «no estar ahí». No hay más.

Todo recae sobre la inteligencia

P.: La capacidad intelectual, la comprensión, la intuición, etc., **son atributos de la Consciencia «Yo Soy» que es la misma Inteligencia**, lo que en uno mismo es la capacidad de darse cuenta y entender, y es sobre este mismo **Principio de Individualidad** sobre el que recae la tarea de dar el salto hacia lo Absoluto, puesto que en Turya ya no se da la posibilidad de Comprensión, y eso es debido a que se ha extinguido por completo este Principio con todos sus atributos.

Así pues, es la misma Consciencia la que estando presente en sí misma se elimina mediante comprensión. ¿Qué hacer? **El Estado de Silencio y quietud donde la Lucidez brilla por sí misma es testificada por la Auto-consciencia, y es precisamente eso lo que tiene que ser eliminado.** El olvido de uno mismo en ese estado de pureza es la clave para pasar a Turya. Lamentablemente, esto no puede ser realizado si la Consciencia de YO no ha alcanzado una continuidad, quiero decir, la permanencia. Esa permanencia es denominada por la Tradición como la Realización del YO, porque es precisamente en este *contínium* donde se empieza a consolidar el Silencio y la Paz de lo Absoluto. Sin este requisito el Testigo es presa del mecanismo del sueño, pues este sucede cuando el YO se extingue de una forma natural. Cuando nos dormimos, toda percepción de YO se pierde de vista sin posibilidad de recuperarse. Cuando el YO está consolidado, está consolidada la vivencia de la Lucidez, es permanente, y desde ahí es desde donde se ha de dar el salto a Turya o Turyatita. En el Silencio de la Consciencia de Yo sobra el YO, por lo tanto debe ser extinguido.

Se puede producir de una forma natural, puesto que el Centro produce de una forma natural la extinción, pero también la Inteligencia puede acelerar el acontecimiento produciendo un colapso de impresiones en la consciencia. En ese estado de pura consciencia de Yo, este debe compartir la auto-atención con todas las impresiones que le golpean, es decir, estar consciente de Sí Mismo y, a la vez y con la misma intensidad, de todo tipo de información que llega a través de sus sentidos, pero... en un instante. Este proceder provoca un «cortocircuito» que deja la Lucidez sola con la percepción de SE ES, esto es el Ser, Turya, donde el Principio de Individualidad ha desaparecido y toda posibilidad de comprensión ha desaparecido con él.

Turya es la Lucidez con el sentido de Existencia, pero no hay una primera persona testificando el estado; sin embargo, la Lucidez

plasma el momento, la vivencia que más tarde la Inteligencia podrá recordar usando la facultad de la memoria. El YO recupera el cliché y gracias a eso **sabe** de su extinción en un estado superior y de su irrealidad. El regalo es una Comprensión nueva, la cual será ampliada con intuiciones renovadas, por ejemplo, comprenderá qué hacer con ese SE ES pudiendo usar la Inteligencia para saltar al estado de Turyatita, que es la Lucidez sin la Existencia o el SE ES. Sabrá cómo extinguir el SER, el Atman, que es la misma Sed de Existencia.

I.: ¿Qué es la Sed de Existencia?

P.: Lo que aparentemente rompe la Paz de lo Absoluto obligando a la VIDA, Shakti, a recrear la Ilusión y con ello a crear en Maya un nuevo cuerpo.

I.: Entonces, ¿es el Ser la causa de la ilusión? ¿Quieres decir que el Ser...?

P.: El SE ES es la misma Maya. ¿Dónde tiene razón de ser la Inteligencia? Lo Absoluto es la semilla de todo. Lo Absoluto no es inteligente, pero la Inteligencia es posible gracias a Él y su funcionalidad solo acaece en la Ilusión de Ser. Si no hay nada que comprender, ¿qué sentido tiene la Inteligencia? ¿Sobre qué vas a aplicarla? Si no hay un YO, ¿dónde se sostiene la Inteligencia? Simplemente, la Inteligencia no tiene existencia real.

La Sed de Existencia debe ser agotada para que no se produzca el efecto de la Ilusión, y con ello estoy diciendo que hay que saltar por encima del Ser. ¡Por mucho que la Tradición y los maestros sujetos a ella digan que el Ser es lo Absoluto! Es la misma Tradición la que ha creado la fábula de la Reencarnación, tema que si queréis abordaremos en otra ocasión.

Desearía que comprendierais que Vida no es lo mismo que Existencia. Esta última es el reflejo de la Lucidez en la Ilusión. Si comprendéis esta diferencia, comprenderéis qué es esa Sed. Lo Absoluto no tiene atributos pero es la Causa Original de la Ilusión contenida en sí mismo.

Pero a todo esto no debéis darle importancia alguna, pues es solo Conocimiento y, al final, todo esto no vale para nada.

I.: ¿Quieres decir que la Comprensión es la única diferencia que hay entre la Lucidez y la Inteligencia?

Es decir, el «Yo Soy» puro ve y comprende o sabe en un único acto, y esto es la Inteligencia, entonces ¿la lucidez no ve nada?, ¿o es que la Inteligencia pura, por instantáneo que sea ese Saber, utiliza la

mente discriminativa, y la Lucidez, aún viendo lo mismo, no procesa nada y por tanto no sabe nada?

P.: No has captado bien, pero no importa, ya que todo esto es un tema tan complejo que ni siquiera vale la pena abordarlo; crea movimiento intelectual, conceptos y con ello más confusión. Lo Absoluto no tiene cualidades y, digámoslo de una forma sencilla, ni las necesita en su Pureza. La Inteligencia es una cualidad y la Comprensión, el efecto de la Inteligencia, y la mente discriminativa o intelectual simplemente maneja los datos que la Comprensión aporta gracias a la toma de consciencia, el darse cuenta, de la Inteligencia. Para que todo este proceso pueda ser, se necesita un medio: MAYA. Acostúmbrate a ver las cosas desde «el otro lado». La VIDA ABSOLUTA o la CONSCIENCIA VIVA no tiene atributos, pero es causa primera, semilla de todo lo que es posible, la Ilusión, es decir, se produce un efecto: La Creación.

I.: Parameshwar, esto que dices sobre la Sed de Existencia, si se me permite, me sugiere lo mismo que dicen en otra tradición no Vedanta, pero llegados a un punto... creo que la Verdad es una, se utilice la imagen que se utilice...

En esa tradición a lo Absoluto o la Vida se le llama el «Plano de Existencia Negativa» o «la Nada Plena» o «la Plenitud Vacía» porque no hay Nada, pero está pleno de Vida o contiene en semilla todo lo que puede haber luego.

Para salir de ese «*continuum* de silencio o de nada» se tiene quedar un «Primer Remolino» que aún no Es pero que rompe ese *continuum*. Entonces me sugiere que esa «Sed de Existencia» es igual al «Primer Remolino».

O sea, que el Ser, que está contenido en semilla, surge de ese «primer remolino» y ahí empieza la manifestación o semilla de Maya.

O sea, que el Ser surge en el Uno como afirmación, pero solo está contenido como semilla en Lo Absoluto.

También el Evangelio de San Juan dice que «al principio era el Verbo», y el principio ya indica temporalidad o inicio, o sea que esto que nos explicas sobre la «Sed de Existencia» me recuerda a algo dicho en esas otras tradiciones con otras palabras, ¿no?

P.: No conozco esa Tradición de la que hablas, pero sí, ese Primer Remolino es la imagen de lo Absoluto en Maya. Cuando la sed de Existencia crea en lo Absoluto los reflejos de las formas en El, aparece, como un reflejo suyo, el SER.

Sobre esto que está escrito en el Evangelio, que no había leído hasta que otra persona me lo señaló hace ya tiempo, se puede decir que es una forma clara y muy parecida a los principios del Vedanta. Me interesó mucho este escrito y me llamó la atención porque todos los principios del Vedanta están contenidos en estos versos.

¡Un momento!

[Parameshwar se levanta y tras unos minutos vuelve con un ejemplar de la *Biblia*, se pone sus gafas para leer.]

P.: ¡Un momento que lo busco!... Dice.: «*En el principio era el Verbo, y el Verbo era con Dios, y el Verbo era Dios.*

Este era en el principio con Dios.

Todas las cosas por él fueron hechas, y sin él nada de lo que ha sido hecho, fue hecho.

En él estaba la vida, y la vida era la luz de los hombres.

La luz en las tinieblas resplandece, y las tinieblas no prevalecieron contra ella.

Y la luz brilla en las tinieblas, y las tinieblas no la vencieron»

Ahora, cambiad Dios por Parabrahman, Verbo por Atman, vida por existencia, luz por consciencia y tinieblas por ilusión, ignorancia, y tendréis una verdad la cual ni el mismo Shankara pudo intuir, aunque no pasó desapercibida para Dattatreya.

[Una interlocutora, al oír esto, asombrada y casi ofendida, hace una pregunta.]

I-a.: ¿Shankara no percibió esto?

P.: ¡No! Según ciertas líneas de erudición no se percibió la sutileza de la diferencia entre Paramatman y Atman. Shankara fue uno de los más grandes eruditos y devotos que han existido en India, pero esa sutileza la percibió Dattatreya y es porque este fue un asceta que se hundió en sí mismo.

Shankara lo acaba todo en el Atman al que equipara con lo último y Absoluto, mientras que Dattatreya pone al Atman en su sitio correcto.

Pero esto no son más que conceptos que enfrentan a eruditos y escuelas. En lo único que están todas de acuerdo es en que es

necesario hundirse en uno mismo, y bastante trabajo se tiene siquiera para alcanzar la Consciencia «Yo Soy».

Volviendo a la pregunta original.

El Ser es Dios en Maya y su aparición crea las formas, y el «estar con Dios» implica dos, dualidad. Según este texto cristiano, con el Ser comienza la dualidad, lo cual es completamente cierto, y Dattatreya lo confirma. El Ser es el primer atributo de lo Absoluto en Maya, reino donde cualquier tipo de atributos se dan.

Muy interesante el punto que has señalado.

Simplemente como curiosidad, la extinción de la Sed de Existencia queda patente en aquellos hombres que esperan pacientemente la vuelta al Origen con la muerte del cuerpo.

Tópicos comunes

P.: No puedo evitar oiros muchas veces cuando hacéis comentarios entre vosotros. Frases como «Todos somos Uno» o «La gota vuelve al océano» son irreales, obedeciendo a un punto de vista completamente dual. Dichas desde el ego parece que encierran una gran verdad, sin embargo no dejan de ser bonitos tópicos que delatan la incomprensión de la no-dualidad.

Eso es UNO, es **indivisible**, y si nos atenemos a ello (para esto hay que comprender lo que significan estas dos palabras), llegamos a la conclusión de que no existen el «todos» ni las «gotas» sino que el Uno e Indivisible penetra todas las formas creadas en Él, y esta es la correcta comprensión de la Unidad.

También habláis mucho del Maestro Interno, como si en cada uno hubiera un Maestro permaneciendo con los brazos abiertos para derramar Su Gracia sobre vosotros. Este tópico también nace de una idea errónea dualista, pero veamos el porqué de esta cuestión.

La Vida Lúcida es el núcleo de todas las formas puesto que estas son penetradas y contenidas en Ella. No se divide en porciones en cada una de las formas, aunque aparentemente dé la impresión de que sí lo hace, ya que desde el punto de vista de la ignorancia del ego así parece, porque este percibe diferencias entre ellas. Así pues, desde la óptica de lo real, solo hay un YO, un Ser y un Absoluto y la ignorancia que lo divide todo en el reino de la ilusión.

El Mantra *Shivoham*, «Yo Soy Shiva», apunta directamente a aquel que vive o comprende con obviada todo esto que os estoy contando. Si Soy Indivisible, ¿cómo voy a verme separado de todos? ¿Existen realmente los demás? No, ¡Yo Soy en todo! Por lo tanto Yo Soy el «yo» ignorante y también Soy el Único Maestro que señala el Camino.

Lo Absoluto acompaña en la Creación todos los niveles, está con el Ser, está con el YO Real y está con el ego; sin Él no es posible la percepción, ni el Conocimiento ni la ignorancia. Nada es posible sin Él. Solo en el ego existen diferencias y, si en estado de «Yo Soy» persisten, estas desaparecen cuando él se extingue. Lo Absoluto es un Centro que constantemente está disolviendo la ignorancia, basta con asir la cuerda de la Existencia y escalar por ella para que esta atracción, comúnmente llamada Gracia, vaya disolviendo los obstáculos que aparentemente existen. En el no-tiempo no existe tal cosa como la prisa, y el Poder de la Vida creará tantos cuerpo-mente

como sean necesarios para que la ignorancia quede desarraigada. A este mecanismo la Tradición le llama Reencarnación. Otro tópico aceptado ciegamente basado en la dualidad y que queda destruido con una correcta comprensión de lo Absoluto.

I.: Ramana Maharshi no creía en la reencarnación y, sin embargo, no dudaba en utilizar ese concepto a la hora de responder preguntas. ¿Por qué esa contradicción?

P.: La comprensión de Ramana era justa, pero no la del devoto. La Individualidad es inexistente y aparece mucho después de que el cuerpo ha sido creado. La idea básica de la reencarnación es que el Ser o el YO transmigra de cuerpo en cuerpo acumulando experiencias hasta el momento de despertar y romper el hilo de las reencarnaciones. Pero es lo Absoluto, el UNO, lo que habita el cuerpo dándole vida en Maya (la ilusión) y más tarde, Shakti, sujeta a las leyes que la misma vida, desarrolla armónicamente como efecto en Su Luz las diferentes etapas hasta caer en el olvido.

Ramana podría haber explicado eso, pero ¿estaría la mente del devoto preparada para una negación así?

I.: Pero hay casos en los que la reencarnación queda demostrada como un hecho real. Casos de niños que recuerdan su última vida con pelos y señales.

P.: ¡Sí, claro! Lo Absoluto está en todos los cuerpo-mente y, digámoslo así para entendernos, es el que vive todas las experiencias, ya sean pasadas, presentes o futuras, todos los casos se dan en la niñez, cuando aún no ha aparecido el Principio de Identidad, causante del olvido de lo Real. Es una Ley en Maya. Se pueden dar casos esporádicos; yo mismo, antes de los dos años de edad, tuve un vislumbre de una vida anterior en Francia y en la época del Rococó.

I.: Entiendo, pero es demasiado denso para mí.

P.: ¡Sí! Por eso deberías abandonar la curiosidad intelectual y volcarte en ti, que no es complicado.

[Risas.]

P.: El Maestro Interior es UNO e Indivisible, es el Ser, el primer reflejo de lo Absoluto en Maya eclipsado por el velo de la ignorancia. El Ser, que queda en un segundo plano y obviado por el ego, está continuamente atrayendo la pequeña porción de Consciencia Pura hacia Sí como si se tratara de un imán. A medida que se va despejando la ignorancia, ya sea por experiencia o por comprensión, la Consciencia que siendo sin forma y sin límites aparenta que va

aumentando, en el sentido de que la Consciencia participa más de Sí Mismo, eso produce un efecto sobre la Inteligencia que va dándose cuenta, cada vez más consciencia, de una realidad desapercibida por el yo-ego, hasta el punto en que se conoce a Sí Mismo.

Este proceso ocurre en mayor o menor grado en todas las formas. Shiva se ayuda a Sí Mismo a despertar en todos los niveles de ignorancia en Maya. El Maestro Interior ES vosotros mismos y podéis decir con toda la razón del mundo: «Yo Soy Shiva en este cuerpo-forma». Sujetaos a esta idea y comprendedlo todo desde ahí, quizás os cuadren mejor las cosas.

I.: Parameshwar, tengo una pregunta. Quizás sea como dices, curiosidad intelectual, pero... ¿cuándo acaba todo esto? ¿Cuándo sabemos que hemos terminado nuestra búsqueda?

P.: Para ti el Camino se acaba cuando tu mente deja de buscar, pero eso solo quiere decir «hasta aquí he llegado», aun cuando haya cuestiones que resolver, como el sueño profundo-despierto, o romper los tres estados de la mente. Todo depende de tu «olfato» para seguir buscando. Muchos acaban cuando se dan cuenta de que son Consciencia de YO, otros cuando se dan cuenta de su inexistencia como Individualidad, pero no son absorbidos en Turya, donde se experimenta la Lúcida Existencia, el Ser. Muchas veces todo depende de la Tradición que hayas adoptado o del maestro al que hayas seguido.

I.: ¿Es cuestión de Karma?

P.: ¡Quizás!

[El interlocutor se queda mirando, esperando una respuesta más extensa.]

P.: ¡Bien! ¡Ya es la hora de comenzar la práctica!

Los tres estados de la mente

I.: Parameshwar, si la mente es solo pensamientos, ¿por que se dice que tiene tres estados? No entiendo esta relación.

P.: El asunto está en cómo se usan las palabras, da igual si le llamas mente o consciencia. Aquí, para que se entienda, le llamaremos los tres estados de la Consciencia. Estados básicos de la existencia. Aunque es un tema muy conocido, y sobre el que se ha especulado mucho, veamos qué podemos hacer para que se entienda mejor.

El estado de conciencia de Vigilia es este. Nos movemos, percibimos, nos comunicamos, etc. El Sueño con Ensueños es cuando dormimos y soñamos, y el Sueño Profundo es cuando cesa la actividad mental.

Es evidente que el trabajo interior no puede ser realizado en los estados oníricos, de momento. Pero en este tema lo interesante es: ¿qué pasa conmigo cuando duermo? Lo primero que ocurre cuando se cae en el sueño, condición imprescindible para que este pueda suceder, es la pérdida de la consciencia vigílica o la identidad, la autoconsciencia. Podemos comprender que lo que más valoramos desaparece en un instante dando paso a estados que la ciencia aún está estudiando. En el Sueño con ensueños permanece un leve rastro de consciencia que testifica y vive pasivamente al personaje y a un escenario onírico creado por la actividad mental. ¿Es ese punto de consciencia el mismo que está en vigilia? Evidentemente no, le falta algo, le falta «potencia» de consciencia, le falta el yo habitual que es sustituido por un yo mucho más irreal aún.

Esto no nos interesa en absoluto porque nos lo conocemos ya. Sin embargo, podemos constatar que se trata de una pérdida gradual del sentido de individualidad cuya culminación es el Sueño profundo donde no queda rastro alguno de conocimiento de Sí. ¿Qué queda entonces? La Tradición y sus maestros dicen que queda el Ser, una respuesta cogida por los pelos, ya que el Ser es consciente de Sí Mismo como Existencia, y en el Sueño profundo no queda rastro de ella; sin embargo, nos despertamos cada día de una forma. ¿Qué queda? La Lucidez Pura, carente de todo sentido de Identidad o Existencia. Todo lo que valoramos y tomamos como real desaparece con la extinción pasajera de la mente o consciencia. El yo-ego, el «Yo Soy», el SER se extinguen con la mente, quedando solamente un estado de Viva Alerta, Lucidez junto a un mecanismo natural físico grabado genéticamente que nos permite despertarnos cada día; la Lucidez es el hilo de Vida que queda en el sueño profundo. No perder

la Consciencia durante el sueño onírico no es un acto «natural» en nuestras vidas, pero sí hubo un tiempo en nuestra infancia en el que no se daba, por lo tanto debe ser recuperado. El Cuarto Estado, según la Tradición, debe ser recuperado, y una vez hecho no existen ya los tres estados de la consciencia. De este asunto lo único que nos interesa es que a nivel práctico, por mucho que creamos que conocemos el Ser, por mucho que entremos en silencio y creamos que estamos realizados, los tres estados son la acusación y prueba evidente de que nada hemos logrado y de que aún nos queda tramo por recorrer.

Si bien en el Sueño profundo queda la Lucidez sola sin rastro de Existencia, porque sabríamos que seguimos existiendo durante este estado, la percepción de existir no se perdería, con la práctica de Turya comenzamos a romper este circuito natural no perdiendo la percepción de Existencia cuando las primeras cabezadas se presentan. En Turya hemos perdido la noción de Individualidad, y el mecanismo físico responde a esa pérdida de la misma forma en que se entra en el sueño. Es por eso que los ascetas practicantes pudieron transmitirnos eso que se conoce como **jagrat sushupti** o Sueño profundo-Despierto, estado donde uno está profundamente dormido y a la vez profundamente despierto. Es precisamente desde aquí que se salta al Quinto Estado, pero este ya es otro tema.

Sabed que cuando estéis en Turya deberéis contrarrestar el mecanismo natural del sueño dando como resultado **jagrat sushupti**. Cuando la naturaleza detecta la pérdida real de la individualidad se tiene tendencia a dormir. Si no se da este mecanismo es que no habéis desaparecido como entidad. Lo que os estoy exponiendo ahora es muy, muy simple y es una bandera que os coloco para que sepáis cuando llegue el momento. Para eso os cuento todo esto, para cuando se presente el momento, no lo hago para incrementar vuestro nivel de conocimiento intelectual. Nunca llegará si AHORA no os ponéis manos a la obra.

¿Tenéis más preguntas?

I.: ¿Puedes poner un ejemplo práctico?

P.: Cuando la tendencia natural al sueño es vencida —en este punto ya no hay ni entidad ni ser—, solo queda el estado de Lucidez. En la parte frontal, que suele estar oscura en el estado de vigilia, aparece una luminiscencia que cambia de formas, a veces suele verse una especie de óvalo que cambia de colores. Esta luminiscencia termina adoptando formas conocidas, pero cambiables, y esto es debido a que la mente está absorbida, a diferencia del estado de sueño con ensueño natural, ahí la mente sí forma un escenario. En este estado de Conciencia, la Lucidez permanece como el contenedor de toda esta fenomenología; mientras que en el estado natural no en todos

los sueños puede ser percibida como ese «testigo pasivo». En este estado de consciencia donde la Lucidez está plenamente presente no hay rastro alguno de Ser ni de Existencia y no se puede decir que es testigo de nada; sin embargo, todo sucede en Ella. Este estado con formas desemboca en un estado sin ellas, donde la Lucidez está igual de presente y donde se suelen producir fenómenos energéticos. Todos estos fenómenos son causados por el mismo cuerpo. Los sentidos están presentes pero las impresiones es como si estuvieran lejanas y carentes de sentido.

El sueño onírico es un verdadero hundimiento en la Lucidez y una absorción pasajera de todo lo conocido. Repito, no hay ego, ni YO ni Ser, solo queda la Lucidez que es la VIDA sosteniendo el cuerpo. En el cuerpo, la respiración obedece a los estados, tanto en el sueño natural como en el consciente.

Por último, os comento que la fenomenología que pueda aparecer, que puede ser variada, está carente de toda importancia. Lo único que importa es que no se pierde la lucidez.

Pasemos ahora a la práctica de la meditación. Aferraos a la percepción de Existencia.

La práctica en la vida cotidiana

I.: ¿Cuál es la importancia de la meditación y cuál la de la práctica en la vida cotidiana? ¿Son ambas imprescindibles para la realización del Ser e incluso para su extinción? ¿Se las puede considerar como dos pilares o funciones igualmente necesarias para avanzar en la Vía del Ser? ¿O solo ejercitándose en una de ellas se puede alcanzar la Realización?

P.: De nada sirven si la actitud no es correcta en la vida cotidiana. Interpreto que haces distinción entre la «sentada» y permanecer consciente a lo que haces durante el quehacer diario. El trabajo interior demanda, así como todas las vías lo hacen, la desidentificación con las cosas; de hecho, la vida cotidiana es una continua identificación, todo reclama nuestra atención, cuando no estamos dando importancia extrema a los problemas personales. Esta actitud, la corriente, nos la llevamos a la «sentada» creando toda una barrera casi imposible de derribar, y esto es así porque mantener la atención demanda una dosis de energía que se ha despilfarrado en el día a día con la continua identificación. Pensamientos continuos, imágenes, sueño, etc. La única forma de contrarrestar esto es llevar a la vida cotidiana el estado de meditación, es decir, estar «centrado», y para ello hay muchas técnicas ya creadas, como prestar atención a lo que haces, mantener siempre la atención global del cuerpo, etc.

Cuando te lanzas a la realización, que no es más que despejar las incógnitas que tu mente crea para ver la evidencia de que ya eres, tienes que conocer qué no es real en ti; bucear en ti misma tiene sus consecuencias y la primera de ellas es toparse con la imposibilidad de acallar la mente. Si durante el día no está callada, no lo va a estar cuando te sientes a meditar. Otro impedimento, y muy importante por cierto, es el edificio conceptual que has construido para evitar ver cuan ignorante eres. Este castillo hecho con tópicos, conocimientos de aquí o allí que te estimulan, te tocan emocionalmente o despiertan tu interés intelectual, se presenta contigo cuando intentas buscarte en ti misma.

Hay muchas, muchísimas personas que practican meditación durante años y apenas son capaces de estar treinta segundos seguidos sin pensamientos. La meditación puede convertirse en un hábito más de los muchos que ya tenemos, en cuyo caso es inútil. ¿Cómo vas a purificar tu mente, si no lo haces en la vida cotidiana? Se asemeja a aquel que va a misa los domingos y nada más salir de ella sigue siendo el mismo corazón de piedra de todos los días.

Para darte cuenta de que ya eres y mantenerte consciente de eso tan natural se necesita hacer un esfuerzo. No basta con saber que ya eres sino que también debes serlo en cada momento, todo tiene sus reglas de juego. El Ser requiere de un sobre-esfuerzo, además del que nos es necesario para hacer las cosas que son habituales y realizamos de una forma mecánica y muchas veces con un mínimo de atención. Es un sobre-esfuerzo de atención dirigido hacia el interior de uno mismo mientras se está actuando.

I.: Parameshwar, hay un tema que crea discusión entre los practicantes de la Vía del Ser: la Iluminación.

Hay quien dice que la meta de todo practicante es llegar a la Iluminación. Sin embargo, otros dicen que la Iluminación no debe ser algo deseable, sino que es el Trabajo en sí mismo lo deseable y transformador y que la Iluminación no es algo que esté en nuestras manos o nuestra voluntad, sino que acaecerá o no, pero no depende de uno y por tanto no debe de fijarse como meta a lograr.

Me gustaría saber si la Iluminación es lo mismo que la Extinción del Ser.

Y, según tu experiencia, cuál es tu opinión sobre lo expuesto.

Gracias.

P.: Lo que los demás piensen sobre ello no es trascendente, se suele hablar de eso de la misma manera que se habla de política o de deportes.

La Iluminación es un tópico más de los que abundan en este terreno llamado «espiritual».

¿Qué es para ti la Iluminación?

I.: No lo sé, estoy bastante confundido.

P.: La Iluminación no es más que una toma de consciencia por la cual se elimina definitivamente la ignorancia; el motivo que lo causa es lo de menos. Es preferible que sea por experiencia directa, que arroja una verdadera y correcta comprensión, que por la vía intuitiva, la cual no permite, en casos muy elevados, la experiencia de lo real.

Con la iluminación la mente ya no busca. Esta que navega en la oscuridad, buscando siempre conocimiento y buscando soluciones de acuerdo al conocimiento que almacena, cuando conoce que ella es la Consciencia ya no buscará la Consciencia más, esta es obvia, está ahí. La Iluminación convierte en simple y evidente lo que antes no se

conocía, pero... ¿quién es el conocedor o no conocedor? La mente y solo la mente. Por lo tanto, ella, que se mueve entre el par de opuestos conocimiento-ignorancia, es la que se ilumina.

Iluminación y Liberación son la misma cosa. La extinción de la ignorancia conlleva en sí misma la irrealidad del YO, de las tendencias latentes y, sobre todo, la confusa idea de que uno es el cuerpo físico. Pero para aseverar este hecho solo tiene autoridad aquel que ha disipado las nubes que Le ocultaban a Sí mismo. Debido a la misma naturaleza de la ignorancia, muchos, adoptando para sí las palabras del sabio, no dudan de que no deben realizar esfuerzo alguno, simplemente porque comprenden intelectualmente. «¡Ah, los vasanas son irreales, y el yo! ¿Para qué hacer cualquier tipo de esfuerzo para ser lo que ya soy?» Para esta clase de mentalidad no existe liberación. Pese a que comprenden, siguen en poder de la ignorancia. Con esta lógica no alcanzan a ver que los grandes sabios han realizado todo un camino, a veces muy ascético, para poder decir por derecho propio que en mí la ignorancia es solo un velo de ilusión. A estas personas, incapaces de buscar en sí mismas, el gran Ramana las catalogaba como «no-aptas» para la realización. No me cansaré de alertar sobre esta trampa mental en la que muchos caen, pues todo tipo de conocimiento desaparece cuando uno desaparece hundiéndose en la Consciencia Pura. Pasemos a la práctica.

Más allá de Mí

P.: Muchas personas, con una correcta comprensión, pueden alcanzar el estado de «Yo Soy». La comprensión va siendo modificada de acuerdo al nivel de, digámoslo así, profundización en sí mismos. Cuando se dan cuenta de que ellos ya son SER se tiene la tendencia a «quedarse» ahí; sin embargo, ese Silencio y esa Paz no tienen su origen en él. Llegados a este punto es imprescindible aprender a perder el sentido de Ser que es la Existencia, para ello la Inteligencia que se es debe encontrar el punto de trascendencia. Es muy importante que comprendáis que no todo acaba con el Ser. El Arte del Abandono alcanza su maestría en este punto preciso.

El Ser, Atman, es la causa de que la creación tenga un sentido aparente de realidad; esto es dualidad. Este puede comprender que la creación y él mismo son la misma cosa y que todo empieza y acaba en él. Mientras oigáis un sonido, sumidos en el Ser, y exista una interpretación, el asunto no está acabado; por mucho que no surjan pensamientos ni emociones, la interpretación de las impresiones nos está diciendo que la mente no está diluida en el Silencio. ¿Entendéis lo que trato de explicar?

El Silencio total viene con la absorción de la mente en su totalidad y esto quiere decir que la interpretación de la creación también ha sido absorbida, que el punto ficticio de Identidad y el Ser, luz reflejada en lo Absoluto, han sido absorbidos. El Ser es percibido por sí mismo y este juego está contenido en la Lucidez. Tal absorción es llamada por la tradición como Nirvikalpa Samadhi: Sahaja y Kevala y la recoge de aquellos que la conocen por experiencia propia. Ambos estados sobrevienen con la Realización, momento en el que el hundimiento de uno mismo en sí mismo desemboca en el Sueño profundo-despierto. A partir de ahí (estamos hablando de práctica y no de teoría), suceden estados alterados de consciencia de acuerdo a la profundización en el estado, donde en el Kevala Nirvikalpa, la consciencia aún recibe impresiones y en Sahaja no las hay. No es lo que sucede en ellos lo que importa, sino la profundidad del hundimiento en el Sí lo interesante, ya que en ambos estados la extinción del Sí es un hecho y las diferencias solo son a nivel «conocimiento». Ambos Samadhís solo se pueden dar a partir de *jagrat Sushupti*, de la Realización.

Un momento, por favor.

[Parameshwar se levanta y al cabo de unos momentos viene con un libro escrito en inglés.]

Uno de los grandes maestros de estos últimos tiempos, gigante espiritual, declara: «Si esta consciencia sin mente que se encuentra entre el sueño profundo y la vigilia se hace continua, el estado que surge entonces, a este los sabios le llaman liberación».

En realidad esto es lo único que importa, el Sueño profundo-despierto, estar profundamente dormido y a la vez despierto. Cuando sucede, la atmósfera interior, el estado es reconocido porque es el mismo sabor del sueño profundo en el que caemos todas las noches, solo que, en vez de perder la consciencia como es habitual, el estado de Lucidez está presente y en ambos estados no hay un individuo que los viva.

I.: ¿Existen correspondencias entre sí?, quiero decir, si Kevala equivale a Turya y Sahaja a Turyatita. La Tradición Vedanta no deja muy claro si existe correspondencia o no entre ellos.

P.: Todos los estados reales se dan de acuerdo al grado de hundimiento en uno mismo, pero si no se alcanza el Jagrat Sushupti es que el ensimismamiento no ha alcanzado la pureza requerida para que se den los estados de consciencia reales. Jagrat Sushupti es el comienzo de la Liberación, Turya, en él se puede dar tanto Kevala como Sahaja. Según el grado de hundimiento en el Sí se extingue la mente o individualidad, el sentido de existencia, saltando de Turya a Turyatita o Sahaja Nirvikalpa. En realidad todo esto es irrelevante, y la distinción de estados y su correspondencia solo tiene valor para la erudición. De hecho, el ensimismamiento debe ser realizado hasta alcanzar el Sueño con ensueños-despierto, donde es conocida la acción creadora de la mente o consciencia, da igual cómo se le llame. La mente queda completamente sumergida en el Sí para no volver a aflorar más. Los grandes maestros alcanzaron este punto mediante la práctica y los sabios eruditos recogieron esta enseñanza y la volcaron en la Tradición, pero no crearon relaciones, lo dejaron todo sin atar. La Tradición Vedanta señala hacia estos estados englobados en la Realización, pero los maestros practicantes no se preocuparon de dibujar un mapa, solo señalaron los estados como puntos a realizar, y en ellos esto es normal, pues conocen la adicción de la mente a crear conceptos. Pero sí, existe una relación entre los estados superiores.

I.: ¿Podrías darla, por favor?

P.: Ya la di hace tiempo, seguro que alguno de los habituales tomó nota de ella.

Bueno, ya es hora de ponernos a practicar. Recordad, ¡encontrad y hundios en la percepción de Existencia!

Más sobre la práctica

X.: Parameshwar, no puedo encontrar la sensación de existencia dentro de mí por más que lo intento, es como si lo tuviera prohibido. [X ríe con cierta tensión.] Hablo con mis compañeros de ello y por mucho que me expliquen no hay manera de que lo localice. Los pensamientos surgen sin parar creándome un estado de ansiedad al ver que otros sí pueden y yo no.

P.: X, el que tú no puedas encontrar este punto no quiere decir que no esté o que lo tengas prohibido. No lo encuentras, primero porque no te sueltas psicológicamente; segundo, porque quieres a toda costa encontrarlo y con esto te digo que empleas la voluntad y tercero, no has comprendido que el Existente es el que está buscando la existencia. Tú eres el existente, no hay otro aparte de ti en ti mismo. Tener consciencia de la existencia es ser el Existente mismo, deja de analizar lo que te digo. ¿Quién comprende lo que te estoy diciendo?

X.: ¡La mente! La mente es lo que comprende.

P.: ¿Estás seguro de eso? Has respondido usando un tópico. Para ti la mente es el intelecto. Comprender no es pensar ni desarrollar un tema. La comprensión es antes que la acción intelectual, y para que la comprensión aparezca antes tiene que haber una toma de consciencia, un darse cuenta. Es ese «darse cuenta» lo que toma nota de la Existencia aquí y ahora. El que se da cuenta de su existencia eres tú. El que se da cuenta de las cosas es la consciencia, ninguna otra cosa tiene esa función en uno mismo. El intelecto solamente es una consecuencia del darse cuenta. Mira tu mano y sin pronunciar un pensamiento, ¡date cuenta de quién la está observando!

[X mira su mano y a medida que pasa el tiempo se muestra turbado.]

P.: No te preocupes X, piensa en lo que te he dicho y compréndelo, ¡observa en ti este proceso que le he explicado! Es solo cuestión de atención, la calidad de la atención está determinada por los vasanas. Puedes comprobar en ti mismo cómo la fuerza de Maya actúa de una forma diferente en todos nosotros y cómo siendo el Ser tan simple y obvio se levanta un muro que impide verlo con claridad. Lo que te pasa es muy normal, X. Antes de irnos todos te daré un simple ejercicio para desarrollar atención. Mantener la atención a la sensación global del cuerpo te ayudará.

[Parameshwar se dirige ahora a todos.]

Retornad constantemente a vosotros, a cada momento. No paséis mucho tiempo ausentes. Cuando vayáis por la calle, poneos puntos de alerta, carteles, semáforos, rótulos de tiendas. En cada punto de alerta que elijáis haceos el propósito de retornar a vosotros mismos y retomad la percepción de existencia. Si obráis de esta manera, pronto tendréis entorno a vosotros un despliegue de «despertadores» que continuamente os sacarán del olvido.

Un punto muy importante, donde vuestro trabajo se echa a perder irremediadamente, es precisamente a la hora de comunicarse con los demás. Ahí debéis redoblar los esfuerzos porque la acción del sueño es poderosa al inocularnos los unos a los otros nuestros miedos, fantasías, preocupaciones, deseos, etc. Es una auténtica contaminación de donde uno puede salir enfermo psicológicamente. No os es desconocido el hecho de terminar una conversación con alguien conocido y acabar con un estado anímico negativo. Os sucede muchas veces, ¿no? Como se dice vulgarmente, hemos «comprado la moto» del otro.

[Risas. Parameshwar se ríe también.]

¡Por hablar! ¡Me habéis contagiado la risa, os he «comprado la moto»!

[Más risas...]

Nos pasamos la vida contaminándonos, y ni siquiera nos damos cuenta, porque eso es precisamente a lo que llamamos «vivir». Es como os decía, un punto de olvido muy importante, y por lo tanto hemos de ser capaces de establecer la vigilancia suficiente para no perdernos y pagar la consecuencia: «vivir continuamente sugestionados». Establecerse en el Centro creará la suficiente ruptura de ilusión capaz de ver la acción de Maya en nuestro entorno, en los demás y cómo esta verdaderamente regula nuestra vida. Ver Maya en los demás es lo fácil, verla en nosotros es más difícil, pero también se ve. Ella siempre actúa cuando el Centro se pierde, y una vez recobrado podremos ver en diferido cuan títeres hemos sido durante el tiempo de «olvido».

Todo lo que os cuento es real. Los vasanas están siendo continuamente reforzados y recreados y por mucho que se diga que son irreales, bajo el poder de la ilusión son las cadenas más fuertes que existen. Ver la irrealidad de los vasanas solo le está permitido a aquel que ha realizado su ser, para el resto es una irreal realidad. Todos podemos comprender que las cadenas son una ilusión, pero solo lo podemos comprender mientras no hayamos realizado el Ser, porque por mucho que comprendamos intelectualmente que ya somos libres, seguiremos actuando como los títeres que somos,

gustando de unas cosas y de otras no; seguiremos siendo inconscientes del efecto de las acciones, sus consecuencias. Toquemos suelo. La filosofía está muy bien y es muy bonita. Las palabras de los Maestros son claras para vosotros que os gusta el Advaita, pero desecháis lo que otras tradiciones o filosofías dicen. ¿Qué excusa os dais a vosotros mismos para justificar desinterés por otras vías? Nos pasamos la vida justificándonos. Ahí también deberemos poner un «punto de alerta». Nos tenemos demasiado en cuenta, el mundo gira alrededor de nosotros, aquí es necesario otro «punto de alerta».

Como podéis ver, no todo consiste en sentarse en meditación y ser felices. El Ser, mientras no es conocido, es una utopía, porque el ser inconsciente de sí mismo es un títere, el ego.

Lo Real, lo no ilusorio, solo lo es cuando la consciencia se da cuenta, mientras tanto solamente es un reflejo en la mente conceptual. Esto es el Ser en vosotros. No conocéis lo que os hace respirar, simplemente respiráis. Títeres que no saben que hay unos hilos que os mueven, jugando a ser conocedores porque tenéis la habilidad de comprender las palabras de los que ya no son muñecos. Deberíais tomar consciencia del significado de estas palabras porque al comprenderlas y verlas en su crudeza la fuerza interior que necesitáis asomaría al instante.

La fuerza de Maya es indestructible para una mente que únicamente comprende o intuye. *Maya siempre os dejará satisfechos en vuestro nivel de comprensión.* Hasta que no veáis en vosotros la Ilusión no tendréis la fuerza necesaria para hundiros en vosotros mismos y resolver la ecuación, siempre dejaréis el momento para otra ocasión.

I.: Todo lo que explicas aquí me crea mucha confusión. Maya es ilusión, no comprendo ese poder que le atribuyes. ¿No es ilusorio ese poder? ¿Hay que poner realmente estos puntos de alerta en nuestras vidas para ser lo que uno es? Todo esto es demasiado complicado. No sé... Ningún maestro habla de todo eso.

P.: Siempre es la misma canción. Tú tomas las palabras de los maestros según tu propia comprensión, pero la realidad es que no estás al mismo nivel. Tú no sabes qué esfuerzos han tenido que realizar en sus sadhanas. El mismo Ramana divide los vasanas en dos tipos generales, los que impiden y los que no impiden la Realización. ¿Crees que Ramana no se enfrentó a los vasanas que impiden la Realización? ¿Crees tú que Ramana no conoció el «olvido»? ¿Porqué enseñó que debíamos estar siempre «aquí»? [Parameshwar señala con el dedo el centro del Corazón.] No todos tienen la fuerza necesaria para permanecer constantemente en el Sí como Ramana la tuvo. Todo lo que os estoy contando y que te es tan difícil de comprender está englobado en la Ignorancia, los vasanas,

el ego. También te es difícil de comprender porque tú realmente no te has enfrentado en la práctica a lo que te impide ser el Ser que eres. Para ti todo es filosofía, comprensión intelectual. Intenta llevar a la práctica el ejercicio de la Vida que se da aquí tan solo un día y luego vuelve y hazme la misma pregunta... si puedes. No todo el mundo está capacitado para hundirse en sí mismo.

Se acerca la hora de la práctica. Cinco minutos y empezamos.

Recordad: permaneced tranquilos, no estéis expectantes. Centrad la atención en la percepción de que estáis vivos, daos cuenta de que existís. Todo viene solo, no hay que esperar nada.

El Sí Mismo

I.: Ayer estuve dando un paseo por la playa hundida en mí misma y me senté en una roca donde rompen las olas. Sin pensamientos en la mente observaba el movimiento de las olas cuando la consciencia de Yo desapareció. En un estado de completa serenidad y quietud interior contemplaba cómo surgía un pensamiento y este duraba y desaparecía en mí. También contemplaba de igual modo las emociones, pero tanto pensamientos como emociones surgían y desaparecían como si fueran ajenos a mí, aun cuando era consciente de que surgían de mi interior. Unas lágrimas caían de mis ojos pero mi interior era impasible y lúcido. Todo lo contemplaba desde un punto como más impersonal, como algo objetivo que fuera externo a mí, aunque siempre consciente de que todo sucedía en mi interior.

La mente estaba sin pensamientos, como he dicho, pero no estaba absorbida en la consciencia pues contemplaba igualmente que mi interior el exterior, las olas rompiendo, las personas que había por allí, etc., y mi mente comprendía, no pensaba sino que comprendía. El estado interior era de impasibilidad y Silencio ante las lágrimas o cualquier otra cosa. Interiormente estaba llena de una Soledad y un Silencio total junto con una calidez absoluta.

En el interior todo surgía mansamente. En el exterior todo lo contemplaba de una manera desapasionada pero con ternura a la vez. Me sentía en completa libertad.

Parameshwar, ¿podrías explicarme cuál es este estado? ¿A qué se debe o con qué se corresponde todo esto que he explicado? No dudo de que la experiencia fue real, pero estoy un poco desorientada...

P.: Bueno, observabas el paso de los pensamientos, las emociones, las lágrimas, la impasibilidad interior y el silencio. Este estado de desidentificación apunta al Testigo contemplando separado toda impresión que aparecía y desaparecía. Si te hubieras hundido en ti misma te habrías dado cuenta de que no existe ese Testigo. De todos modos, te has acercado muchísimo a Turya, donde queda la Lucidez junto a la Existencia, tal cosa es el Ser limpio de Testigo. Este grado de Consciencia desidentificada por completo de todo ya se puede llamar Sí Mismo, Ser, puesto que los estados no son absolutos y con fronteras, los límites existen difuminados y se denominan estados de «aproximación».

I.: ¡Sí, no estaba absorbida en la consciencia!

P.: Faltó eso, para desidentificarte del Testigo y ver su inexistencia. De todas formas, ha sucedido, por lo que deberás reforzar tu sadhana para que no se pierda la posibilidad de que vuelva a ocurrir. Sobre todo, toma nota de tu estado interior en el momento en que se produjo el estado. Muchas veces perdemos oportunidades porque no recordamos nuestro estado interior, las experiencias no llegan así como así, pues obedecen a causas, son resultados, efectos de la sadhana.

I.: Llevo una buena temporada con fuerza interior para realizar mi sadhana durante la vida cotidiana, donde apenas pierdo la consciencia de YO, pero hay momentos de identificación fuerte en los que sí la pierdo, momentos del día en que mi actividad laboral me reclama mucha atención.

P.: La práctica debe ser inteligente. Si no puedes estar presente a ti misma en esas circunstancias, reforzando los momentos más fáciles se termina con los momentos difíciles. Práctica inteligente quiere decir no agobiarse con ella, hacerla natural, no emplear la fuerza de voluntad, pero sí la firmeza de propósito. Sabes que al otro lado está esa quietud y esa paz que no es la primera vez que has degustado. Turya está pleno de ti sin ti. La Lucidez acompaña a todos los estados, está ahí, siempre ahí, y es el Silencio Lúcido y la quietud de la Paz. La próxima vez que ocurra recuerda hundirte en ti misma para liberar la consciencia del ojo observador.

¿Sabes qué quiero decir?

I.: ¡Sí, estar sin estar, abandonarme! Realmente hay que hilar muy fino. [Se ríe.]

P.: ¡Sí, hay que hilar muy fino! ¡Tanto que muchos creen haber alcanzado algún tipo de meta cuando se tornan conscientes de YO! La línea que separa la Consciencia «Yo Soy» del Ser Puro o Existencia sin entidad es tan delgada que prácticamente se le podría llamar Atman, pero....

La Consciencia de YO es el Ser Puro con la percepción de ser un individuo. El «Yo Soy» se percata del mismo estado de Silencio que hay en Turya y sabe que él ES y que está ahí, pero esa misma percatación debe extinguirse con el abandono y el hundimiento en sí mismo. Su estado es como Turya, *¡como Turya!* Pero aún no lo es. Esto hay que tenerlo muy claro, este es un estado que se da en Vigilia y Turya es *jagrat-sushupti*. El estado de «Yo Soy» está englobado dentro del *Savikalpa Samadhi*, según la tradición y con Turya ya hablamos de los Nirvikalpa Samadhi. En los Savikalpa Samadhis existe el Testigo que desaparece en los Nirvikalpa. Esta clasificación de samadhis hay que conocerla para poder situar

nuestras propias experiencias. Es importante, por ellas se dan y nos dan la pauta.

Los estados que se van atravesando a medida que uno se sumerge en la percepción de ser son puros y no admiten discusión o filosofía. El Sueño profundo-despierto es tal como su definición describe, no se puede filosofar sobre él, o se experimenta o no, el estado es desconocido hasta que se vive. La mente no puede siquiera imaginar el estado de estar completamente durmiendo y completamente despierto a la vez. Es un estado real.

I-a.: ¿Cómo se da el salto desde el estado de «Yo Soy» a Turya? ¿Hay que consolidar en la práctica cotidiana «Yo Soy» o hay algún método que realizar?

P.: Los métodos que aquí se emplean son extraídos de los procesos naturales. ¡Sí hay una manera práctica de dar el salto de uno a otro estado! Pero para poder realizarlo el «Yo Soy» debe estar debidamente consolidado. El tránsito entre estados se da de una forma natural, la técnica solo ayuda a acelerar el proceso. Cuando se comienza a dar el paso ocurren cosas que no pasan desapercibidas, esas alteraciones serán la técnica.

Una forma de saltar a Turya es, primero, aprender a abandonarse hasta el punto de desaparecer en el Silencio de la Consciencia Pura, y como efecto ocurre que el centro consciente que está situado en la cabeza/hombros se disuelve y la respiración golpeando en el centro del pecho sitúa, de una forma natural, un nuevo centro consciente. *Aparentemente* se produce una transferencia en el cuerpo, un movimiento de la Consciencia. La respiración se hace más profunda y esto hace que la parte alta del cuerpo se suelte psicológicamente. La respiración, al hacerse más lenta, propicia el abandono en uno mismo hasta la pérdida del sentido de YO. Son procesos naturales que se observan en la práctica. Llega un momento en el que el cuerpo se duerme por completo y la actividad mental es casi nula mientras que la Consciencia se mantiene alerta. Se entra en el sueño profundo-despierto y esto ocurre de una forma enteramente natural.

Nada de esto puede ocurrir si el YO no está muy estabilizado, y esto quiere decir que la Consciencia es ininterrumpida durante horas. Con el hundimiento de la Consciencia de YO en sí mismo, este se disuelve y se dice que se ha alcanzado el Centro del Corazón, el SE ES o SER sin Testigo. Esto es ya de por sí un cambio, un movimiento desde el YO al SER; lo único que no cambia es el estado de Alerta o Lucidez, además, ese cambio se da en ELLO.

Si tú no eres consciente de que eres el YO, por mucho que apliques la atención en la respiración en el pecho no alcanzarás más que un estado de sosiego, lo mismo que cuando recitas un mantra o una oración. Es importante que entendáis esto porque sin duda el

impulso que hay en todos vosotros es el de correr y forzar el estado. No hay nada más carente de inteligencia que este impulso nacido en el deseo de «poseer».

I-b.: ¿Se puede vivir en el mundo en estado de SER o simplemente hemos de mantenernos en estado de «Yo Soy»?

P.: En ambos estados. El Ser es la Inteligencia. El YO es inteligente. Se puede vivir y, en realidad hacia eso se va con la práctica, permanecer sin pensamientos durante la vida cotidiana, en samadhi constante. El Advaita apunta en esa dirección.

El acto de darse cuenta no es cosa de la mente intelectual, para caminar tú no necesitas decirle a los pies que anden. Para entender lo que te dicen no necesitas analizar las palabras, para ello usas la comprensión. Simplemente te das cuenta, comprendes y respondes. Todo eso se hace mecánicamente mientras tú no pierdes de vista que eres. Ese mecanismo tiene mucho que ver con el asunto filosófico del «no-hacedor».

I-a.: Hace muchos años que medito y siempre he fijado la atención en la respiración o en un mantra, ¿es eso correcto?

P.: ¡Claro que es correcto! ¿Por qué la pregunta?

I-a.: Lo digo en el sentido de que si estos métodos llevan a un reconocimiento del Ser.

P.: Si tu mente tiene claro que eso es lo que busca, y actúa con fuerza de propósito, claro que es posible. Si cuando la mente se acalla por un momento gracias a estas prácticas te reencuentras a ti misma, entonces son útiles. En realidad no es lo que usas como medio de práctica lo que te lleva a un resultado correcto, sino lo que tu mente conoce. Puedes estar practicando, usando como objeto tu propia existencia, y tu mente estar pensando en sanaciones, cuarzos, etc., y no reencontrarte a ti misma jamás.

La mente debe saber en todo momento hacia dónde va y, sobre todo, debe sacrificar todo lo inútil. ¿Entiendes?

[I-a. asiente con la cabeza.]

Nos hemos pasado un poco del tiempo. Hundámonos en nosotros mismos.

El vacío absoluto

P.: ¡Recordad! El Silencio verdadero es el Vacío, la ausencia de toda percepción, perceptor y objeto percibido. Dentro del perceptor incluyo toda sensación de ser y reconocimiento de uno mismo.

La forma con la que mejor describimos este Vacío es Silencio, Paz y Quietud; sin embargo, nada tiene que ver con el vacío conceptual, el cual aniquila todo, equiparándolo a una especie de sueño profundo. Es un vacío lúcido, vivo y puro, sin mácula ya que no existen mecanismos de percepción, mente cognitiva, sentidos, objetos, etcétera.

El Vacío o el Ultimo Estado Absoluto puede ser experimentado aquí y ahora yendo más allá de los tres estados de la mente e incluso Turia.

I.: Dices que puede ser experimentado, pero si no hay experimentador, ¿cómo puede haber experiencia? ¿No es incongruente?

P.: Hablas así porque no conoces el mecanismo interno, la pregunta es especulativa, intelectual. Tú solamente podrás experimentar la extinción de tu sentido de existencia cuando se produzca la absorción, quedando ese Vacío que, dicho sea de paso, es el *background*, el sustrato de todo en ti mismo. ESO tú no puedes extinguirlo porque hasta ahí no alcanzas. Ese estado de Pura Lucidez, no impregnada por nada, ya está aquí, de hecho no se ha movido nunca ni se moverá hacia ninguna parte. En su pureza es donde es posible todo fenómeno, como puede ser una experiencia de absorción, en este caso, una vez se despliega de nuevo todo, es la mente-identidad la que toma nota mediante la rememoración, una de sus funciones, de lo que ha acontecido, y todo gracias al mismo Estado Absoluto que sostiene en sí mismo todo proceso.

Además, hay que darle al lenguaje un margen amplio para poder comunicarse. ¿No crees? Sobre todo cuando no existen palabras para definir lo que está más allá de ellas.

Volviendo al tema del Silencio...

Hay dos grados de profundidad que se pueden gustar mediante la práctica. Uno es el vacío del estado Absoluto del que ya se ha hablado por encima ahora mismo; el otro es causa de muchísima

confusión, incluso puede llevar al individuo a pensar que ya está todo hecho.

La ausencia de pensamiento es este falso vacío, falso porque es parecido al estado de Turía, falso porque aún permanece el testigo del proceso gustando del momento, de la paz que le envuelve. Nunca me cansaré de avisar sobre esto. La mente de estos individuos usa mil y una triquiñuelas para adaptar las escrituras o las palabras de los maestros para dar conformidad a su experiencia y dar por terminada, así, la indagación. Este estado solamente es el preámbulo, el felpudo en la puerta de casa y, por supuesto, no está más allá de los tres estados de la mente ni es el sueño profundo-despierto dador de la Liberación. En este estado, la naturaleza de la Consciencia («Yo Soy») es el vacío, pero mientras quede todavía posibilidad de comprensión no se profundizará ni se irá más allá del estado presente.

Como siempre os digo, todo esto os lo comento no para ahora, sino para cuando se os presente el momento y discriminéis.

Es la hora de practicar.

Las etapas en la práctica

Parameshwar es eminentemente práctico y consciente de que no existe ningún tratado escrito sobre los diferentes estados de consciencia que el practicante se encuentra a medida que progresa en su búsqueda. En sus charlas instaba a los asistentes a que hablaran sobre su práctica cotidiana y, ante lo que era usual, nadie exponía nada sobre ella ya que muchos —la mayoría de los asistentes— no sabían por dónde empezar, los pocos se encontraban con enormes problemas incapaces de continuarla.

En este capítulo se recogen sus palabras sobre la práctica. Espero que verdaderamente sean de gran ayuda para aquellos que la inician o ya estén en ello.

P.: Advaita no es conocimiento, sabiduría, metafísica o religión. Advaita significa una actitud en la vida, una forma de estar en ella que es capaz de llevar a! practicante hacia el núcleo de su Ser e incluso más allá.

Solo hay una manera de conocer lo que los maestros de todos los tiempos han experimentado por sí mismos y en sí mismos y han enseñado a sus discípulos, y es que **volcándose dentro de Sí Mismos han encontrado la Paz y el Silencio** de los que tanto se habla en las Escrituras.

Muchos de vosotros estáis más preocupados por conocer intelectualmente qué es ESO, Paramatman, el Ser o Atman, que en buscarlos, pero la verdad es que pocos de entre los muchos están preparados para hacerlo, debe de ser un asunto del karma, y si hemos de ser sinceros, no deberíamos hablar sin conocer de primera mano estos asuntos de los que se suele hablar.

Así pues, ¿cómo andamos en esto de la práctica? ¿Hay alguien entre vosotros que sepa lo que es «Yo Soy» por experiencia propia?

[Como siempre, nadie contesta.]

P.: ¿Alguien que esté practicando? Veo que muchos estáis con los ojos cerrados. Ya que no contestáis, o bien estáis practicando o haciendo ver que practicáis. ¿Es en vosotros un hábito eso de cerrar los ojos cuando alguien habla?

[Risas.]

P.: ¡Tú, que estás ahora con los ojos bien abiertos! Dime. ¿Qué practicas? ¿Qué y cómo haces? Perdona, tu nombre es...

I.: Irene.

P.: Bien, Irene, dinos.

I.: No sé si lo hago bien o no, pero intento llevar a la práctica lo que he entendido sobre Vichara y las Enseñanzas de Ramana Maharshi, y la dificultad con la que me encuentro es que no puedo parar los pensamientos. Cuando le escucho a usted, la mente está pendiente de sus palabras; la verdad es que los pensamientos son infranqueables. Si quisiera ayudarme con esto, le estaría muy agradecida.

P.: Irene, te enfrentas a la misma ignorancia. Los pensamientos acuden a la consciencia libremente porque no estás presente, consciente de ti misma, ya no recuerdas tu Centro, te has perdido de vista y, además, tu atención es débil, poco intensa y vuelta hacia «afuera». Se escapa a través de los sentidos contemplando continuamente el escenario dibujado en la consciencia. El resultado de la ignorancia es el hábito del pensamiento continuo e indomable. Para que no aflore el pensamiento se han creado hasta escuelas con diferentes métodos; sin embargo, cuando la atención se refuerza es cuando estos dejan de aparecer. Si quieres que ellos no molesten, redobla la atención.

I.: ¿Dónde debo fijarla atención cuando practico el Vichara? Tengo mucha información sobre el método, pero a la hora de practicar no sé ni por dónde empezar. Yo estoy ahí enfrentándome a los pensamientos e incluso al sueño físico que casi siempre acaba vencéndome.

P.: Bueno, ¿estás ahí realmente? Como te he dicho, Irene, has de redoblar la atención. Has dicho algo muy, muy importante de una forma natural: «yo estoy ahí». ¡Bien!, eso es lo que tienes que hacer, estar «presente», pero redoblando la atención, es decir, estar ahí con doble intensidad de lo habitual. Pronto podrás comprobar que cuando la atención, la consciencia presencial, está fija en sí misma es el mejor método para acallar los pensamientos.

I (otro): Según los Maestros del Advaita este es el estado de «no-mente», el espacio libre de pensamientos donde se realiza el Yo. Es Samadhi.

P.: ¡No! Este estado solo es una etapa, la inicial. **Aún tiene que aparecer el YO autoconsciente y quedarse SOLO en medio del Océano de Silencio. Eso es Samadhi.** La Presencia, que para ser mantenida debe estar retornando constantemente mediante la

atención vuelta hacia sí misma, es la misma mente o consciencia atrapada en la ignorancia mirándose en el espejo de la existencia. Necesita «verse», «reconocerse», «saberse» a sí misma para permanecer. Este es el primer paso, el segundo es «Yo Soy», donde no es necesario el continuo mirarse, pero sí el retorno constante a sí mismo.

En esta etapa de «Yo Soy» la percepción de existencia es pura, muy pura, y es en esta etapa donde el Ser es contemplado como la Existencia Individualizada. Permanecer así es estar en Samadhi. El estado de no-mente es esto y es conocido por Savikalpa Samadhi. Solo aquí puede darse una oportunidad de ir más allá. La Consciencia está enraizada en sí misma pero aún se la ha de liberar del YO, pues este es el Atman, el autoexistente y el sabor de Ser acontece con él. En esta etapa ya no es posible la aparición de pensamientos, y si estos aparecen son la señal evidente de un aflojamiento o pérdida de fuerza. Este YO es el causante de toda ignorancia, pues al aparecer en escena aparece la ignorancia y la sed de conocimiento. **El «Yo Soy» es la Inteligencia misma**, pues para saber no necesita elaboración intelectual, a menos que quiera poner en palabras el Conocimiento. **«Yo Soy» es la parte en nosotros que se da cuenta, es mirar y comprender directamente.**

I.: ¿No es la mente la que es capaz de conocer las cosas? Yo no puedo hacer una distinción entre YO y la comprensión mental, pues la elaboración mental es la misma inteligencia, si no, no podría entender sus palabras.

P.: El mecanismo que en todos nosotros se activa cuando el intelecto recibe una nueva información es común a todos; sin embargo, esta mecanicidad comienza en la misma infancia, cuando el niño empieza a conocer y a entender su entorno gracias a las continuas preguntas a las que somete a sus padres. En ese período es cuando la mente intelectual empieza a desarrollarse. Como verás, no es un acto instantáneo de aparición en escena, sino un periodo de desarrollo que desembocará más tarde en la facultad intelectual. Pero todo esto lo comprenderás cuando se vaya despejando el velo, húndete en ti mismo y verás que sí hay distinciones o grados de ignorancia. La Inteligencia es la capacidad de darse cuenta de las cosas y el intelecto solamente maneja lo que la Inteligencia descubre; el intelecto es solo una habilidad **de la Inteligencia, del Atman.** ¿Acaso no ves que no entiende lo que es el cuarto estado, por ejemplo? Tu intelecto no puede manejar datos que el Atman no conoce, y eso es debido a que el Atman no sabe lo que es el cuarto estado; sin embargo, a tu intelecto no le falta información adquirida de otras fuentes. ¿Crees que hablar de lo que no se conoce es un acto inteligente? Piensa sobre este asunto, quizá te ayude a poner las cosas en su sitio.

I.: ¡Gracias!

I (otra): ¿Solo la práctica es la manera en que se alcanza el Ser, lo que ya somos? Otros Maestros enseñan que se puede llegar también por la comprensión.

P.: Si eres capaz de comprender: adelante. Pero te aseguro que tendrás que dejar algún día de hacerlo si quieres ir más allá. No sé si lo sabrás, pero el camino de la comprensión es el Jnana Yoga y hace milenios que está funcionando. Tú, con tu comprensión puedes alcanzar la Consciencia «Yo Soy», pero cada vez que tú seas «Yo Soy» dejarás de lado la comprensión y en ese momento los mecanismos naturales se pondrán en funcionamiento hasta que Su disolución sea un hecho y, por supuesto, tendrás que hundirse en el YO, y ese gesto siempre es práctica. De todos modos, sé tú misma la que vaya descubriendo el Advaita, no mastiques la comida de otros. Aquí se enseña la vía directa, no hace falta comprender.

Volviendo a donde lo dejamos...

La Consciencia de «Yo Soy» es transcendida cuando el sentido de Individualidad que entraña «YO» se desvanece en un estado que es el SER PURO, libre de YO, pero donde aún queda la percepción de existencia. Ya no hace falta permanecer como el YO, ahí clavado, Fuente de la Atención. La gota vuelve al océano en ese punto exacto. Cuando se disuelve el nudo de la atención queda el estado de Lucidez pero con la sensación de estar vivo, de existir.

*Tanto la Consciencia de Yo como el Ser son la misma cosa, es el SER, el Atman, pero aún no se acaba el asunto aquí, por mucho que otros se empeñen en que así sea y así lo enseñen. Atman no es Paramatman, como un hijo no es el padre. No os hablo de teorías, os hablo de una realidad práctica, y aquí no hay Comprensión ni Intuición de lo Divino que valga, y por favor, no me salgáis con el típico argumento de los que buscan a Dios en sus bolsillos: «¿Si no hay experimentador, quién experimenta?». Porque, si hicierais lo que debéis hacer, sabríais que **es la mente o consciencia individual la que experimenta su absorción y posterior reaparición.***

[Parameshwar dispara esa bala a alguien determinado.]

Hablemos ahora sobre cómo resolver y trascender de una forma práctica. ¡Cómo iniciar la práctica! La primera etapa consiste en volcar la atención hacia dentro y saber dónde mirar, a qué prestar atención. No hacen falta ejercicios adicionales para el desarrollo de la atención, pues la misma percepción de la propia existencia se tomará como objeto de atención.

La percepción de la existencia es algo natural en todos, solo que nunca se le presta la debida atención **y es precisamente este el camino directo, la vía más rápida**, porque si tenéis que esperar a «comprender» puede que necesitéis mil vidas y la lectura de millones de libros.

De entre todo lo que compone a una individualidad, no cabe duda de que la vida está presente en cada uno de nosotros, por lo tanto, **esa percepción va a ser desde el principio el objeto de atención**, y por favor, no cometáis el error de aplicar lo que creéis conocer en este tema. Los pensamientos dejarán de aparecer en cuanto la atención vuelta hacia el interior alcance el grado necesario de intensidad, entonces os daréis cuenta de que **YO, el observador, se mira a sí mismo para sentirse presente** y que esa mirada desaparece en cuanto la atención se afloja. Consciencia mirando a la consciencia en el espejo, es solo el principio. Naturalmente, esta práctica la deberéis llevar a todo ámbito de vuestras vidas. A esta etapa inicial se la denomina «Presencia de Yo» y requiere de mucho esfuerzo por vuestra parte, porque os aseguro que os enfrentaréis a Maya misma y que aprenderéis mucho sobre el poder que ejerce sobre vosotros. ¡Sí, es mucho más fácil estar sentados devorando las ideas de otros que hurgar en vosotros mismos! De hecho, muchos de vosotros no pasaréis de esta etapa inicial, no es mi deseo engañaros, puesto que de entrada se necesita gran fuerza de propósito, entrega y amor por ESO para ir hacia lo que uno ya es, pero que solo lo sabe intelectualmente. Grandes de la humanidad, como sin duda lo fue Ramana Maharshi, han mostrado abiertamente lo que significa Advaita con el ejemplo de sus vidas. Ramana tuvo su propia sadhana y vosotros las vuestras, no imaginéis que tenéis que vivir como Él, pero sí tomar ejemplo de Él en cuanto a la práctica y a la actitud se refiere. Cito a Ramana porque muchos de vosotros leéis sus Enseñanzas y tratáis de practicar Vichara. Ramana, en vida, empujaba a indagar y bucear dentro, y con su Silencio mostró que es posible... para todo aquel que estuviera cansado de palabras y conocimiento y tuviera la suficiente fuerza interior para lanzarse al abismo.

Bien, como decía, en la primera etapa el Testigo se toma como objeto, la atención se refuerza y la percepción de existencia o ser, en un momento dado, se focaliza en el Testigo mismo. Esta es una etapa de tránsito hacia la siguiente, la Consciencia «Yo Soy». El momento puede llegar espontáneamente, por medio de una súbita toma de consciencia, o bien paulatinamente. No importa cómo sea, ¡llega!

La segunda etapa es lo que ya conocemos como la Consciencia de YO, el Principio mismo de la Individualidad y causa del velo que cubre lo Absoluto, es la Inteligencia, con cuya aparición todo cobra aparente realidad.

[Un interlocutor levanta la mano pidiendo permiso para hablar.]

P.: ¿Sí? Di.

I.: Parameshwar, te estoy escuchando, es la primera vez que acudo aquí para oírte, no me creas irreverente al plantear esta cuestión, no está en mi ánimo. Pero... ¿para qué todas estas etapas? ¿Qué sentido tiene todo esto? Si uno ya es, y esto lo dicen abiertamente todos los maestros, ¿por qué todo este despliegue de niveles? Sinceramente, no le veo el sentido.

P.: Bien, ¿tu nombre es?

I.: Esteban.

P.: Bien, Esteban. Nada de esto tiene sentido, pero solo para dos tipos de personas. Para los que no buscan nada y para los que ya no buscan nada porque ya nada tienen que encontrar. Este último, Esteban, ¿es tu caso?

I.: ¡No, no es mi caso!

P.: Mira. **Solo puedes decir «Tú ya eres» aquel que ES**, el que todavía no ha despejado las nubes de la ignorancia tiene al Sí Mismo como un tópico más en la estructura mental en la que vive. El Sí Mismo es una irrealidad para él y para todos aquellos que no tienen su vivencia directa. Esteban, si no eres consciente de que ya **eres**, ¿cómo juzgas lo que no conoces como necesario o no?

Aun cuando te mire a ti, me estoy dirigiendo a todos aquellos que se han guardado esta misma pregunta y que no se han atrevido a hacerla. Aunque me dirija a ti, me dirijo a todos ellos.

Lo que tú no conoces directamente, por experiencia propia, siempre es hipótesis, una conjetura, una idea, un concepto, y eso es todo lo que se adquiere en la forma de conocimiento intelectual o intuitivo.

Mira, te voy a poner un ejemplo muy claro y muy sencillo de cómo funciona esto del Ser.

Tú ni eres el hombre que mira al cielo, ni las nubes que ocultan el sol, ni siquiera eres el sol que brilla. Eres el espacio contenedor de todo ello; pongamos que tú eres el cielo azul (como referencia al espacio contenedor). Debido a un efecto ilusorio te has convertido en el que mira todo esto; el contenedor que penetra todo lo que contiene en sí mismo termina creyendo que es una entidad observadora de todo fenómeno. Tu mundo está iluminado escasamente por la luz solar y esta llega débilmente porque hay unos buenos nubarrones que ocultan al sol. Esas nubes son la ignorancia y

la ilusión. Tú sabes que hay un sol detrás de ellas, pero no puedes verlo, y lo sabes porque otros te lo han dicho, e incluso te han dicho que tu realidad es de la naturaleza del espacio contenedor, pero para ti el sol solamente es una creencia o una hipótesis intelectual y abrigas en tu corazón la esperanza de que algún día puedas verlo.

El espacio, el sol y tú ya estáis. No se trata de especular sobre ellos, pues los nubarrones seguirán ahí. Como estarás ya adivinando, se trata de eliminar los nubarrones que te impiden ver con claridad. Eso es el Advaita. El Advaita se ES y cuando se camina hacia lo que ya se ES las nubes se despejan, y eso es lo que se está tratando aquí. Lo que estoy comentando sobre los estados o niveles no es más que este despejar las nubes de una forma directa y práctica, sin necesidad de usar el intelecto o la intuición. La cuestión es extremadamente simple: o se ES o no se es conocedor de SER, y aquí nadie puede engañarse. El ego, el yo-usted, es Lucidez Pura oscurecida por las nubes de una estructura mental, y mientras estés en esta situación, perdido, la única luz que hay en ti es la de tu Ser, no la luz de la comprensión de tu intelecto. Tu mente es una gran recolectora de información y una experta creadora de laberintos y espejismos, tu mente intelectual solo es una herramienta mal empleada y hasta que no veas su inutilidad te aseguro que tú no te asirás a ese Ser que ya ERES. Solamente hay una manera de despejar las nubes y es que el sol del Ser brille más intensamente en tu propia vida.

I.: Está bien, entiendo lo que dices, Parameshwar, pero es otro punto de vista. Detrás de todo esto está el hacedor.

P.: No, no, no es un punto de vista, es lo que sucede vestido con conceptos. ¿Sabes? El Ser y todo lo relacionado con él es simple, tan simple que no necesita ser desarrollado intelectualmente. El hecho de que no se pueda definir con palabras no implica el no poder experimentarlo como su propia naturaleza. El Ser se ES, no es pensado o intuido. Todos los grandes maestros han caminado el mismo sendero. Si tú crees que ya está todo porque te has dado cuenta de que el hacedor no existe, te has dado cuenta de una mínima parte de lo que se debe tomar consciencia. El hacedor no es más que ego. Desde esta toma de consciencia hasta llevar Turya a través de los estados de la mente queda mucho camino que recorrer.

I.: Todo es Consciencia, y los estados de conciencia son falsos, ilusorios, pertenecen al reino de la ilusión, ¿por qué perder el tiempo con ello?

P.: ¿Estás seguro de lo que has dicho? ¿Verdaderamente seguro?

I.: Sí, hasta donde puedo comprender e intuir.

P.: ¿Conoces lo Real para distinguir lo que es Irreal? Posiblemente, tanto REAL como IRREAL no dejen de ser conceptos que manipula tu intelecto. El Ser es irreal en quien aún no ha disipado la ignorancia, es una construcción mental. Hablar de la consciencia sin conocer la consciencia es mente, intelecto. Tanto los que aceptan el Ser por fe como los que no, no dejan de ser ciegos haciendo conjeturas sobre los colores del arco iris. El Ser se ES y basta.

I.: Parameshwar, te agradezco tus palabras.

[Parameshwar hace un gesto con la cabeza.]

P.: La Consciencia «Yo Soy» es Silencio y Quietud, es **Consciencia**, despierta y quieta, ningún pensamiento interrumpe su continuidad. A través de él se emana el Silencio, pues es el puente entre lo divino y lo humano. La Consciencia «Yo Soy» forma parte del **Ser-Existencia**, es el perceptor y conocedor de eso. Sin embargo, solo es una consecuencia, un efecto cuya causa aún es más pura. El YO, **es** y no necesita retorno hacia sí mismo ni realizar ningún tipo de esfuerzo, estrategia o método.

Mientras en la Presencia de YO se retorna constantemente mediante un esfuerzo para llevar la atención (la consciencia) sobre sí misma, en esta etapa el YO-YO o «Yo Soy» no requiere esfuerzo alguno para sostenerse ni reconocerse. El trabajo duro se realiza en la primera etapa, el YO se mira en el espejo de la consciencia y se **sabe** a sí mismo, esto es lo único que hay que hacer para mantenerse presente. Una vez conseguido, el «Yo Soy» siempre está ahí y el «sabor» de SER no se pierde aun cuando la mente esté sumida en pensamientos. En caso de olvido, retorna sobre sí mismo de una forma natural, sin esfuerzo. El mismo estado no permite que se pase demasiado tiempo en estado de «ausencia», es una mecánica natural que se activa sola gracias al esfuerzo inicial. A partir de este punto, todo trabajo consiste en hundirse en la Consciencia, y como hablamos de eliminar la ignorancia también hablamos de «pureza» de la Consciencia. Sí, ya sabemos que la Consciencia es PURA, pero no desde el punto del «Yo Soy», que es Consciencia Individualizada y autoconsciente. Así pues, el trabajo aún no se ha acabado, aunque muchos se queden aquí simplemente porque saborean el sabor del SER-Existencia siendo YO.

Un «Yo Soy» inteligente se dará cuenta de que participa del SER-Existencia (a este se le llama Atman), y que la Auto-consciencia no es la Fuente de este Silencio y Paz que él mismo irradia y otros pueden llegar a percibir. Toma consciencia de que él ocupa el primer plano de existencia, es decir, que él está ahí clavado en medio del Silencio observando, testificando, vivenciando el Ser. Se da cuenta de que no debe estar ahí para que el primer plano lo ocupe el Sí Mismo, y cuando llega esta comprensión se inicia la mecánica natural de la

absorción, la desintegración, la eliminación... del YO (llamadlo como queráis), para dejar paso a Turya, Nirvana, etc. Para que el YO desaparezca del campo de percepción hay dos maneras, la primera es la más fácil y es centrando la atención sobre sí mismo, hundiéndose hasta el punto en que lo único que queda es la Consciencia-Existencia, nada más. Cuando se da Turya, el YO (que no deja de ser impureza de la Mente o Consciencia) conoce su irrealdad y descansa... no busca más. ¿Fin de trayecto? ¡NO! Aunque para muchos sí. La practica de Turya lleva a Turyatita, donde solo queda la Consciencia Pura de Turya pero sin sentido de existencia, y a partir de aquí, no hay más.

«Yo Soy», por sí mismo, solo puede elevarse hasta Turya, pero para Turyatita se requiere una energía adicional, la Shakti, que despierta en Turya. La Consciencia Pura y Shakti son la misma cosa, Shiva y Shakti son indiferenciados; llamar a la Consciencia Pura Shiva o Shakti es lo mismo. Shakti es la Consciencia-Energía en la manifestación. Sin ella, la estructura mental de los tres estados no puede ser eliminada y es el último «trabajo» que debe realizarse; Turya, que está más allá de ellos, debe ocupar el primer plano en Vigilia, Sueño con ensueños y Sueño profundo. La Consciencia más Existencia (VIDA) no se pierde nunca, Turya elimina los tres estados de la mente.

Bueno, como este tema se va a tratar mucho, por hoy lo dejamos aquí. La próxima reunión será dentro de dos días. ¡Adiós!

Glosario

Atman: La Consciencia «Yo Soy», la Inteligencia, el Testigo. Consciencia silente que testifica las impresiones. Con él se inicia la dualidad.

Auto-consciencia: Permanecer consciente de la misma consciencia. Ser consciente de uno mismo.

Auto-indagación (Vichara): Método de meditación en el que se toma como objeto de la misma la sensación de existencia. Permanecer autoconsciente.

Cuarto y Quinto estado: El Cuarto estado es conocido también como Nirvana. Estado de Consciencia más allá de los tres estados de la mente: Vigilia, Sueño con ensueños y Sueño profundo.

Lucidez: Consciencia Pura sin objeto. El estado Ultimo y Absoluto. El Vacío vivo.

Maya: Ilusión, engaño, ignorancia de YO.

Jnana: Conocimiento.

Kevala (Nirvikalpa Samadhi): Estado superior de consciencia donde no se da la identificación con la propia entidad. En este estado la mente está sumergida en sí misma temporalmente, pero las impresiones se mantienen.

Nirvikalpa: Estados superiores de la Consciencia. Samadhis superiores. Son dos: Kevala y Sahaja.

Sadhana: El trabajo interior que se realiza.

Samadhi: Permanecer como el Ser, consciente y presente a sí mismo.

Savikalpa samadhi: Permanecer como el Ser sin perder la identificación con la propia individualidad consciente. Estado natural. La Consciencia «Yo Soy». La pérdida de la autoconsciencia y su reaparición es Savikalpa Samadhi en su forma más elemental.

Shakti: La Fuerza Creadora de la Vida, de lo Absoluto. Creadora del Universo. Dormida en el hombre recibe el nombre de Kundalini y su dormitar crea la ilusión de la entidad.

Sí Mismo: Otra manera de llamar al estado Absoluto. *Paramatman*, más allá del «Yo Soy», del Ser.

Testigo: La Consciencia «Yo Soy» testificando su propia entidad y las impresiones. La consciencia vuelta hacia el exterior. (Ver Atman).

Turiya: El Cuarto Estado. (Ver Cuarto Estado).

Turiyatita: El Quinto Estado.

Índice

Prólogo

¿Quién es Parameshwar?

Sumergiéndome en mí mismo y reconociendo mi Existencia

Sobre la práctica inicial de «Presencia de Yo»

Alguien se redescubre

Cuando la percepción de «ser» desaparece

La joya del conocimiento

El abandono al Sí Mismo

El principio de identidad «Yo Soy»

Todo recae sobre la inteligencia

Tópicos comunes

Los tres estados de la mente

La práctica en la vida cotidiana

Más allá de Mí

Más sobre la práctica

El Sí Mismo

El vacío absoluto

Las etapas en la práctica

Glosario