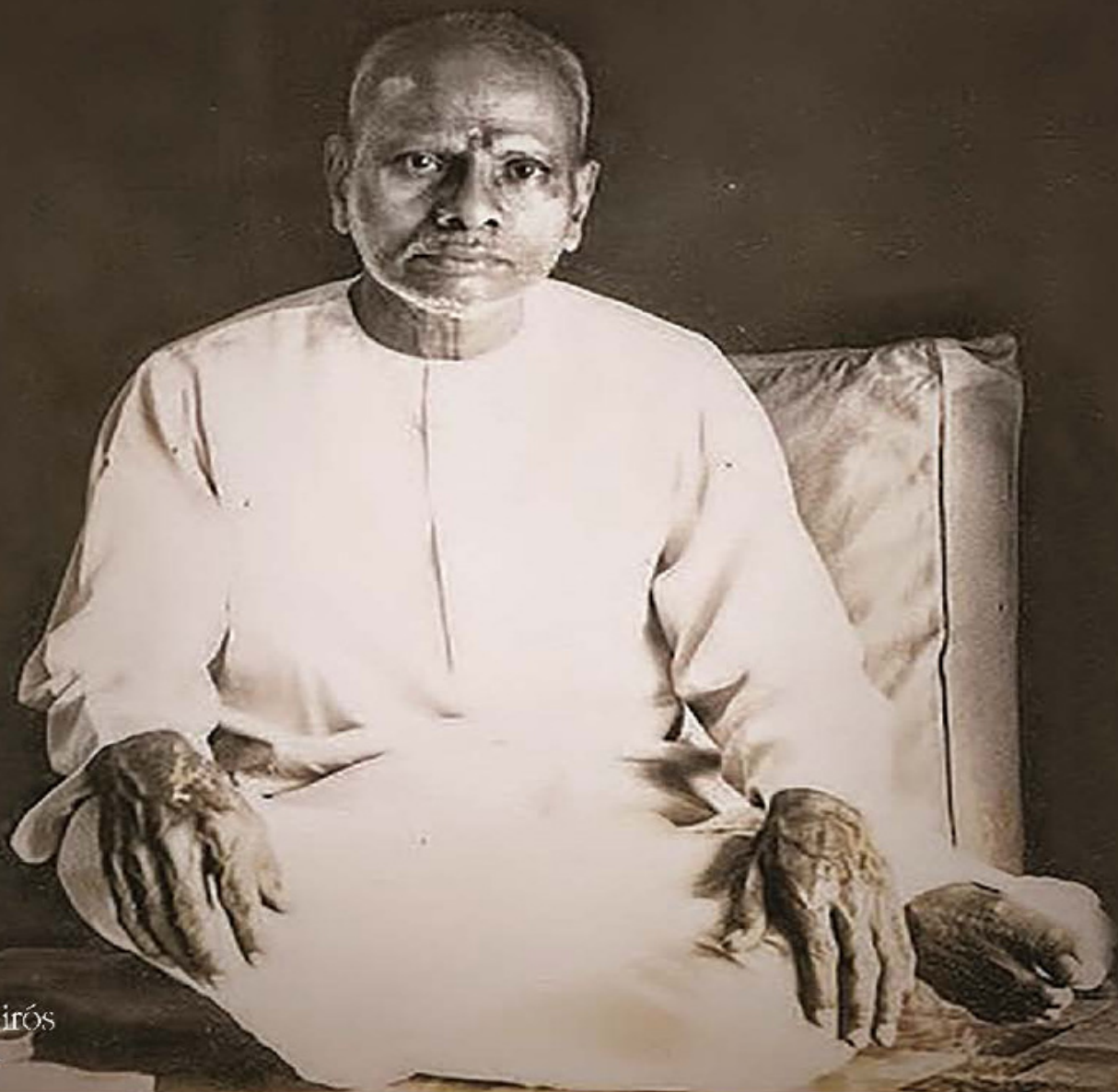


Enseñanzas sobre la no-dualidad

Sri Nisargadatta Maharaj

Edición a cargo de Jayashri Gaitonde



Kairós

Sri Nisargadatta Maharaj

**Enseñanzas
sobre la no-dualidad**

Edición a cargo de Jayashri Gaitonde

Traducido del libro *Amrutvarsha*
por Vinayak Prabhu

Traducción del inglés al castellano
de Fernando Mora

editorial **K**airós

Título original: *Shower of Grace*
Meditations with Shri Nisargadatta Maharaj

Originally published by ZEN Publications, una editorial de Maoli Media Private Limited

© de la traducción de Amrutvarsha del inglés:

2020 Vinayak Prabhu

All rights reserved

© Amrutvarsha: 2016 Jayashri Gaitonde

© de la edición en castellano:

2021 Editorial Kairós, S.A.

www.editorialkairos.com

© de la traducción del inglés al castellano: Fernando Mora

Revisión: Alicia Conde

Composición: Pablo Barrio

Diseño cubierta: Katrien Van Steen

Primera edición en papel: Octubre 2021

Primera edición en digital: Noviembre 2021

ISBN papel: 978-84-9988-911-5

ISBN epub: 978-84-9988-974-0

ISBN kindle: 978-84-9988-975-7

Todos los derechos reservados.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita algún fragmento de esta obra.

Sumario

Nota de la autora

1. El apego a la existencia desaparece con la autorrealización
2. La atención a la consciencia es meditación
3. A la consciencia le complace la continuidad de su propia existencia
4. El perceptor de todo es, en sí mismo, imperceptible
5. La atención se transforma en desatención
6. ¿Qué es *jnana*?
7. El auténtico conocedor es *Paramatman*
8. No hay nada más santo e inmaculado que la consciencia
9. La consciencia es nuestra riqueza
10. No existen el «yo» ni el «otro»
11. El conocimiento del ser es Dios y debemos rendirle adoración
12. Los pies del *Guru* son nuestra consciencia
13. Ram Navami
14. Mientras viva, busque la verdad
15. El *dhyana yoga* conduce al *jnana yoga*
16. Al final, la mente se disuelve
17. Para reconocer su verdadera naturaleza, la mente debe estar libre de pensamientos

18. El *jnani* considera que la consciencia es Dios
19. *Manana* conduce al conocimiento de la consciencia
20. Permanezca en silencio
21. *Samadhi* es olvidar el conocimiento
22. El momento de conocer la consciencia es ahora
23. Mantenga su consciencia por sí misma
24. La búsqueda constante de la verdad nos convierte en iluminados
25. El iluminado es un verdadero *sanyasi*
26. Aunque el *jiva* habla, el orador es Shiva
27. El mundo nace debido a la eseidad
28. En el *Jnani* descansa la experiencia del mundo
29. Los yoguis carentes de eseidad alcanzan la dicha
30. La meditación contribuye a asentarse en el conocimiento de uno mismo
31. El conocimiento de la consciencia satisface la necesidad de existir
32. Albergue la convicción de que su consciencia es Dios
33. Quien tiene consciencia es el *Paramapurusha*
34. La sensación de bienestar es un autoengaño
35. El señor Narayan es nuestro recuerdo de ser
36. Conozca su consciencia a través de la meditación
37. El conocimiento del ser es Dios
38. La muerte es el olvido de la consciencia
39. La sensación de ser es un signo de lo immaculado
40. La atención a la consciencia es atención a Dios
41. Este es el *yoga* del residente

42. Creer en las meras apariencias es síntoma de ignorancia
43. ¿Qué es la meditación?
44. La vasta consciencia está más allá de nuestra atención
45. La adoración del Sí mismo conduce a la iluminación
46. Todas las ideas se fusionan y pacifican
47. Vea también el Sí mismo en los demás
48. La liberación es ser el Sí mismo
49. Despierte su consciencia y sea un Dios dichoso
50. Medite en aquello que en realidad es
51. Solo sirve al *Guru* aquel cuya mente se vuelve hacia la renuncia
52. No espere que encaje nada en este mundo
53. *Jnana* debe ser libre
54. Se desvanece la noción de ser
55. Verá a *Brahman* en todas direcciones
56. La sensación de ser es *Ishwara*
57. Conózcase a usted mismo más allá de nombre y forma
58. ¿Es posible conocer al que se torna consciente?
59. Conozca «lo que es», pero no «quién es»
60. El conocimiento del ser se debe a *Parabrahman*
61. El desorden y los pensamientos se extinguirán
62. Nuestra existencia se ilumina
63. Después de la realización, no queda nadie para vivir la vida
64. La consciencia supone familiarizarse con la luz del *Atman*

65. La meditación nos muestra que la consciencia es universal
66. Medite en su cognitividad
67. La presencia de Dios es anterior a las palabras
68. Todo esto debe ser realizado por usted
69. Verá que el mundo reposa en usted
70. La cognitividad contiene noticias de la existencia de Dios
71. No olvide que usted existe como consciencia
72. La naturaleza de la iluminación es el amor
73. Alcance el sustrato de su existencia buscando su verdadera naturaleza
74. La liberación es la cognitividad conociéndose a sí misma
75. Permanecer en la espontaneidad
76. Hay que buscar la fuente
77. Trabe amistad con lo primero que conozca durante la meditación
78. Todos sus conceptos se desvanecerán
79. El sabio es la paz misma
80. Alíese con su consciencia
81. Su *Guru* y Dios son el Sí mismo
82. *Nirguna* consiste en no saber si uno es o no es
83. Él siente que no tiene que hacer nada
84. La cognitividad nace, pero no su conocedor
85. *Brahmacharya* significa vivir como *Brahman*
86. Todo esto solo es Eso
87. Ser en la consciencia del Sí mismo

88. Lo más importante es la consciencia
89. Liberación significa que no queda nada
90. El conocimiento de la consciencia es iluminación
91. La cognitividad precede al mundo
92. El iluminado lo atribuye todo a *Brahman*
93. Reconozca esta inteligencia cósmica
94. *Swarupa* es nuestra verdadera naturaleza
95. Encuentre en sí mismo el consuelo supremo
96. Devoción significa conocer nuestra verdadera naturaleza
97. La consciencia es común a todos
98. Sea como su propio Sí mismo
99. *Jnana* es todo penetrante
100. El discernimiento proporciona autoconocimiento
101. El *Atman* es anterior a nuestra sensación de existir
102. No hay final, sino tan solo crecimiento
103. Contemple su verdadera naturaleza, que es *Parabrahman*
104. El experimentador de la omnipresencia es *Purusha*
105. La consciencia amorosa es Laxmi Raman
106. La fe consiste en reconocer nuestra existencia
107. El mundo reside en nuestra cognitividad
108. Su existencia es consciencia
109. Nuestra consciencia es *Bhagavan*
110. Dirija su atención a lo que hay antes de los conceptos
111. Busque de manera consciente la soledad
112. *Om* implica que usted se halla presente
113. Dios es nuestra confianza de ser

114. Se desvanece la diferencia entre *saguna* y *nirguna*
115. Establézcase, mediante la práctica, en el conocimiento del Sí mismo
116. Yoga significa perder la sensación de ser
117. No quedan palabras
118. Nuestra naturaleza dice que nada es nuestro
119. La consciencia es el fundamento de todo
120. Clarifique todas las dudas acerca de la consciencia
121. El oyente forma parte de la naturaleza del *Sadguru*
122. Desarrolle una profunda convicción
123. La fe débil depende del cuerpo
124. La agitación se apaga a lo largo de la vida
125. La consciencia del Sí mismo es ininterrumpida e imperecedera
126. La consciencia liberada es independiente del dolor y el placer
127. A nadie le sirven los demás
128. El conocedor del cuerpo es el Sí mismo

*Para mi querido padre,
el difunto Sri Narayan K. Gaitonde...*

*Gracias a tu insistencia anoté estas palabras del
Sadguru
que ahora se han convertido en un libro.*

Esta es mi ofrenda para ti.

JAYASRI GAITONDE



Sri Nisargadatta Maharaj

Nota de la autora

Durante más de dos décadas, Sri Nisargadatta Maharaj impartió charlas, todas las tardes, en su casa de Mumbai, si bien durante sus últimos tres años de vida se limitaron a los jueves y los domingos. Eran tan interesantes que me propuse no perderme ninguna. En aquella época, no había grabadora en el *ashram* y, por tanto, las charlas no quedaban recogidas. Por ese motivo, me propuse anotar de manera fidedigna, para mi propio uso, las palabras de Maharaj. Y, tras su fallecimiento, recopilé en un cuaderno todas las charlas que impartió. El hermano mayor de mi marido, el difunto Sri Narayan, leyó mis anotaciones y quedó profundamente impactado por ellas. Entonces me dio su bendición diciéndome: «Algún día estas notas se convertirán en un valioso libro que será muy bien recibido por todos los seguidores de Maharaj».

Durante esas charlas, impartidas en lengua maratí, no había extranjeros presentes, puesto que nadie las traducía. Solo asistían a las charlas los discípulos y los visitantes indios. Maharaj nunca se preocupó por el número de oyentes presentes y no cancelaba la enseñanza ni siquiera cuando solo asistía una persona, lo cual me recordaba al

Señor Krishna narrando la *Bhagavad-gita* a un único oyente, Arjuna.

Escuchar las palabras que surgían de la boca de *Paramatman* es un fenómeno muy raro y tuve la suerte de hallarme entre la audiencia. Sin embargo, esas palabras son igualmente eficaces cuando se leen en formato de libro. No podemos negar la presencia de Maharaj incluso ahora, ya que nunca se identificó con su cuerpo y está presente en cada uno de nosotros como nuestro mismo ser. El beneficio que obtengamos al leer estas palabras dependerá de nuestra fe y concentración. Las palabras de Maharaj son tan poderosas que tienen la capacidad de transformar al lector. Dado que él está presente en nuestro interior, lo único que se interpone en nuestro camino hacia la realización es nuestra falta de interés.

En cierta ocasión le pregunté a Maharaj si podía realizar mi verdadera naturaleza en esta vida. En respuesta, él me planteó otra cuestión: ¿Estaba yo dispuesta incluso a morir en el intento? En la actualidad, cuando ya soy una mujer mayor, estoy preparada para morir, pero en el momento en que Maharaj me formuló la pregunta yo era joven y anhelaba vivir. No solo aspiraba a mantener intacta mi individualidad, sino que también deseaba el logro adicional de la realización. Tratar de obtener algo sin pagar a cambio el precio adecuado por ello es un hábito mundano muy habitual. Por aquel entonces no estaba preparada para entregar mi identidad corporal a Maharaj. De ahí que prefiriese permanecer en mi ignorancia sin efectuar

sacrificio alguno. Siento ahora que mi acercamiento a Maharaj no fue una acción personal mía, sino que se debió más bien a su atracción magnética. El estado carente de deseo y temor en el que vivía Maharaj era muy tentador para mí, pero estaba más allá de mi capacidad de alcanzarlo. El sabio Tukaram dijo en cierta ocasión que estaba deseoso de encontrarse con el Señor Vitthala, con independencia de que su cuerpo permaneciera o sucumbiera. Estaba dispuesto a pagar el precio... y consiguió lo que quería.

Maharaj era una persona muy sencilla, que nunca pretendió ser diferente de los demás. Siempre trataba de convencernos de que éramos como él y no como imaginábamos que éramos. Nuestra ignorancia era el resultado de sucumbir al conocimiento incorrecto y sus palabras trataban de remediar esa situación de manera que la Verdad resplandeciese. Solo hacía falta escuchar correctamente y no efectuar acción alguna por nuestra parte, es decir, ningún tipo de práctica o ritual. No albergaba demasiadas expectativas respecto a quienes le escuchaban, excepto verlos completamente libres de la ignorancia. Y les ofrecía, sin reserva alguna, todo lo que sabía. Maharaj solía decir que los «dueños de los supermercados espirituales» tratan de convertir este conocimiento simple y directo en un asunto complejo porque no pueden permitirse el lujo de perder a su público diciendo la Verdad. Las personas que acudían a Maharaj para inflacionar su ego se sentían frustradas al percibir el

trato igualitario que dispensaba a todos los visitantes. No tengo necesidad alguna de demostrar de qué manera la enseñanza de Maharaj era diferente de la de otros *Gurus*, ya que este particular se torna evidente al leer cualquier libro suyo.

Durante una de las charlas, Maharaj se percató de que había algunos buscadores occidentales entre el público, pero no les pidió que se marchasen porque no hubiese nadie traduciendo la charla. Movidio por su compasión, le dijo a mi marido que les tradujese lo que decía. Mohan estaba muy nervioso y expresó su incapacidad para hacerlo, ya que era novato en la materia y estaba aprendiendo a traducir. Sin embargo, Maharaj insistió en que tradujese la charla, frase por frase, para beneficio de los extranjeros. Maharaj decía una frase que Mohan traducía al inglés y solo entonces Maharaj pronunciaba la frase siguiente. Esto continuó hasta el final de la charla y los visitantes se mostraron muy contentos con el trato especial que se les dedicó. No podíamos imaginar en ese momento que el mismo proceso se repetiría años después del fallecimiento de Maharaj. Hace algunos años, el doctor Vanaja, discípulo cercano de Maharaj, pidió a Mohan que tradujese, del maratí al inglés, las enseñanzas grabadas de Maharaj. Mohan tradujo gustoso y fidedignamente cada una de las cincuenta y dos charlas seleccionadas con las palabras de Maharaj, seguida de la traducción al inglés con la voz de Mohan. Cuando escuchamos estos discursos, sentimos que se repite la misma escena: Maharaj habla y Mohan traduce

cada frase. Lo que Maharaj había hecho en una ocasión para beneficio de los buscadores occidentales que asistían a su enseñanza se repetía ahora para el beneficio de Vanaja y de muchas otras personas.

En otra ocasión, Maharaj observó que había dos hombres sentados entre las discípulas. En la India, hombres y mujeres se sientan tradicionalmente en lugares separados durante el *satsang*. Maharaj dejó de hablar y pidió a aquellos buscadores occidentales que se levantaran y se sentaran con los varones. Como estaban sentados cerca de mí, me había percatado de su presencia. Pero resultó que en realidad eran chicas que se hacían pasar por hombres para evitar ser molestadas por los gamberros en las atestadas calles de Mumbai. Se habían maquillado tan hábilmente que nadie, incluido Maharaj, sospechaba que fuesen mujeres. Maharaj también se percató de que portaban un *mala*, un rosario de semillas de *rudraksha*, que llevaba colgada la fotografía de su *Guru*. Les dijo que no era respetuoso abandonar a su *Guru* para ir a buscar a otro maestro. Pero, cuando le señalaron que su *Guru* había permitido la visita, les aconsejó que no trajesen el *mala* a las charlas.

Solo después de conocer a Maharaj me di cuenta del propósito de mi existencia. Si no lo hubiese conocido, mi vida habría carecido de sentido y no hubiese sabido por qué era como era. No puedo explicarlo con palabras, al igual que un alcohólico no sabe expresar a un abstemio la fuerza y la libertad que siente cuando bebe. El discípulo de un sabio tiene la fortuna de recibir la más elevada bendición que un

ser humano puede recibir de alguien que, de hecho, es similar a Dios. Conocer a Maharaj fue como conocer a Rama o a Krishna, quienes en el presente son adorados como dioses en los templos. Sin embargo, mientras vivieron en el plano terrenal también se enfrentaron, como el resto de nosotros, a los problemas relacionados con la vida cotidiana. El hecho de que estuvieran realizados no tenía demasiada importancia para la gente común. Fueron aceptados como grandes seres simplemente porque vencieron la negatividad.

La compañía de Maharaj transformó nuestra vida, confiriendo sentido a nuestra existencia. Ahora estoy convencida de que nací para sentarme a sus pies. Los cinco años que pasé en su compañía fueron muy dichosos y estuvieron colmados de bendiciones. Aunque yo tuve la fortuna de conocer a Maharaj, me conmueve profundamente la fe y la devoción de muchas personas que nunca lo conocieron personalmente, pero que se sienten transformadas con tan solo leer sus libros o escuchar la grabación de sus enseñanzas. Para mí, esto es una prueba de que Maharaj sigue siendo accesible para todos nosotros, aquí y ahora, como nuestro mismo ser. Estoy convencida de que estas enseñanzas tienen el potencial de transformar nuestra vida y de ayudarnos a alcanzar el estado más elevado al que le es dado acceder al ser humano.

Bertrand Russell comentó en cierta ocasión que el concepto de liberación en el hinduismo le parecía completamente inaceptable. Cuando le preguntaron la

razón, respondió que ese estado sería un completo aburrimiento. Por desgracia, no había ningún *Guru* que orientase al señor Russell en este asunto. Sin embargo, nuestra propia experiencia con Maharaj arrojará algo de luz acerca de la condición del *jnani* o liberado.

Por lo general, visitábamos a Maharaj a las cinco de la tarde. Cierta día, el autobús nos llevó sin problemas hasta el *ashram* y llegamos treinta minutos antes. Encontramos a Maharaj sentado solo y con los ojos muy abiertos. Cuando tocamos sus pies, mencionó de manera espontánea que había sabido de su existencia solo después de ese toque. El *jnani* carece de «yo-soy-dad», la cual es la causa de todas las perturbaciones. Cuando nos hallamos en el vientre de nuestra madre y cuando somos bebés, no hay ninguna «yo-soy-dad» y, por lo tanto, tampoco ningún problema. En el sueño profundo también estamos en paz, ya que no tenemos conocimiento de nuestro propio ser. Nunca vimos que Maharaj se aburriese en ningún momento, porque para él no existía la sensación de ser. Maharaj nos señaló en cierta ocasión que cada uno de nosotros ha tenido la experiencia de ese estado en el que desconoce su propia existencia.

¿Qué éramos antes de ser concebidos? Éramos el Absoluto, la existencia eterna. ¿Nos aburríamos entonces? En modo alguno, ya que nuestro aburrimiento solo empezó después de que, en torno a los cinco años de edad, adviniese la «yo-soy-dad». La enseñanza de Maharaj solo aspira a liberarnos de esta falsa «yo-soy-dad». Nuestra

verdadera naturaleza es la totalidad, la unidad o el todo-uno. En ese estado no hay «otros» ni «tú». Y, si no hay «tú», ¿dónde ubicar la dimensión de «mi» existencia? Las palabras de Maharaj tienen el poder de purificar nuestra consciencia y de borrar cualquier tipo de falsedad y de sufrimiento. Él reside dentro de nosotros para guiarnos. Cantemos, pues, «Jai Guru» y beneficiémonos de su «lluvia de bendiciones».

JAYASHRI MOHAN GAITONDE
Lonavala

1

El apego a la existencia desaparece con la autorrealización

Desde la forma de vida más inferior, como el gusano, por ejemplo, hasta la más elevada, como el ser humano, todos disfrutamos de la sensación del fenómeno de vivir, pero lo hacemos en la creencia de que el cuerpo es nuestra auténtica naturaleza. La mente, el intelecto, el ego y la consciencia del yo que emergen en nosotros, son aspectos de la fuerza vital (*prana*). Sin embargo, el conocedor del *prana* carece verdaderamente de nombre y es indescriptible.

Aquel que cree firmemente en las enseñanzas de un maestro realizado y conoce la Verdad por experiencia directa se halla en el camino correcto hacia la liberación. Y ese es siempre el Sí mismo atemporal. Al igual que no necesitamos que nos recuerden que somos una mujer o un hombre determinados, tampoco deberíamos necesitar que nos recordasen cuál es el principio inmutable que es testigo de todos los fenómenos, incluida nuestra individualidad. Tenemos que llegar a vivir con la comprensión

profundamente arraigada de nuestra propia naturaleza en todos los aspectos de la vida.

El mantra («Yo soy Eso») que cantamos ensalza la unidad con el *prana*. El conocimiento primordial es el conocimiento puro de la existencia, la sensación de que «yo existo». Cuando este conocimiento se apodera del nombre y la forma, hereda también el nacimiento y la muerte. Pero el genuino aspirante, el sincero buscador de este conocimiento, no está limitado por nombres y formas, ya que se halla establecido en la consciencia pura, la cual es anterior a la mente. Lo que es anterior a la cognitividad [*knowingness*] se denomina *nirguna*: el Uno libre de atributos.

La experiencia de que existo en el cuerpo no pertenece al cuerpo ni a la mente, sino a la consciencia pura, también denominada Dios o Vasudev. La fragancia de este conocimiento se debe a *Paramatman*: el Sí mismo supremo. Desde el punto de vista de lo absoluto, la experiencia del mundo exterior es solo un sueño despierto, mientras que la cognitividad es la fuente de los estados que reciben el nombre de vigilia y sueño. Donde no hay sueño, tampoco existe el mundo exterior. Y, donde tiene lugar la experiencia del «yo soy», el mundo está destinado a aparecer. Una vez que se revela la verdadera naturaleza al individuo, este deja de ser un *sadhaka*, un buscador que necesita indagar para unirse con el Sí mismo. La experiencia de ser, del «yo soy», está limitada en el tiempo, puesto que necesita de este cuerpo perecedero, que no es más que el producto de los

cinco elementos requeridos para su sustento. Pero el conoedor de esta verdad trasciende el tiempo. La comprensión constante de que nuestra consciencia es *Ishwara* constituye la genuina adoración a Dios y la única *sadhana* efectiva. Nuestro amor a la existencia se debe a la ignorancia, la cual concluye a la postre con el conocimiento del Sí mismo.

2

La atención a la consciencia es meditación

Cuando, durante el nacimiento, la existencia pura llega a conocer su ser, le siguen de inmediato el nombre y la forma y aparece la individualidad o la sensación del «yo». Pero aquel a quien le ocurre esta sensación del «yo» no es el cuerpo ni los sentidos ni la mente ni el *prana*, sino su conocedor. La mente es el efecto, mientras que la fuerza vital es la causa. Es el poder del *prana* el que lo hace todo. El *prana* existe junto con el *sattva*, la quintaesencia del alimento, mientras que el *Atman* es el testigo de este juego. La consciencia del cuerpo emerge con la aparición de la individualidad. Con ello, olvidamos el conocimiento de nuestra verdadera naturaleza. Y eso es la ignorancia primordial, *avidya, maya*, la cual da lugar a la ilusión.

La sustancia gracias a la cual emergen las diferentes formas de vida en este planeta es también su alimento. Nuestro alimento no es distinto de aquello de lo que está hecho nuestro cuerpo. La cognitividad o la experiencia de ser conlleva la identificación con el cuerpo. En ese caso,

hablar de nacimiento, muerte, cielo e infierno solo tiene sentido para el que está encarnado. Con el paso del tiempo, esta comprensión se va fortaleciendo y arraigando de manera firme.

El juego de las tres *gunas* o cualidades -*sattva*, *rajas* y *tamas*- comienza debido a *sattva*. Estos son los tres atributos o tendencias de la manifestación que gobiernan la vida. *Sattva* o *sattvaguna* promueve el altruismo y la bondad en la persona. *Rajas* o *rajoguna* impulsa la actividad, como estar ocupado en una determinada tarea. Por su parte, *tamoguna* provoca el sentido de que uno es el hacedor, es decir, el sentimiento de que yo soy el que efectúa las acciones.

Por su parte, *Dhyana* o meditación significa estar en armonía con la consciencia o mantener la atención en el Sí mismo. *Jnana* implica que conocemos nuestra auténtica naturaleza y nos mantenemos en el Sí mismo. Supone que conocemos la fuente de la consciencia. *Paramatman* no es consciente de sí mismo y necesita del alimento-cuerpo para conocer su propia existencia. Dado que el Sí mismo solo es un testigo, el responsable de la actividad es el *prana*. Amamos existir, y este amor hacia uno mismo requiere alimento para mantenerse. Por lo tanto, *sattva* o la quintaesencia del alimento es imprescindible para la manifestación de lo no manifestado.

El conocimiento de que existo se denomina *ahambhava*. Pero *ahamkara* nos lleva a suponer que el complejo cuerpo es el verdadero Sí mismo. Debido al resultado de

esta asociación con el cuerpo, el Sí mismo olvida su auténtica naturaleza y se aferra al cuerpo. En cambio, cuando no somos conscientes de nuestra existencia, el Sí mismo es el gozoso concededor de su ser.

[Una tarde visitamos a Maharaj. Estaba sentado en estado de trance y no se percató de nuestra llegada durante algún tiempo. Cuando finalmente advirtió nuestra presencia, mencionó que no era consciente ni siquiera de su propia existencia. Una vez que supo de nuestra existencia, se dio cuenta de la suya propia: JayaSri Gaitonde.]

Lo que sucedió es que *Paramatman* adquirió consciencia de la presencia de su propio ser. El Señor del Universo olvida su verdadera naturaleza y ahora se adhiere a la sensación de individualidad. Aquello que es el gozo mismo, o *ananda swarupa*, sencillamente cobra consciencia del gozo. Pero ser consciente del propio ser acarrea sus problemas, puesto que trae consigo el olvido de nuestra verdadera naturaleza debido al apego al cuerpo, el cual no está compuesto más que de alimento. Es como si uno se considerase a sí mismo como un montón de comida. Al perder la consciencia de nuestra genuina naturaleza, los inevitables placeres y dolores asociados con este cuerpo mortal se convierten en nuestro único activo, con lo que el sufrimiento se torna inevitable.

Esta es la razón por la que, en el estado de vigilia, la tendencia de la mente es buscar la felicidad en la dimensión exterior. Su mirada se dirige únicamente al cuerpo formado por el alimento y, en consecuencia, percibe el mundo

exterior a través de los sentidos. Solo cuando el cuerpo-alimento desaparece del conocimiento, como ocurre durante el sueño profundo, la consciencia individual se transforma en la Consciencia universal o *Paramatma swarupa*, con lo que la luz de la entera manifestación converge en un único punto, en la misma fuente de la existencia.

La mente está confinada en el cuerpo, pero el *Atman* reside más allá de su dominio. Cuando nos olvidamos del cuerpo, solo resta el *Atman*. Parece como si el *Atman* se obtuviese a expensas del cuerpo. Nuestra existencia humana es temporal porque, de hecho, no somos sino el eterno *Paramatman*.

Notas del traductor

- * Los cuatro tipos de palabra son *para*, *pashyanti*, *madhyama* y *vaikhri*, que son las fases sucesivas por las que pasa el sonido antes de que se torne audible. (*N. del T.*)
- ** El Océano de Leche es uno de los mitos fundamentales del hinduismo. En el principio de los tiempos, *devas* (dioses) y *asuras* (demonios) contendían entre sí por el dominio del mundo. Debilitados y casi vencidos, los *devas* solicitaron la ayuda de Vishnu, quien les propuso que unieran sus fuerzas a las de los *asuras* con el objeto de extraer, batiendo sus aguas, la *amrita* (néctar de la inmortalidad) del Océano de Leche, que es uno de los siete océanos con los que cuenta este planeta. Tras miles de años de esfuerzos, el batido produjo un variado número de objetos extraordinarios y de seres prodigiosos. (*N. del T.*)

Durante más de dos décadas, Sri Nisargadatta Maharaj pronunció charlas diarias en su casa de Bombay. El maestro hablaba de manera espontánea, sin esfuerzo, con su habitual lucidez. Sus impactantes palabras, fundamentadas en la autoridad de la persona realizada, se abrían paso en la conciencia, eliminando las capas de la ignorancia hasta revelar la Verdad. Su enseñanza era profunda, a la par que asequible y directa. No prescribía ninguna práctica espiritual ni ningún ritual. Todo lo que se requería era una escucha atenta.

Las meditaciones contenidas en este libro no solo son fieles a las palabras de Nisargadatta, sino que destruyen la falsa sensación del «yo soy», que reside en la raíz de toda ignorancia. Como Maharaj preguntaba con insistencia a sus oyentes: «¿Acaso no somos, antes de saber que somos?».

Sri Nisargadatta Maharaj fue un místico indio de una talla excepcional, en la más genuina tradición del Vedanta Advaita. Fue un humilde vendedor de cigarrillos de Bombay que durante cincuenta años compartió sus enseñanzas con gentes de todo el mundo. Es autor de los libros *Meditaciones* y *Yo soy Eso*.

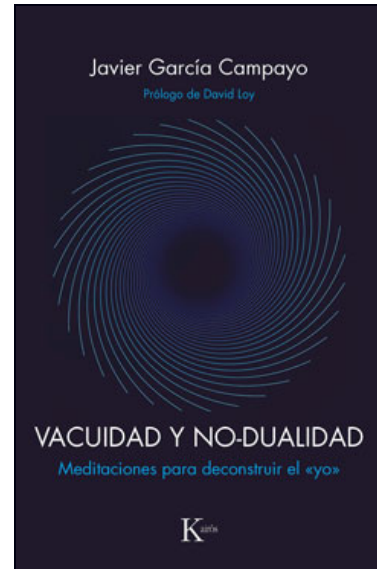
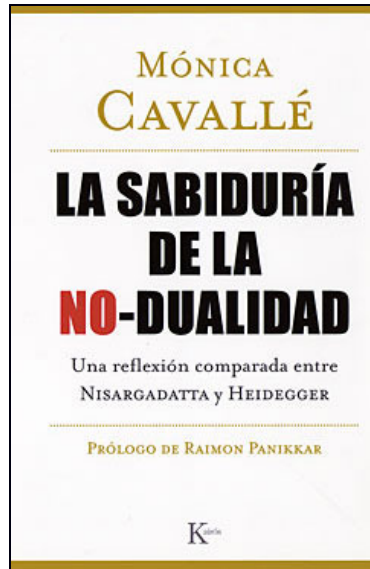
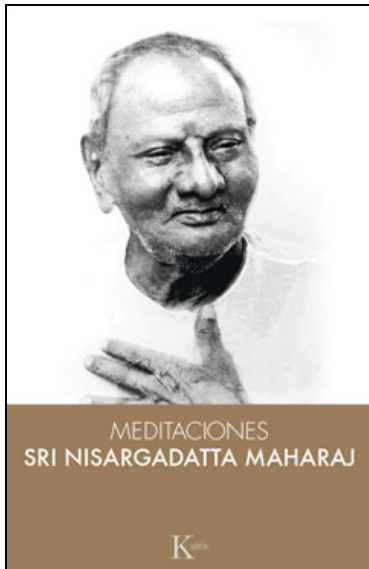
Sabiduría perenne

www.editorialkairos.com

www.letraskairos.com

www.facebook.com/editorialkairos

Títulos relacionados



Enseñanzas sobre la no-dualidad

Sri Nisargadatta Maharaj

Edición a cargo de Jayashri Gaitonde

