

# La *sādhanā* y el intelecto refinado

*una exposición de Swami Akhandananda*

Durante milenios, los grandes seres han enseñado que el refinamiento del intelecto es esencial para un buscador de la Verdad. El intelecto juega un rol esencial en nuestra vida, dirige nuestras acciones, percepciones y pensamientos. Un intelecto *refinado* es aquel que ha sido desarrollado por la gracia, la *sādhanā* y la contemplación constante en la unidad que está detrás de la creación.

Una tarde de primavera, mientras caminaba por los jardines del Áshram Shree Muktananda, tuve una vívida experiencia del papel que juega el intelecto en la *sādhanā*. La brisa era suave y el cielo parecía expandirse con los colores del atardecer. Miré a mi izquierda y vi un ciervo pastando a solo unos pasos de distancia. Me detuve para no asustarlo, y me miró con sus grandes ojos cafés.

Yo también miré al ciervo a los ojos, recordando algo que Gurumayi Chidvilasananda dijo en una de sus charlas: aunque los ojos de los seres vivos tengan muchas formas y tamaños, la Conciencia dentro de todos estos ojos es la misma.

El recuerdo de la enseñanza de Gurumayi me llevó a una serenidad más profunda. Aunque todavía estaba mirando al ciervo, mi campo de conciencia se expandió hacia dentro, a un espacio de quietud *detrás* de mis ojos. Después de unos minutos, continué mi caminata, saboreando la visión de la Conciencia que había compartido con ese tierno animal.

Durante los siguientes días, en los jardines del áshram, tuve encuentros con otras criaturas — dos ardillas, un cardenal, un colibrí — en los que me volví momentáneamente consciente de que el mismo Observador que miraba a través de mis ojos, me devolvía la mirada a través de ese otro par de ojos.

Debido a que estaba enfocado en el estudio de la enseñanza de Gurumayi de ver más allá de las diferencias a fin de contactar con la Verdad — reflexionando acerca

de esta enseñanza, afinando mi entendimiento sobre ella— pude ver esta unidad una y otra vez, aunque solo fuera por un instante.

Gurumayi nos ha enseñado a menudo que a fin de experimentar la Verdad universal, tenemos que estar conscientes, tenemos que despertar. Gurumayi habla de como, en las escrituras de la India, los sabios describen al individuo limitado como estar dormido, es decir, ignorante de su verdadera naturaleza.

## **Despertar y conocimiento**

Estar dormido. Es una analogía tan apropiada. Cada mañana, cuando nos despertamos, el mundo de nuestros sueños se disuelve conforme retomamos nuestra identidad y roles conocidos. Frente a nuestra percepción lúcida y concreta del mundo en general, durante la vigilia, es obvio que nuestra conciencia es limitada cuando estamos dormidos. Tener en mente esta analogía puede ayudarnos a entender mejor la enseñanza de Gurumayi de despertar a la Verdad.

¿Y qué significa despertar a la Verdad? Significa abandonar la condición de estar espiritualmente dormidos, en la que identificamos nuestro cuerpo y mente. Entonces entramos al estado de vigilia espiritual en el que reconocemos al Ser como nuestra verdadera naturaleza y vivimos en la conciencia de ver al Ser en todo. En sánscrito, este elevado conocimiento espiritual, se denomina *jñāna*, que se puede entender desde varios niveles.

La mayoría de los siddha yoguis están conscientes de tener destellos de reconocimiento de que la naturaleza subyacente del universo es la Verdad, el ser puro, Conciencia y dicha. Todas esas percepciones y conocimientos son formas de *jñāna*. De acuerdo con el sabio del shivaísmo de Cachemira, Abhinavagupta, estos destellos de reconocimiento son importantes para alcanzar el estado más expandido de *jñāna* —iluminación— en el que nos establecemos en la experiencia de la Verdad única que es la naturaleza más profunda, tanto de nosotros mismos como de todo lo que nos rodea. En otras palabras, todas estas formas de *jñāna* son parte del despertar a nuestra verdadera naturaleza.

Abhinavagupta habla acerca de dos tipos de conocimiento espiritual necesarios para estar completamente despiertos:

1. *Pauruṣa-jñāna*, “conocimiento directo o innato”. Este conocimiento es inherente al Ser individual y es despertado en el buscador mediante la gracia otorgada en *śaktipāt dīkṣā*, la iniciación espiritual. Es la conciencia del Ser más allá del nivel de pensamiento. Aunque, una práctica disciplinada de meditación apoya el *pauruṣa-jñāna*, ya que este tipo de conocimiento se revela por la gracia, no lo controlamos mediante nuestro esfuerzo consciente.
2. *Bauddha-jñāna*, “conocimiento basado en el intelecto”. Este conocimiento se produce al percibir, reflexionar y estudiar las descripciones precisas de la verdad no dual enseñadas por el Guru y las escrituras. Esto, por supuesto, está completamente bajo nuestro control y depende de nuestro propio esfuerzo. <sup>1</sup>

Este último, el conocimiento intelectual, es el que estudiaremos ahora, al menos en parte, porque esta es la forma de conocimiento que podemos *decidir* desarrollar.

### *¿Qué es el intelecto?*

Permítanme comenzar por explicar lo que significa el “conocimiento intelectual” en este contexto. Entre las distintas funciones mentales identificadas por las filosofías de la India, el intelecto es la parte de nuestro aparato mental que razona; que comprende, discierne y categoriza todas las experiencias, tanto las interiores como las externas. Es nuestro intelecto el que nos dice que el animal que está delante de nosotros es un perro y no un pez, una rana o un zorro.

Permítanme puntualizar que mi reconocimiento de la Verdad en los ojos del ciervo ocurrió porque había estado contemplando esta enseñanza de mi Guru. Por otra parte, conforme el intelecto se refina cada vez más, puede guiarnos con mayor confiabilidad hacia lo que es beneficioso tanto para la vida práctica como para la espiritual.

Para nosotros, como buscadores, es muy importante un intelecto que pueda discernir la Verdad de la no Verdad, lo Real de lo Irreal y al Ser del no-Ser. Esta capacidad es la que hace que un intelecto fuerte y refinado sea indispensable en el sendero espiritual.

*Bauddha-jñāna* incluye las formas en que aplicamos el intelecto a la *sādhana* mediante el desarrollo de nuestro discernimiento de la Verdad y reflexionando acerca de cómo nuestro entendimiento correcto se verifica por medio de nuestras experiencias del Ser.

Un aforismo del *Śivasūtra*, uno de los textos fundamentales del shivaísmo, lo expresa de esta manera:

*dhīvaśāt sattvasiddhiḥ* || 3.12 ||

Por el poder del intelecto, se realiza la Realidad pura [del Ser]. <sup>2</sup>

*dhī*: intelecto, entendimiento, revelación

*vaśāt*: por el poder

*sattva*: Realidad pura, existencia, esencia verdadera

*siddhiḥ*: realización, logro

Toma en cuenta que la palabra sánscrita *dhī* se ha usado para “intelecto”; otro término usado frecuentemente es *buddhi*.

El sabio shivaíta Kṣemarāja, comenta este *sūtra*, diciendo: “El intelecto es más hábil para reflejar la verdadera naturaleza [del Ser] en nuestra conciencia”. <sup>3</sup> El intelecto es “más hábil” porque es más sutil que el cuerpo, que los sentidos de percepción y demás aspectos de lo que las filosofías de la India llaman “el aparato mental”. Estos aspectos son *manas*, la mente, que recoge las impresiones sensoriales; y *ahaṃkāra*, el ego, que se apropia de ciertas experiencias para nosotros mismos. De todos estos aspectos, el intelecto es el que está en la posición de reflejar mejor al Ser.

En este comentario, Kṣemarāja continúa diciendo: “Mediante el poder de ese intelecto, se da la realización o manifestación de la Realidad pura (*sattva*), que es una pulsación interior sutil cuya naturaleza es luz radiante”.<sup>4</sup> En otras palabras, es el conocimiento puro del intelecto lo que nos permite percibir la experiencia más elevada.

Una forma de entender esto, es considerar que el intelecto es un aspecto de nuestro ser limitado que está muy cerca del Ser. Debido a esta proximidad, una vez que el intelecto se ha refinado, purificado, funciona como un espejo que refleja la luz y la dicha del Ser. Aquí, “purificado” significa la purificación de la percepción de la dualidad.

Por tanto, a lo que los sabios del shivaísmo se refieren con “un intelecto purificado”, es a un intelecto impregnado del entendimiento y la percepción de nuestra unidad con Dios y con el universo. Igualmente, están diciendo que una vez que hayamos purificado el intelecto, despertamos a la Verdad.

Baba Muktananda, en su libro *Nada existe que no sea Shiva*, comenta el *sūtra* anterior, diciendo esto: “Cuando el intelecto queda establecido en la convicción de la unidad de todas las cosas, se realiza la Verdad”.<sup>5</sup>

Aquí, Baba identificó el proceso por el cual el conocimiento intelectual nos lleva a la realización de la Verdad. Cuando reflexionamos repetidamente sobre las enseñanzas del Guru y las escrituras acerca de que existe un Ser que permea todos los seres y los objetos, el intelecto se vuelve estable en su orientación hacia la unidad, hacia la Verdad.

Una vez que esto sucede, nuestras nociones arraigadas de dualidad, de separación del Ser, se disuelven de forma gradual y son reemplazadas por pensamientos de unidad con la Verdad única que es Conciencia. Finalmente, aun estos pensamientos dan paso al maravilloso entendimiento de unidad, libre de pensamiento.

## Cómo utilizar nuestro intelecto

Toma un momento para reflexionar en esta pregunta: ¿De que maneras puedo aplicar mi intelecto para reconocer que el Ser permea todos los seres y objetos?

Una manera de utilizar tu intelecto es haciendo el esfuerzo de pensar en tu unidad con el universo. Podrías intentar percibir la energía divina que está presente en ti, en las personas que conoces, en las fuerzas y formas de la naturaleza que encuentras y en todo lo que ves, escuchas, saboreas y hueles.

Abhinavagupta se refiere a estos pensamientos de unidad como *śuddha vikalpa*, “pensamientos puros”, porque tales pensamientos representan la Verdad con precisión. <sup>6</sup> *Śuddha vikalpa* abarca pensamientos de unidad como “Yo soy el Ser” y “Dios se ha convertido en todo”, así como los mantras sagrados (que en sí mismos son uno con Dios), las escrituras reveladas de forma divina como el *Śivasūtra* y las enseñanzas del Guru.

Cuando te sumerges en estos pensamientos de unidad, surge una firme *convicción* en tu intelecto sobre la unidad de todas las cosas. Sostener este punto de vista de unidad refina el intelecto para que se alinee con la Verdad. Mediante esta práctica constante, el intelecto se vuelve más sutil. Es como si el intelecto se volviera transparente, tan fino que la luz unificadora del Ser, que está siempre presente en nuestro interior, puede brillar a través de él.

Un beneficio espléndido de utilizar nuestro *buddhi* para discernir la unidad que subyace en la diversidad de este mundo, es que esta acción, en sí misma, nos prepara para tener la experiencia directa de unidad. Lo vislumbré, y me gustaría compartirlo.

Hace varios años, participé en un curso de una semana sobre una serie de *sūtras*, “aforismos”, escrita por Kṣemarāja, llamada *Pratyabhijñā-hṛdayam*, “El corazón del reconocimiento”, refiriéndose al reconocimiento de nuestra propia identidad con la verdad más elevada. El curso comenzó, naturalmente, con el *sūtra* uno, que establece que todo el universo, incluidos todos los aspectos de nuestro ser, surgen

y se disuelven de nuevo en la Conciencia suprema. <sup>7</sup> Durante el resto del día, reflexioné sobre cómo la Conciencia es la fuente de cada acción, pensamiento y percepción.

La mañana siguiente, apliqué este entendimiento en meditación. Sentado con los ojos cerrados, tuve la idea de que, dado que todo lo que hay en mi mente es, en última instancia, la Conciencia; no necesitaba apegarme a los pensamientos, emociones ni deseos que surgían.

Después de una hora de recordarme persistentemente que mis pensamientos surgían de la Conciencia, descubrí que mis pensamientos se disolvían en una energía más sutil, y me envolvió la sensación de un fuerte movimiento ascendente. Entonces, mi visión interior se abrió a lo que parecía un vasto cielo crepuscular con nubes de algodón esparcidas en él. Mi conciencia flotaba hacia arriba, hacia ese cielo que comencé a percibir como un océano. Lo que al principio había visto como nubes, se convirtió en vórtices de energía azulada, cada uno pulsando a su manera. Cuando, por fin, estuve lo suficientemente cerca, me zambullí en ese océano centellante, emergí a través de éste y admiré su superficie: olas danzantes y sus contornos formados por hilos de esferas azules y blancas. Todo era Conciencia.

¡Entonces lo supe: todo *es* Conciencia!

Cuando salí de meditación, mi cuerpo y mi mente estaban bañados de amor y serenidad.

Parte de lo que aprendí de esa experiencia, es que al refinar el intelecto para percibir y discernir la verdadera naturaleza de la creación, un buscador espiritual se vuelve receptivo a la experiencia directa de la Verdad.



---

<sup>1</sup> *Tantraloka*, capítulo 1; Swami Lakshmanjoo, *Light on Tantra in Kashmir Shaivism, Abhinavagupta's Tantraloka, Chapter One* (Damascus, OR: Lakshmanjoo Academy, 2017), p. 47–48.

<sup>2</sup> *Śivasūtra* 3.12; traducción © 2018 SYDA Foundation.

<sup>3</sup> *Śivasūtra* 3.12; comentario de Kṣemarāja, traducción © 2018 SYDA Foundation.

<sup>4</sup> ***Śivasūtra* 3.12; Kṣemarāja's commentary, translation © 2018 SYDA Foundation.**

<sup>5</sup> Swami Muktananda, *Nada existe que no sea Śiva* (Siddha Yoga Dham de México, S. A. 2000), p. 45.

<sup>6</sup> *Tantrasāra*, capítulo. 4; H. N. Chakravarty, *Tantrasāra of Abhinavagupta* (Portland, OR: Rudra Press, 2012), p. 70.

<sup>7</sup> *Pratyabhijñā-hṛdayam* 1; Swami Shantananda, *El esplendor del reconocimiento* (Siddha Yoga Dham de México, S. A. 2014), p. 25.