

Un Curso de Consciencia

Parte 1: La teoría cuántica y la consciencia

Parte 2: La metafísica de la no-dualidad

Parte 3: El fin del sufrimiento y el descubrimiento de nuestra verdadera naturaleza

Stanley Sobottka

**Emeritus Professor of Physics
University of Virginia
Charlottesville, VA 22904-4714**

Se concede permiso para copiar y distribuir libremente. No se permiten cambios en el contenido.
Por favor cite este website (<http://faculty.virginia.edu/consciousness>).

Importante: Debido a que este curso hace muchas declaraciones, el lector podría pensar que se trata de un nuevo sistema de creencias, que hay que aprobar o rechazar. Sin embargo, esa no es mi intención ni es la intención de los sabios de la no-dualidad que se citan y comentan. Las creencias no son comprensibles en sí mismas – en realidad pueden ser obstáculos para la comprensión. Puesto que la Realidad no puede describirse con palabras, las palabras son utilizadas como indicadores de la Realidad y no como descriptores de la Realidad. Por lo tanto, este es un curso para ver, no para creer.

Un Curso de Consciencia

Tabla de contenidos

(Con la última fecha de actualización)

Resumen: [Un Diálogo en la Consciencia](#) (13 marzo 2011)

[Prólogo](#) (13 agosto 2009)

[Parte 1. La teoría cuántica y la consciencia](#)

[Prefacio a la parte 1](#) (12 de abril de 2000)

Capítulo 1. [Las tres principales filosofías metafísicas](#) (27 septiembre 2010)

- 1.1. [La suposición de la realidad objetiva, ¿una necesidad para la supervivencia y para la ciencia?](#)
- 1.2. [El materialismo \(objetividad pura\), la filosofía de que todo es materia, o al menos que todo es gobernado por las leyes físicas](#)
- 1.3. [El dualismo cartesiano, la filosofía de que la materia y la mente son fundamentales e irreducibles](#)
- 1.4. [El idealismo \(subjetividad pura\), la filosofía de que la consciencia es todo y todo es consciencia](#)
- 1.5. [La enseñanza de la no-dualidad](#)
- 1.6. [La distinción entre Consciencia, Conciencia, y mente](#)
- 1.7. [Lo que no es la Realidad](#)

Capítulo 2. [La física clásica desde Newton a Einstein](#) (11 octubre 2010)

- 2.1. [El método científico](#)
- 2.2. [Las leyes de Newton y el determinismo](#)
- 2.3. [Mecánica termodinámica y estadística; la entropía y la dirección del tiempo](#)
- 2.4. [El electromagnetismo](#)
- 2.5. [Las ondas](#)
- 2.6. [La relatividad](#)

Capítulo 3. [Las físicas cuánticas desde Planck y Einstein a Bohr, Heisenberg, de Broglie y Schrödinger](#) (1 octubre 2010)

- 3.1. [El comienzo de la física cuántica de Planck y Einstein](#)
- 3.2. [El desarrollo de la mecánica cuántica de Bohr, Heisenberg, de Broglie y Schrödinger](#)
- 3.3. [Un ejemplo claro de la probabilidad de medición](#)
- 3.4. [Incertidumbre y complementariedad](#)

Capítulo 4. [Ondas e interferencia, la paradoja del gato de Schrödinger, la desigualdad de Bell](#) (4 agosto 2010)

- 4.1. [Ondas e interferencia](#)
- 4.2. [La paradoja del gato de Schrödinger](#)
- 4.3. [El teorema de Bell, los experimentos de Aspecto, y la no localidad de la realidad](#)
- 4.4. [Otra violación experimental de la teoría del observador independiente](#)

Capítulo 5. [La mente Consciente y el libre albedrío](#) (16 octubre 2010)

- 5.1. [¿Cuáles son las características de la mente consciente?](#)
- 5.2. [Habilidades extraordinarias de la mente](#)
- 5.3. [La unidad de la mente humana](#)
- 5.4. [El funcionamiento inconsciente del cerebro](#)
- 5.5. [¿Hay una prueba de la consciencia?](#)
- 5.6. [¿Puede una máquina ser consciente?](#)
- 5.7. [¿Cuáles parecen ser los efectos de la consciencia?](#)
- 5.8. [¿Cuándo y cómo comienza un niño a percibir los objetos?](#)
- 5.9. [Los experimentos de Libet, et al., y su implicación en el libre albedrío](#)
- 5.10. [Experimentos con imágenes cerebrales sobre el libre albedrío](#)
- 5.11. [El libre albedrío como posibilidad de la acción alternativa](#)
- 5.12. [El origen de la creencia en el libre albedrío](#)
- 5.13. [¿Es necesario el libre albedrío para nuestra felicidad?](#)
- 5.14. [Libertad como subjetividad](#)
- 5.15. [Si no hay libre albedrío, ¿cómo suceden las cosas?](#)
- 5.16. [Especulaciones sobre el futuro en los universos deterministas y probabilísticos](#)

Capítulo 6. [¿Qué significa la teoría cuántica?](#) (16 octubre 2010)

- 6.1. [El problema de la interpretación](#)
- 6.2. [La interpretación de las variables ocultas: Una interpretación puramente objetiva](#)
- 6.3. [La interpretación de Copenhague: Una interpretación parcialmente objetiva y parcialmente subjetiva](#)
- 6.4. [¿Qué puede hacer una medición en la interpretación de Copenhague?](#)
- 6.5. [Reducción de la función de onda en la interpretación de Copenhague; la dirección progresiva del tiempo](#)
- 6.6. [No localización en la interpretación de Copenhague](#)
- 6.7. [La interpretación de los mundos múltiples. Una interpretación parcialmente objetiva y parcialmente subjetiva](#)
- 6.8. [La similitud entre la interpretación de Copenhague y la de los mundos múltiples](#)
- 6.9. [Las implicaciones asombrosas de la no localización de la consciencia](#)
- 6.10. [La interpretación de Christopher Fuchs, una interpretación mínimamente objetiva, mayormente subjetiva](#)
- 6.11. [La interpretación puramente subjetiva](#)
- 6.12. [¡La física en el estudio de la mente!](#)

Parte 2. [La metafísica de la no-dualidad](#)

[Prefacio a la parte 2](#) (17 de octubre de 2010)

Capítulo 7. [Una interpretación de la teoría cuántica según el idealismo monístico](#) (17 octubre 2010)

- 7.1. [La física del idealismo monístico](#)
- 7.2. [El gato de Schrödinger vuelve de visita](#)
- 7.3. [El mundo en el idealismo](#)
- 7.4. [El cerebro cuántico-clásico](#)
- 7.5. [Paradojas y jerarquías complicadas](#)
- 7.6. [La primera identificación: La apariencia de la percepción subjetiva](#)

- 7.7. [La segunda identificación: La apariencia del "yo"](#)
- 7.8. [Más discusiones sobre el yo incondicionado, el ego, y la libertad](#)
- 7.9. [La desaparición del ego. La experiencia de libertad de la esclavitud](#)
- 7.10. [La crítica del modelo de Goswami](#)

Capítulo 8. [Los reinos Transcendentales](#) (20 febrero 2010)

- 8.1. [Las similitudes entre los diferentes reinos transcendentales](#)
- 8.2. [Los significados de los reinos transcendentales](#)

Capítulo 9. [Percepción y conceptualización](#) (13 marzo 2011)

- 9.1. [Una revisión de la física](#)
- 9.2. [¿Qué es lo percibido?](#)
- 9.3. [¿Quién es el percibidor?](#)
- 9.4. [Muchas mentes, una Conciencia](#)
- 9.5. [Objetivación, el organismo cuerpo-mente, y la primacía del concepto de memoria](#)
- 9.6. [El problema difícil en la ciencia de la consciencia](#)

Capítulo 10. [La enseñanza de la no-dualidad](#) (29 octubre 2009)

- 10.1. [La metafísica de la no-dualidad](#)
- 10.2. [Las prácticas](#)
- 10.3. [Los senderos](#)
- 10.4. [Sobre la muerte](#)
- 10.5. [Diagrama sumario](#)

Capítulo 11. [El funcionamiento de la mente](#) (7 abril 2010)

- 11.1. [La naturaleza de la dualidad](#)
- 11.2. [La apariencia de percepción subjetiva dentro de la Conciencia](#)
- 11.3. [Manifestación: El primer nivel de identificación](#)
- 11.4. [Objetivación: El segundo nivel de identificación](#)
- 11.5. [Posesión: El tercer nivel de identificación](#)
- 11.6. [Los pares de opuestos, separación y sufrimiento](#)
- 11.7. [El par de opuestos víctima/victimizador](#)
- 11.8. [El pecado, la culpa y la vergüenza - las monstruosidades de la mente](#)
- 11.9. [La mente pensante y la mente funcional](#)
- 11.10. [Resumiendo...](#)

Capítulo 12. [Espacio, tiempo, causalidad y destino](#) (4 marzo 2010)

- 12.1. [Los conceptos de espacio y tiempo](#)
- 12.2. [Especulaciones en los conceptos de no localización en el tiempo y el espacio](#)
- 12.3. [El concepto de causalidad](#)
- 12.4. [La naturaleza de las leyes](#)
- 12.5. [Los conceptos de destino y Voluntad de Dios](#)
- 12.6. [Ya estamos aquí y ahora](#)
- 12.7. [Maya, la hipnosis divina](#)

Capítulo 13. [Algunas metáforas útiles](#) (16 noviembre 2009)

- 13.1. [El sueño](#)
- 13.2. [La película](#)
- 13.3. [El títere y el robot](#)

- 13.4. [La sombra](#)
- 13.5. [El océano](#)
- 13.6. [Las espinas](#)
- 13.7. [Electricidad y aparato](#)
- 13.8. [El objeto de oro](#)
- 13.9. [El polvo en un rayo de luz](#)
- 13.10. [El espejo](#)
- 13.11. [La serpiente y la cuerda](#)
- 13.12. [El espejismo](#)
- 13.13. [La vasija y el espacio en el cual existe](#)
- 13.14. [La luz del sol y la gota de rocío](#)

Capítulo 14. [Religión, creencia y no-dualidad](#) (13 noviembre 2009)

- 14.1. [La diferencia entre religión y no-dualidad](#)
- 14.2. [La religión como creencia en un Dios dualista](#)
- 14.3. [Una visión no-dualista de Dios](#)
- 14.4. [La religión como creencia en la realidad objetiva](#)
- 14.5. [Budismo - ¿religión o no?](#)
- 14.6. [La meditación Vipasana](#)
- 14.7. [El Zen](#)
- 14.8. [Otras enseñanzas no-duales](#)

Capítulo 15. [El libre albedrío y la responsabilidad](#) (7 junio 2007)

Capítulo 16. [El Amor buscándose a Sí mismo](#) (21 abril 2010)

- 16.1. [Amor no-dualista vs. Amor dualista](#)
- 16.2. [Autodesprecio y autoestima](#)
- 16.3. [La afirmación como práctica de autoestima](#)
- 16.4. [Inundar con luz a nosotros mismos y a los demás](#)
- 16.5. [La práctica de Tonglen](#)

[Parte 3. El fin del sufrimiento y el descubrimiento de nuestra verdadera naturaleza](#)

[Prefacio a la parte 3](#) (18 noviembre 2009)

Capítulo 17. [Cómo vivir la vida](#) (21 abril 2010)

- 17.1. [Los problemas de leer las escrituras](#)
- 17.2. [Todo ocurre por sí mismo](#)
- 17.3. [Significando y propósito en la vida](#)
- 17.4. [La voluntad de vivir/el deseo de morir](#)
- 17.5. [Si el sufrimiento termina, la práctica espiritual normalmente sucede primero](#)
- 17.6. [La rareza de la iluminación](#)
- 17.7. [¿Cómo se realiza la paz?](#)
- 17.8. [Una exploración de la vida no-volitiva](#) (1993), por Galen Sharp

Capítulo 18. [Prácticas y maestros](#) (7 agosto 2010)

- 18.1. [¿Por qué practicar?](#)
- 18.2. [La importancia de ser consciente](#)

- 18.3. [Algunos sabios y las prácticas que ellos enseñan](#)
- 18.4. [¿Quién o qué es ese/eso que practica?](#)
- 18.5. [Algunos posiblemente consejos útiles](#)
- 18.6. [Algunos sabios contemporáneos de la no-dualidad](#)

Capítulo 19. [Rendición, mantra y confianza](#) (2 diciembre 2009)

- 19.1. [La rendición y la práctica del mantra](#)
- 19.2. [Enseñanza sobre rendición de Ramesh](#)
- 19.3. [Confiando en la Conciencia](#)

Capítulo 20. [Comprensión por la visión directa](#) (2 diciembre 2009)

- 20.1. [El papel de los conceptos en Advaita](#)
- 20.2. [¿Qué es la visión directa?](#)
- 20.3. [El uso de la visión directa para desidentificarse del "yo"-hacedor](#)
- 20.4. [El uso de la visión directa para desidentificarse del "mío"](#)
- 20.5. [Porque no hay ningún "yo"-objeto, no hay ningún otro](#)

Capítulo 21. [Resistencia, apego y aceptación](#) (6 agosto 2010)

- 21.1. [¿Qué es resistencia y apego?](#)
- 21.2. [La represión de las emociones crea enfermedades físicas](#)
- 21.3. [Resistencia, deseo/temor, apego/aversión](#)
- 21.4. [¿Qué es Aceptación?](#)
- 21.5. [Cuando la resistencia termina, la vida se libera del estrés](#)

Capítulo 22. [Desidentificación del apego y la aversión](#) (6 agosto 2010)

Capítulo 23. [Desidentificación a través de la indagación](#) (3 enero 2010)

- 23.1. [¿Qué es indagación?](#)
- 23.2. [Indagación en el yo: auto-indagación](#)
- 23.3. [Indagación en el Yo: Auto-indagación](#)
- 23.4. [No hay sufriendo en el momento presente](#)
- 23.5. [Indagación en la manifestación: indagación externa](#)
- 23.6. [Siendo Conciencia](#)
- 23.7. [Algunos cabos sueltos reunidos](#)

Capítulo 24. [Desidentificación a través de la meditación](#) (11 diciembre 2009)

- 24.1. [Principios de la meditación](#)
- 24.2. [La meditación budista](#)
- 24.3. [Indagación en la meditación](#)

Capítulo 25. [El Amor encontrándose a Sí mismo](#) (11 diciembre 2009)

Capítulo 26. [Breve resumen](#) (11 diciembre 2009)

Apéndice. [Mis recursos y maestros](#) (15 febrero 2010)

Diálogo en la Consciencia

1. ¿Cuál es la diferencia entre un concepto y la Realidad?

- a. Un concepto es un pensamiento de un objeto separado junto con un nombre o identificador del objeto.
- b. Los pensamientos empiezan a surgir en la primera infancia. La mente del bebé contiene pocos conceptos, mientras que la mente del sabio a veces puede contener muchos pensamientos pero el sabio siempre ve directamente que la separación es una ilusión.
- c. Sin pensamientos, no hay objetos (por ejemplo, en el sueño sin sueños, bajo anestesia, o en samadhi) porque, por definición, un objeto es el pensamiento de él.
- d. La realidad no es un pensamiento. Más bien, es ausencia de separación.

2. ¿Qué queremos decir con verdaderos y falsos conceptos?

- a. Una creencia es un concepto que contiene el concepto de apego.
- b. Una creencia que no puede ser verificada por la visión directa siempre está sujeta al ataque de los incrédulos. Por consiguiente, debe ser constantemente reforzada por la repetición de la creencia.
- c. Ya que la Realidad es ausencia de separación, no puede percibirse. Por consiguiente, los conceptos no pueden describir la Realidad (pero pueden ser verdaderos, ver los apartados g y h más abajo).
- d. Ejemplo: Un objeto material por definición está separado de otros objetos materiales. Por consiguiente, los objetos materiales no son reales. La creencia de que los objetos materiales son reales es constantemente reforzada por la cultura materialista, y sólo se sustenta en el fallo de ver la distinción entre los objetos y Realidad.
- e. Aunque los conceptos no pueden describir la Realidad, pueden indicar la Realidad.
- f. Un indicador es una invitación para ver directamente la distinción entre un objeto y la Realidad.
- g. Si un concepto afirma o presupone la realidad de cualquier objeto, es falso. Si niega la realidad de un objeto, es verdadero (pero no una descripción de la Realidad). Un concepto verdadero puede ser un indicador útil de la Realidad.
- h. Ejemplo: El concepto de que los objetos materiales no son reales es verdadero, y es un indicador de la Realidad.

3. ¿Qué es el mundo (el universo)?

- a. El mundo (el universo) es la colección de objetos que consta de cuerpos-mente y todos los demás objetos. El mundo parece existir en el tiempo y el espacio.
- b. Sin embargo, el tiempo y el espacio no son nada más que conceptos. No son reales.
- c. El tiempo es el concepto del cambio. Ya que todos los objetos cambian, todos los objetos son conceptos temporales.
- d. El espacio es el concepto de la extensión (tamaño y forma). Ya que todos los objetos están extendidos en el espacio, todos los objetos son conceptos espaciales.

4. ¿Qué son los pares de opuestos, o duales, de conceptos?

- a. El pensamiento siempre produce inseparables pares de conceptos (pares de opuestos) porque cada pensamiento tiene un opuesto.
- b. La Realidad está aparentemente dividida en pares de opuestos por el pensamiento. Sin embargo, ningún pensamiento es real ya que la Realidad no puede dividirse.
- c. El resultado de la aparente división de la Realidad en pares de (conceptos) opuestos se llama dualidad.
- d. Los dos conceptos de un par de opuestos son siempre inseparables porque la unión de los opuestos anulará el par de opuestos.
- e. Ejemplo: yo/no-yo es un par de conceptos opuestos. Si el "yo" y el "no-yo" se unen, no queda ningún concepto.

5. ¿Qué es la Conciencia/Presencia?

- a. La Conciencia/Presencia no es un concepto u objeto. Es lo que es consciente de todos los conceptos y objetos.
- b. No cambia y no tiene ninguna extensión, por consiguiente, es 'sin-tiempo' y 'sin-espacio'.
- c. Sin embargo, decimos que aparenta tener espacio porque todos los conceptos y objetos aparecen en ella.
- d. Los términos "Conciencia/Presencia" y "Realidad" son indicadores conceptuales equivalentes.

6. ¿Qué somos Nosotros?

- a. No somos un concepto u objeto, porque Nosotros somos lo que es consciente de todos los conceptos y objetos.
- b. Por consiguiente, Nosotros somos Conciencia/Presencia.
- c. Puesto que el cuerpo-mente y el mundo son objetos, ellos aparecen en Nosotros — Nosotros no aparecemos en ellos.

7. ¿Qué es la existencia?

- a. Un objeto se dice que existe, si se cree que está separado de la Conciencia/Presencia. Y además también parece estar separado de otros objetos.
- b. La existencia es sólo aparente, porque la Conciencia/Presencia siempre permanece indivisible.
- c. La aparente existencia real de objetos se llama ilusión (Maya).
- d. El sabio, siendo sólo Conciencia/Presencia y conociendo sólo Conciencia/Presencia, sabe que el/ella no está separado de nada.

8. ¿Qué es el "yo"-objeto?

- a. Cuando un "yo"-concepto se cree que está separado de la Conciencia/Presencia, se dice que existe como un "yo"-objeto.
- b. Sin embargo, la visión clara demuestra que no hay ningún "yo"-objeto.
- c. Nosotros no somos objetos y no existimos como objetos. Nosotros somos la Realidad (Conciencia/Presencia).

9. ¿Qué es lo que hace que otros objetos parezcan existir?

- a. Siempre que el yo-objeto parece surgir, el no-yo objeto también parece surgir.
- b. Entonces, el deseo de perfeccionamiento también surge, incluyendo el deseo del no-yo objeto.
- c. Pero, puesto que miedo/deseo forman un par de opuestos, cada vez que surge el deseo, también surge el miedo, incluyendo el miedo del no-yo objeto.
- d. Así, el no-yo objeto parece real.
- e. Los pensamientos también dividen al aparente no-yo objeto en una multitud de objetos aparentes, y el miedo/deseo también les hace parecer real.

10. ¿Cuál es la verdadera naturaleza de todos los objetos?

- a. Todos los objetos aparentes surgen en la Conciencia/Presencia.
- b. Puesto que el espacio y el tiempo físicos son objetos aparentes, también ellos surgen en la Conciencia.
- c. Ningún objeto aparente está separado de la Conciencia/Presencia. Por tanto, todos los objetos aparentes están constituidos de la Conciencia/Presencia.
- d. Los objetos no son reales como objetos pero son reales como Conciencia/Presencia.
- e. La Conciencia/Presencia acoge/ama a todos los objetos aparentes que aparecen en ella.

11. ¿Qué es el sentido personal de autoría de la acción?

- a. Junto con el “yo”-objeto ilusorio surge también el sentido personal de autoría de la acción.
- b. Sin embargo, puesto que no hay ningún “yo”-objeto, no hay ningún hacedor, ningún pensador, ningún escogedor, y ningún observador.
- c. Por consiguiente, “nosotros” no tenemos el control. Así que, sea lo que fuere que suceda, sucede. Sea lo que fuere que no suceda, no sucede.

12. ¿Si no hay ningún hacedor, cómo suceden las cosas?

- a. Todo lo que sucede es solamente una aparición en la Conciencia/Presencia.
- b. Sólo una aparición está presente en cada momento. Ningunas otras apariciones están nunca presentes para afectar a la aparición que está presente.
- c. Puesto que ninguna aparición está presente para afectar a la aparición que está presente, no puede haber una ley de causa y efecto.
- d. El concepto de causalidad, es decir, que un acontecimiento causa otro acontecimiento, es sólo una aparición en la Conciencia/Presencia.
- e. Puesto que la causalidad es sólo un concepto, "yo" no puede hacer nada.
- f. Ya que "yo" no puede hacer nada, tampoco puede elegir. Por lo tanto, el libre albedrío no es más que un concepto vacío.

13. ¿Qué es el sufrimiento?

- a. El sentimiento de estar separado es una aparición que lleva consigo una sensación de vergüenza por sentirse aislado, marginado, solo y desconectado.
- b. El sentido de libre albedrío es una aparición que lleva consigo el sentimiento de responsabilidad personal por “mi” pasado y “mi” futuro.

c. El sentido de responsabilidad personal es una aparición que lleva consigo la culpa y el remordimiento por “mi” pasado y la preocupación y la ansiedad por “mi” futuro.

14. ¿Qué es el despertar (la iluminación)?

- a. El despertar es la realización de que no estoy separado y nunca he estado separado. Por lo tanto, no hay vergüenza.
- b. El despertar lleva consigo la realización de que yo no hago nada y nunca he hecho nada. Por lo tanto, no hay arrepentimiento, culpa, preocupación o ansiedad.
- c. El despertar es tomar conciencia de que la Realidad, que es lo que soy, nunca ha sido afectada por ningún concepto.

15. ¿Qué podemos hacer para despertar?

- a. Puesto que la visión directa muestra que no hay ningún hacedor, no hay nada que el “individuo” pueda hacer para despertar.
- b. Puesto que el despertar trasciende el tiempo, ninguna práctica que ocurra en el tiempo puede producir el despertar. Por consiguiente la mayoría de las prácticas no producen el despertar.
- c. Sin embargo, la visión directa puede producir el despertar, porque la visión directa es visión atemporal.

16. ¿Eso significa que no hay esperanza para el sufridor?

- a. Definitivamente no. Hay muchas prácticas que conducirán a menor sufrimiento. Sin embargo, como todas las demás acciones, estas no han sido hechas por un hacedor ya que no hay ningún hacedor. Por consiguiente, “nosotros” no podemos hacerlas. Si ocurren, ocurren. Si no, no.
- b. Ejemplo: Para ver que no hay ningún “yo”, mira hacia dentro y observa que no hay ningún yo. Observa también que todo lo que sucede, incluidos todos los pensamientos y sentimientos, suceden espontáneamente, así que no puede haber un hacedor.
- c. Ejemplo: Para ver que ningún objeto existe, mira y observa que todos los objetos no son más que apariciones en la Conciencia/Presencia. Entonces, mira y observa que ningún objeto puede nunca darte paz. Finalmente, observa que nada puede afectarte a Ti, quien eres la Conciencia/Presencia Misma.

17. ¿Qué más podemos hacer?

- a. Podemos tomar conciencia de nuestro cuerpo interiormente y sentir la respiración. Esto nos descentra de la cabeza y la mente pensante y nos coloca en el cuerpo y los sentidos.
- b. Podemos practicar la atención plena (mindfulness) y ver que nuestros apegos y aversiones no son más que apariciones en la Conciencia/Presencia.
- c. Podemos tomar conciencia de que todos los objetos no son más que apariciones en la Conciencia/Presencia y por lo tanto no pueden afectarnos.
- d. Podemos ver que no puede haber sufrimiento en la pura Conciencia/Presencia.
- e. Podemos confiar en la Conciencia/Presencia, que es nuestra verdadera naturaleza.
- f. Podemos reposar en la Conciencia/Presencia, que es nuestro hogar.

Prólogo

De 1992 a 1995, impartí varios seminarios sobre la realidad y la consciencia según la teoría cuántica para estudiantes de humanidades de la Universidad de Virginia. Estos seminarios intentaron delinear de forma entendible a los no científicos las razones de por qué la consciencia es una parte necesaria de las interpretaciones ampliamente aceptadas de la teoría cuántica. Para estos seminarios, escribí notas breves pero completas que entregué a mis estudiantes, y que resumen los puntos destacados para hacer tan clara como sea posible la base científica para el seminario. Una versión revisada y más pulida de estas notas forma la Parte 1 de este trabajo.

Desde 1995 hasta el otoño de 2007, de nuevo para estudiantes no científicos, impartí muchos seminarios sobre la no-dualidad, o Advaita, empezando con la información científica descrita arriba como la Parte 1, siguiendo con varios capítulos especulativos sobre la metafísica de la no-dualidad como la Parte 2, y concluyendo con las enseñanzas de varios *jnanis* contemporáneos, o sabios iluminados, como la Parte 3. Los sabios normalmente no están interesadas en enseñar los principios de la no-dualidad de una manera sistemática y lógica ya que tal sistema conceptual puede ser una prisión para la mente, haciéndola creer que puede trascenderse a sí misma (escapar de su prisión voluntaria) solamente dominando el sistema. Sin embargo, para propósitos de instrucción, escribí también un conjunto de notas para estos seminarios. A partir del otoño de 2007, comencé a enseñar el mismo curso a los ancianos y a otros graduados universitarios.

He actualizado y pulido continuamente estas notas cuando mi experiencia y comprensión han ido evolucionando. Mi intención ha sido presentar la enseñanza de la no-dualidad en un documento científicamente ortodoxo y lógicamente consistente, pero a la vez ameno. Aunque hay poco en la Parte 1 con lo que cualquier científico no esté de acuerdo, dando bastante tiempo para la cuidadosa contemplación, hay un material considerable en las Partes 2 y 3 que está en desacuerdo con lo que algunos sabios dicen. La razón de esta diferencia es que la ciencia trata completamente con conceptos, que pueden ser auto-consistentes o no, y estar de acuerdo con las observaciones o no, mientras que es imposible para un sabio utilizar los conceptos para describir la Realidad, porque la Realidad trasciende todos los conceptos. En la ciencia, los conceptos son (o no son) verdad, mientras que en las enseñanzas espirituales, los conceptos pueden ser sólo indicadores de la Realidad. El sabio utiliza los conceptos como herramientas para romper las prisiones conceptuales en que vivimos, pero luego todos esos conceptos deben tirarse o se convertirán en las cadenas de nuestra esclavitud. Sin embargo, hay muchos conceptos en las Partes 2 y 3 que son susceptibles de verificación por la observación directa por aquéllos que piensan que todavía están en la prisión, y éstos dan crédito al resto de la enseñanza.

Para el lector que no está interesado en la teoría cuántica, un abreviado pero aún así completo curso de estudio puede obtenerse solamente omitiendo los Capítulos 2, 3, 4, 6, 7, y 8. Éstos son los capítulos que enseñan que la física está incompleta sin la consciencia; no son necesarios para entender el material restante.

Algunas personas pueden querer incluso leer un curso aun más corto, que cubra solamente los principios y prácticas del Advaita. Este consistiría sólo de los Capítulos 9, 10, 11, 12, 20, 21, 22, 23, 24 y 26.

Parte 1. La teoría cuántica y la consciencia

Prefacio a la parte 1.

La parte 1 consiste en notas de los apuntalamientos filosóficos y científicos de este curso de la consciencia. Nosotros establecemos el contexto de nuestro debate dentro de los tres tipos más importantes de la filosofía metafísica, hacemos preguntas que son naturalmente planteadas cuando uno empieza un estudio de la mente consciente, resumimos los datos científicos que deben tenerse en cuenta en un esfuerzo por entender el fenómeno de la consciencia, y presentamos una simple y comprensible descripción de las bases filosóficas y de la teoría cuántica necesarias para incluir la consciencia en nuestra descripción del mundo material. Veremos que, desde un punto de vista científico y ortodoxo, no sólo es imposible entender el mundo material sin considerar la consciencia del observador, sino que, de hecho, es la Consciencia la que manifiesta el mundo. Sin embargo, no puede ser la consciencia individual del observador la que hace esto, sino que debe ser la Consciencia universal no-local.

Capítulo 1. Las tres importantes filosofías metafísicas

1.1. ¿La suposición de la realidad objetiva, una necesidad para la supervivencia y para la ciencia?

La suposición de una realidad externa es la suposición de que hay un mundo real que es externo a nuestra mente y sentidos, y que existe aparte de nosotros como observadores, y aparte de que estemos observándolo o no. Es algo que todos nosotros normalmente hacemos sin ni siquiera pensar en ello. Nosotros asumimos que la oficina y el ordenador estarán allí después de que dejamos el trabajo al final del día y que estarán allí cuando lleguemos al trabajo por la mañana. Cuando nos dirigimos a casa al final del día, asumimos que nuestra casa o apartamento estará allí cuando nosotros lleguemos, y que continuará estando allí en nuestra ausencia después de que salimos por la mañana. Asumimos que nuestros amigos, parientes, y conocidos están allí cuando podemos verlos y hablar con ellos y cuando no, o si estamos pensando en ellos o no. Asumimos que nuestros padres existieron antes que nosotros nacióramos, y que muchas de las personas que conocemos estarán vivas después de que nosotros muramos. Tantas de nuestras experiencias cotidianas repetidamente confirman esta suposición que la mayoría de nosotros apenas la cuestionamos. Es una suposición que tiene un enorme valor de supervivencia: sabemos que un automóvil con exceso de velocidad puede atropellarnos mientras estamos cruzando la calle inconscientes y absorbidos en nuestros pensamientos, que una bala perdida puede eliminar nuestra consciencia al instante sin advertirlo, o que podemos morirnos por un agente externo como un virus, bacteria, o veneno.

La suposición de la realidad externa es necesaria para que la ciencia funcione y prospere. Para la mayoría, la ciencia es el descubrimiento y explicación del mundo externo. Sin esta suposición, sólo habría pensamientos e imágenes de nuestra propia mente (qué sería la única mente existente) y no habría ninguna necesidad de la ciencia, ni de nada más.

Además de la suposición de una realidad externa, también suponemos que esta realidad es objetiva. Objetiva significa que las observaciones, experimentos, o mediciones que una persona puede hacer igualmente otra persona puede obtener los mismos o similares resultados. La segunda persona podrá confirmar que los resultados son iguales o similares consultando a la primera persona. Por lo tanto, la comunicación es esencial para la objetividad. De hecho, una observación que no se comunica ni se acuerda generalmente no es aceptada como una observación válida de la realidad objetiva. Debido a que se requiere un acuerdo, la realidad objetiva a veces se llama realidad de consenso.

Preguntas: ¿Hay alguna forma de verificar que un objeto existe si no está usted observándolo?

Si usted cree que un objeto no observado puede ser verificado por sus efectos sobre los objetos observados, ¿cómo puede comprobar que los efectos provienen del objeto no observado?

Si algunos le dicen que han observado el objeto no observado, ¿cómo puede comprobar que lo han hecho?

Si no puede verificarlo, ¿por qué les creería?

Como hemos dicho, la ciencia supone que la realidad objetiva es “externa” de las mentes que la observan. Incluso los psicólogos elaboran esta suposición en su estudio de la función de la mente cuando estudian las mentes de otros pero no la suya. Asumimos que los resultados son objetivos porque pueden comunicarse a otras mentes y ser comparados. A causa de esto, muchos fenómenos mentales, a pesar de que son por necesidad subjetivos, son considerados como objetivos y por esta razón consideramos que la psicología es una ciencia objetiva.

El concepto de realidad objetiva es también aplicado al estudio de la historia, que se piensa que es un registro más o menos exacto de acontecimientos del pasado. Para considerarse una parte objetiva del registro, los acontecimientos deben ser acordados por los historiadores. Sin embargo, la historia está cambiando continuamente con la aparición de nuevos hechos “históricos”, así que la historia es sólo lo que nosotros pensamos que es en el momento actual. Incluso se dice que Napoleón había declarado, ¿Qué es la historia sino una fábula convenida?

¿Qué pasa con la persona que observa sus propios pensamientos, sentimientos, y experiencias sensoriales? En este caso, la realidad observada es claramente no externa, pero todavía puede comunicarse y compararse con las observaciones interiores similares de otros, así que podemos considerarlo como objetivo si hay acuerdo. Por ejemplo, no hay ninguna dificultad cuando comparamos los pasos mentales que tenemos que dar mientras trabajamos en el mismo problema de matemáticas, o incluso cuando comparamos nuestras experiencias de miedo, o ira, si estamos respondiendo a los mismos estímulos “externos”. Si estamos de acuerdo en que estamos viendo o sintiendo la misma cosa, entonces definimos estas experiencias como objetivas pero no externas.

Pregunta: ¿Hay alguna forma de verificar que sus pensamientos existen si no está observándolos?

Si usted cree que existen en su mente subconsciente, ¿cómo puede verificar eso?
Si no puede verificarlo, ¿por qué lo cree?

De hecho, todas las observaciones de la llamada realidad “externa” son realmente observaciones de nuestras propias experiencias sensoriales. Hay experiencias de cada uno de los llamados sentidos “externos”. Por ejemplo, hay experiencias visuales, experiencias auditivas, experiencias táctiles, experiencias olfativas, y experiencias gustativas. Estas experiencias se supone que son el resultado de estímulos “externos”. (Aquí, “externo” significa externo a los sentidos, no necesariamente externo al cuerpo). Por ejemplo, si yo experimento dolor en respuesta por haberme pinchado con una aguja hipodérmica o por haber sido golpeado por la gripe, normalmente asumo que el dolor es objetivo.) La mente construye fuentes objetivas para todas estas experiencias, tales como objetos visibles, objetos audibles, objetos tangibles, objetos olorosos, y objetos táctiles.

Si nos preguntamos ahora, “¿cuáles son las experiencias estrictamente subjetivas?”, vamos a considerar tales experiencias como las que son estrictamente internas a la mente y que no son resultado directo de algún estímulo “externo”. Todos los días tenemos ejemplos de tales experiencias como pensamientos, recuerdos, sentimientos, emociones, imaginaciones, sueños, y visiones. Sin embargo, muchas de estas experiencias son tan similares a las que tienen otras personas que podemos comunicarlas fácilmente a otros, así que tienen una cualidad objetiva y por eso normalmente no son consideradas estrictamente subjetivas. Este tipo de objetividad está por lo tanto basado en lo que se conoce comúnmente como experiencias “normales” de la gente. De hecho, uno podría definir “normalidad” como la condición de tener tales experiencias.

Ahora debemos considerar las experiencias que también son estrictamente internas a la mente, pero que se salen de los límites de la normalidad como ha sido definido anteriormente. Esta clase de experiencias podríamos llamarlas estrictamente subjetivas ya que no son fácilmente comunicadas a otros y por lo tanto carecen tanto de un estímulo externo como de objetividad. Ejemplos de este tipo son las alucinaciones, espejismos, experiencias religiosas y otras experiencias inefables, y las experiencias de auto-realización o despertar de la mente. Está claro que nuestra definición de subjetividad depende de nuestra definición de normalidad. De hecho, veremos más adelante que lo que consideramos mentes “normales” pueden realmente estar sufriendo un espejismo colectivo y que todo sufrimiento, aunque “normal”, es el resultado de este espejismo.

¿Funciona la mente cuando no estamos observándola? En nuestra experiencia cotidiana, la mente a veces parece que trabaja en un problema inconsciente o subconscientemente, es decir, sin que nos demos cuenta de ello, de modo que la solución aparece más tarde desarrollada, aparentemente como por arte de magia. Sin embargo, esto supone que la mente es un objeto real que existe fuera de nuestra conciencia, es decir, que es objetivamente real. (Más adelante se utilizaremos una definición diferente para la mente.) Debido a que el subconsciente y la mente inconsciente no pueden ser observados directamente, su existencia sólo puede ser una suposición.

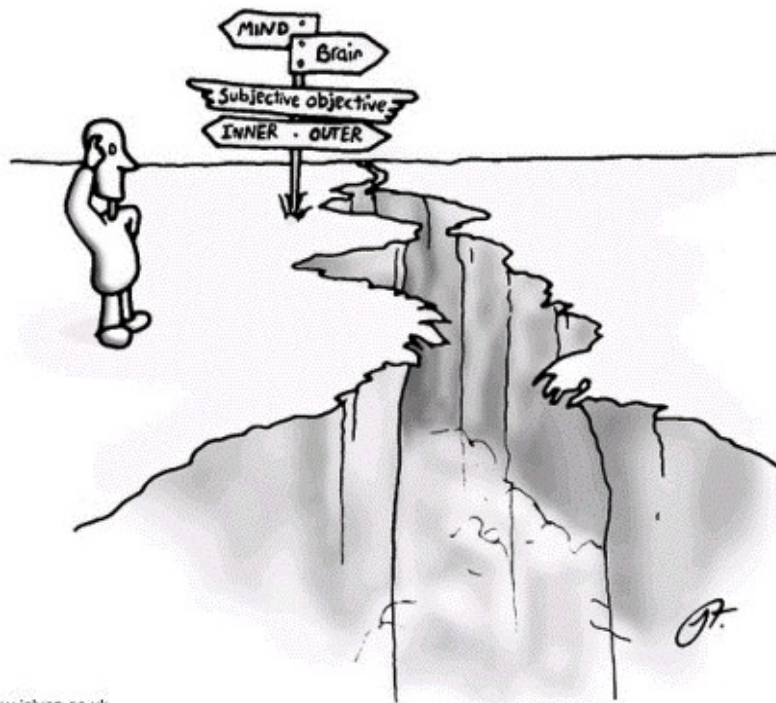
Puesto que todas nuestras experiencias son necesariamente subjetivas, no tenemos medios para ir más allá de ellas hacia cualquier tipo de realidad objetiva que pudiera existir. Debido a esto, es imposible que una realidad objetiva se revele a sí misma a través de cualquier observación. Por tanto, la existencia de una realidad objetiva nunca puede ser probada y, aun cuando tal realidad objetiva exista, nunca podría afectar a cualquiera de nuestras observaciones.

Pregunta: ¿Hay alguna forma de verificar que sus sentimientos existen si no está observándolos?

Si usted cree que existen de forma inconsciente, ¿cómo puede verificar eso?

Si no puede, ¿por qué lo cree?

Aunque podamos llamarla realidad, la realidad objetiva externa no es realidad en absoluto. Una suposición que por su misma naturaleza no puede demostrarse no es una suposición física, sino que la llamamos una suposición metafísica. (Tal suposición también puede llamarse un axioma.) Por lo tanto, ¡los fundamentos de toda la ciencia no es ciencia en absoluto sino metafísica! No sólo la naturaleza de la ciencia, sino también nuestra experiencia de la vida, cambiaría de forma fundamental si esta suposición no fuera hecha. Más adelante en este curso, hablaremos de una enseñanza en donde no se hace esta suposición y que nos muestra un cuadro radicalmente diferente de nosotros mismos y del mundo.



www.jolyon.co.uk

¿Saltar o no saltar? Dibujo de Jolyon, www.jolyon.co.uk

1.2. El materialismo (objetividad pura): La filosofía de que todo es materia, o al menos, que todo es gobernado por la ley física.

La primera filosofía claramente formulada sobre el materialismo fue la de Demócrito (filósofo griego, 460-370 a.C.). Él postulaba que el mundo estaba compuesto totalmente de partículas sólidas, invisibles, llamadas átomos. Estos átomos tenían forma, masa y movimiento, pero no tenía otras cualidades, como color o sabor. Se consideraba que estas últimas cualidades eran subjetivas y que eran proporcionadas por el observador que también se consideraba que estaba compuesto de átomos.

Se hizo poco progreso con la filosofía materialista hasta después de la Reforma protestante, que fue iniciada en Alemania a partir del año 1520 por el monje agustino Martín Lutero (1483-546). Esto estimuló tal conmoción que el orden católico romano de esa época fue derrocado y reemplazado por nuevas estructuras religiosas, políticas, y científicas del siglo 17. El atomismo fue entonces restablecido de nuevo en los años 1640 por el científico y sacerdote católico francés, Pierre Gassendi (1592-1655), quién trato de combinar la teoría con la doctrina católica. Sin embargo, a comienzos de los años 1640, la liberación de ciencia de toda autoridad eclesiástica por la filosofía del dualismo Cartesiano (ver próxima sección), y los enormes adelantos científicos subsecuentes de los siglos 19 y 20, solidificó la autoridad de los materialistas, y el materialismo se convirtió en la filosofía dominante del mundo Occidental.

Incluso aquéllos que reivindican otras filosofías fuera del materialismo son influenciados por él, quizás de alguna manera de la que son completamente inconscientes. Su principio fundamental es que la materia y la energía son primarios y todo lo demás es secundario en el sentido de que todo lo demás se deriva, o es consecuencia, de la materia y la energía. Desde el advenimiento de la teoría cuántica en los años veinte y sus preguntas fundamentales sobre la naturaleza de la materia, esta filosofía ha sido a veces ampliada para proclamar que la ley física es esencial en lugar de la materia y la energía, es decir, que todo puede explicarse y entenderse desde el punto de vista de la ley física. Esto se llama cientifismo, o materialismo científico.

Naturalmente, esto plantea inmediatamente la pregunta, ¿qué es la ley física? Uno podría decir que la ley física incluye todas las leyes de la realidad, en cuyo caso la pregunta no tiene sentido. Para nuestros propósitos, restringiremos la definición de ley física a esas leyes reconocidas como parte de la física. Entendemos que la física es el estudio de las leyes fundamentales que gobiernan la realidad objetiva, externa, que fue definida en la sección anterior. Por consiguiente, entendemos que el materialismo es la filosofía donde la realidad objetiva, externa, es primaria, y todo lo demás, como todos los fenómenos mentales, se derivan de, o son efectos de esa realidad.

La creencia extendida en el materialismo tiene profundos efectos en nuestras vidas y en nuestra sociedad. Si nosotros creemos de esta manera, debemos concluir que todo, incluidos nosotros mismos y toda la vida, es gobernado totalmente por la ley física. La ley física es la única ley que gobierna nuestros deseos, nuestras esperanzas, nuestra ética, nuestras metas, y nuestros destinos. La materia y la energía son nuestro principal foco, el objeto de todos nuestros deseos y ambiciones. Específicamente, esto significa que nuestras vidas están enfocadas en adquirir buenos materiales (incluidos los cuerpos), o al menos reorganizarlos o intercambiarlos, para producir el máximo de satisfacción material y placer. Nosotros gastamos toda nuestra energía en esta búsqueda, porque no puede haber ninguna otra meta. Y en todo esto, no tenemos elección, porque estamos totalmente gobernados por la ley física. Podemos

sentirnos atrapados por estas creencias y deseos, pero no podemos deshacernos de ellos. Nos dominan totalmente.

Una declaración breve, sucinta y personalizada de la filosofía materialista es, “yo soy un cuerpo”.

Pregunta: ¿Crees que eres un cuerpo? Si no, ¿qué eres?

Podemos pensar que estamos totalmente en desacuerdo con esta filosofía, pero permitámonos pensar un poco más. ¿No pensamos que nosotros somos los sirvientes y prisioneros de nuestros cuerpos; que debemos cumplir sus deseos, bajo amenaza de hambre, sed, enfermedad, e incomodidad si no lo hacemos? ¿No es el bienestar de nuestros cuerpos nuestra principal preocupación, incluso hasta el punto de que es el centro de todos nuestros planes para el futuro, o para revivir todo nuestro pasado? Aun cuando sustituyamos el cuerpo de otro por el nuestro en las preguntas anteriores, los mismos impulsos aun nos dominan. Vivimos casi totalmente en torno al cuerpo, es decir, con mentalidad materialista. Hay poca, si hay alguna, libertad en esta difícil situación.

¿Te sientes atrapado por tus necesidades materiales y deseos?

Incluso el campo de la psicología ha sido influenciado por el materialismo, la primera consecuencia es la tesis del comportamiento que fue popular durante la primera mitad del siglo veinte. Esta declara que nuestro comportamiento está totalmente determinado por las motivaciones materialistas, y que la consciencia y la conciencia no tienen ningún efecto sobre él. Esta tesis ha sido una premisa útil en mucha investigación psicológica, particularmente con animales. También se ha abierto camino en el pensamiento de la sociedad con el resultado de que las instituciones sociales y económicas normalmente tratan de modificar nuestro comportamiento ofreciendo incentivos materiales. De hecho este tipo de modificación del comportamiento realmente funciona hasta el punto en que hayamos adoptado las creencias materialistas.

Un problema fundamental de la filosofía materialista es cómo explicar la consciencia. Los materialistas apenas pueden negar la existencia de la consciencia porque es una experiencia universal. La explicación materialista generalmente aceptada es que la consciencia es un epifenómeno, o una característica emergente de la materia. Se desarrolla cuando los objetos materiales alcanzan cierto nivel de complejidad, como los organismos vivos, o al menos cierto tipo de ellos. Sin embargo, como depende totalmente de la materia para su existencia, no puede afectar o influir a la materia. Sólo puede ser consciente de ella. La materia es todavía fundamental.

Un problema relacionado es cómo determinar el nivel de complejidad en que la consciencia está presente. Si los mamíferos son conscientes, ¿lo son los pájaros? ¿los insectos? ¿y las amebas y bacterias? Si la habilidad de reproducirse es el único criterio, ¿qué pasa con las moléculas de proteínas que se auto-reproducen, como los priones (el agente infeccioso en la enfermedad de las “vacas locas”)? Si la complejidad es el único criterio para la consciencia, ¿qué pasa con los objetos inanimados? Si son incluidos, ¿a qué nivel de complejidad? Si

son excluidos, ¿por qué son excluidos? Los materialistas no tienen respuestas a estas preguntas.

Preguntas: ¿Cree que los perros y gatos son conscientes? Si es así, ¿cuál es su evidencia?
¿Cree que las bacterias son conscientes? Si es así, ¿cuál es su evidencia?
¿Cree que los ordenadores son conscientes? Si es así, ¿cuál es su evidencia?

1.3. El dualismo Cartesiano (objetividad más subjetividad): La filosofía de que la materia y la mente son primarias e irreductibles

Esta filosofía fue primero propuesta por René Descartes (científico francés y filósofo, 1596-1650) en 1641. Declara que la mente y la materia (o la mente y el físico) son dos sustancias separadas e independientes. Los seres humanos (pero no los animales, según Descartes) están compuestos de ambas sustancias. Una mente es una entidad consciente y pensante, es decir, que comprende, desea, siente, e imagina. Un cuerpo es un objeto que tiene una magnitud física, es decir, que existe en el espacio físico. Las mentes no tienen magnitud física (no existen en el espacio físico) y son indivisible, mientras que los cuerpos son infinitamente divisibles (en la filosofía de Descartes). Descartes quiso inicialmente limitar sus premisas sólo a aquéllas que eran incuestionables; de ahí su premisa famosa “pienso, luego yo soy”. El “yo” en esta declaración es la mente y, puesto que no existe en el espacio físico, puede en principio sobrevivir a la muerte del cuerpo físico. Aunque Descartes pensaba que la mente y el cuerpo existían independientemente uno del otro, creía que la mente podía actuar en el cuerpo.

La declaración del dualismo más sucinta, personalizada y resumida es, “yo soy una mente, y tengo un cuerpo”.

Pregunta: ¿Está de acuerdo con la declaración anterior? Si no, ¿qué es usted?

El dualismo apela a la intuición mucho más que lo hace el materialismo. Es deprimente pensar, “yo soy un cuerpo”, pero lo es menos pensar, “yo tengo un cuerpo”. Muchas personas tienen pocas dudas de que sobrevivirán a la muerte del cuerpo, al menos en sus esperanzas.

Un importante problema filosófico que tiene el dualismo es el mismo que fue planteado para el materialismo. ¿Tienen mente los animales? Si los animales son excluidos, existe el problema de explicar algunas de sus conductas cuasi-humanas. Si los animales son incluidos, ¿excluimos a alguno de ellos? ¿Y qué hacemos con las plantas y los microbios? ¿Y con las moléculas de proteína y otros objetos inanimados? El dualismo Cartesiano no tiene ninguna respuesta satisfactoria a estas preguntas.

Otro problema con el dualismo es explicar la relación entre la mente y la materia, particularmente el efecto que puede tener una en la otra. No es difícil ver que el cuerpo afecta a la mente. En particular, nosotros (queremos decir nuestras mentes) parece afectarnos la salud y bienestar de nuestros cuerpos, y ciertamente parece afectarnos si el cuerpo está despierto o dormido. ¿Son estos efectos reales, o son ilusorios? Si son reales, ¿cuál es el

mecanismo del cuerpo que afecta a la mente? Finalmente, deberíamos poder responder a esta pregunta si la mente es física ya que, en ese caso, debe obedecer la ley física. Si no es física, entonces nunca podremos responderla usando los métodos de la ciencia.

La pregunta relacionada es, ¿afecta la mente al cuerpo, y en ese caso, cómo? Esto también requiere el conocimiento de las leyes que obedece la mente para contestar completamente. (Veremos que algunas interpretaciones de la teoría cuántica declaran que la mente manifiesta la materia, un efecto no insignificante.) La falta de respuestas satisfactorias a todas estas preguntas ha producido un desprestigio sustancial del dualismo entre los filósofos.

¿Cómo afecta a nuestras vidas la adopción del dualismo como una filosofía personal? El principal problema parece ser que implica la liberación incompleta de las limitaciones del cuerpo. Mientras creamos que tenemos un cuerpo, nos sentiremos responsables de él, y esto será siempre una fuente de temor. Si el materialismo siempre nos previene de liberarnos de la prisión del cuerpo, el dualismo nos deja sólo a medio camino. Estamos todavía encadenados a los barrotes, que sólo la muerte del cuerpo finalmente cortará las cadenas.

A pesar de las deficiencias del dualismo, Descartes tuvo éxito en liberar a la ciencia para siempre (el estudio de realidad externa objetiva) del dominio del dogma de la Iglesia, que estaba basado en el llamamiento a la autoridad y que temporalmente conservó el dominio de la mente. Desde entonces, la ciencia ha podido florecer libre de obstáculos. La ciencia tuvo tanto éxito en predecir y controlar la naturaleza que los científicos empezaron a cuestionar la validez de todas las enseñanzas religiosas. El materialismo se volvió más dominante porque la realidad física se comprendía mejor. La mente quedó relegada al asiento de atrás y fue reducida a un epifenómeno. El mundo Occidental aceptó con entusiasmo las ofrendas de la filosofía materialista y quedó embriagado con las comodidades y placeres que ofrecía. Redujo a la mente a una herramienta cuyo uso principal era asegurar más y mejores casas y automóviles, más prestigiosos trabajos y carreras, y más hermosos hijos y parejas. Sin embargo, el resultado inevitable fue una resaca de atrofia mental que ahora se manifiesta.

1.4. El Idealismo (subjetividad pura): La filosofía de que la consciencia es todo y todo es consciencia

El Idealismo afirma que la mente o consciencia constituye la realidad fundamental, o es primaria. Algunas versiones del idealismo admiten la existencia independiente de objetos materiales, otros niegan que los objetos materiales existan independientemente de la percepción humana.

Anaximandro (filósofo griego, 611 A.C. - 547 A.C.) puede haber sido el primer filósofo idealista. Sólo se conserva un fragmento de sus escritos, pero parece ser que él había pensado que la substancia original y primaria (que podría ser la mente) es algo ilimitado del cual todas las cosas surgen y a la que todas vuelven. Le llamó la atención el hecho de que el mundo se nos presenta con una serie de opuestos, de los cuales los más importantes eran caliente y frío, mojado y seco. Él pensó que estos opuestos estaban “separados” de una substancia que fue originalmente indiferenciada.

Platón (filósofo griego, 428 A.C. - 348 A.C.) es considerado a menudo el primer filósofo idealista, principalmente debido a su doctrina metafísica de las Formas. Platón consideró que la Idea universal o Forma, a veces llamada arquetipo —por ejemplo, rojez o bondad— es más real que una expresión particular de la forma —un objeto rojo o una buena obra. Según Platón, el mundo de la experiencia cambiante es irreal, y la Idea o Forma —que no cambia y que sólo puede conocerse por la razón— constituye la verdadera realidad. Platón no reconoció la experiencia mística como una ruta hacia la verdadera realidad, sólo la razón.

El Idealismo fue primero expuesto por Platón en su alegoría de la caverna en *La República* (360 A.C.) (ver, por ejemplo, Julia Annas, *Una Introducción a la República de Platón*, 1981, p. 252). La caverna es una metáfora de la mente. Hay unos prisioneros en una caverna subterránea con un fuego detrás de ellos. Están atados para que sólo puedan ver las sombras en la pared que hay frente a ellos, proyectadas por títeres manipulados detrás de ellos. Ellos creen que esto es todo lo que hay que ver. Si fueran liberados de sus ataduras y obligados a darse la vuelta y ver directamente el fuego y los títeres, se quedarían desconcertados y querrían volver a su estado anterior. Incluso se enfadarían con cualquiera que tratara de decirles lo lastimoso de su situación. Sólo unos pocos pueden llegar a comprender que las sombras son sólo sombras proyectadas por los títeres; y comienzan su viaje de liberación que conduce más allá del fuego y directamente fuera de la caverna hacia el mundo real. Al principio quedarán deslumbrados por la luz del sol, y sólo pueden soportar ver los objetos reales reflejados e indirectamente, pero después pueden mirarlos directamente a la luz del sol, y pueden incluso mirar al sol mismo.



Esta alegoría se relaciona con el idealismo de la siguiente manera. La caverna es la mente. Las sombras de los títeres que los prisioneros ven representan su condicionamiento adquirido, de forma irreflexiva, las opiniones de los demás y las creencias que adquieren de sus padres, la sociedad, y la religión. Los mismos títeres representan a las mentes mecánicas, irracionales de los prisioneros. La luz del fuego dentro de la caverna proporciona solamente una iluminación parcial, distorsionada de los intelectos encarcelados. La liberación empieza cuando los pocos que se giran, se levantan y salen de la caverna. Fuera de la caverna, los objetos reales (las Formas) son aquellas del reino transcendental. Para verlos, la luz del sol, que representa la razón pura, es necesaria. Una alegoría similar que use símbolos actuales reemplazaría la caverna por una sala de cine, las sombras por las imágenes en la pantalla, los títeres por la película, y el fuego por la luz del proyector. El sol está fuera, y nosotros debemos salir de la sala de cine para ver su luz (debemos salir de la mente).

El próximo filósofo idealista importante fue Plotino (204/5 – 270 d.C.), que es generalmente considerado como el fundador del Neoplatonismo. Fue uno de los filósofos más influyentes en la antigüedad después de Platón y Aristóteles (que era ante todo un filósofo de la política, la ética y la naturaleza). El término “Neoplatonismo” es una invención de los primeros filósofos del siglo 19 y pretendía indicar que Plotino inició una nueva fase en el desarrollo de la tradición platónica. Los principios (muy simplificados) básicos del Neoplatonismo son: 1) El Uno (la Realidad no-dual), que es el primer principio de todo. Es a la vez causa de sí mismo y la causa de todos los conceptos dualistas. 2) El Intelecto, que trabaja con los conceptos duales que se derivan de las Formas de Platón. 3) El Alma, que es el principio del deseo de los objetos externos. Estos principios son a la vez realidades últimas ontológicas y principios explicativos.

El siglo dieciocho el filósofo británico George Berkeley (1685 - 1753) fue uno de los mayores exponentes del idealismo. Él negó la existencia de la substancia material (llamando a su filosofía inmaterialismo), y sostuvo que el universo consta de Dios, que es el espíritu infinito; de espíritus finitos incluidos los seres humanos; de ideas que sólo existen en las mentes de los espíritus; y de nada más. Según Berkeley, los espíritus son capaces de percibir las ideas pero las ideas son inertes, sin ningún poder de percibir. Su doctrina filosófica más característica se resume en la expresión “ser es ser percibido”. En otras palabras, decir que un objeto material existe es decir que la idea de él es percibida por un espíritu. Puesto que Berkeley asumió que los objetos materiales existen sin que los espíritus humanos los perciban, la mente que los percibe debe ser divina en vez de humana.

El filósofo alemán Immanuel Kant (1724 - 1804) expuso una forma de idealismo que llamó idealismo trascendental. Él creía que hay una realidad que es independiente de las mentes humanas (el noúmeno, o la-cosa-en-sí-misma), pero que es siempre incognoscible por nosotros. Toda nuestra experiencia, incluso la experiencia de nuestros yo es empíricos (el fenómeno, o la-cosa-como-aparece), depende de la actividad de un yo trascendental, del cual tampoco podemos saber nada.

Georg Wilhelm Friedrich Hegel, también filósofo alemán (1770 - 1831), partió de la filosofía idealista de Kant, y llamó a su sistema el idealismo absoluto. Él creía que la realidad es la Mente Absoluta, Razón, o Espíritu. Esta Mente es universal, mientras que cada mente individual es un aspecto de ella, porque es la consciencia y la actividad racional de cada persona. La Mente Absoluta se desarrolla a sí misma continuamente en su búsqueda de su propia unificación y actualización. Para este propósito, se manifiesta a sí misma como la consciencia subjetiva del individuo, que pasa por un proceso racional de desarrollo desde un estado completamente materialista y egocéntrico a una consciencia universal y racional. En este proceso, el individuo pasa a través de varias fases —la familia, la sociedad, el estado— cada una de las cuales representa un movimiento del individualismo a la unidad. La historia humana es en general el movimiento progresivo de la esclavitud a la libertad. Esta libertad solamente se consigue cuando los deseos separados del individuo son superados e integrados en el sistema unificado del estado, en donde la voluntad del individuo es reemplazada por la voluntad de todos.

Las formas de idealismo descritas anteriormente fueron todas formuladas por filósofos occidentales, que dependían casi exclusivamente del pensamiento racional para desarrollar sus filosofías. Ellos apenas tomaron en cuenta las muchas formas de la filosofía oriental, que depende mucho de la experiencia mística. Además, había muy poco reconocimiento de las teorías y conocimientos que la ciencia estaba desarrollando desde el siglo 17 en adelante.

Preguntas: Si todo es consciencia, ¿de quién es la consciencia? ¿Hay algo más que una consciencia? Si es así, ¿qué define a una consciencia? Si hay más de una consciencia, ¿cómo se comunican las diferentes consciencias?

El *Solipsismo* es una forma de filosofía idealista que declara que no existe nada que usted mismo no esté observando. Por otra parte, la filosofía idealista *no-solipsística* declara que no existe nada a menos que sea observado por cualquier observador consciente. Puesto que estas son filosofías idealistas, no hay realidad objetiva en ninguna de ellas. Un defecto en estos dos puntos de vista es la suposición de que el propio observador es una entidad objetiva (ver [sección 1.1](#)). Pero si no hay realidad objetiva, no puede haber tampoco ningún observador objetivo.

Para nuestro propósito en esta sección, consideraremos una versión del idealismo, llamada idealismo monístico, que establece que la Consciencia y sólo la Consciencia es fundamental y primaria. Todo, incluidas toda la materia y todas las mentes, existen dentro de la Consciencia. Desde este punto de vista, la materia es una característica emergente, o epifenómeno, de la Consciencia, en lugar de lo contrario como en el materialismo. Hay paradojas desconcertantes en la teoría cuántica que resultan de una filosofía materialista o dualista, pero que no se producen en una filosofía idealista.

En esta filosofía, la Consciencia es Conciencia (Noúmeno) junto con todos los objetos de la Conciencia (fenómeno). La declaración personalizada y resumida del idealismo monístico es, "Yo soy Consciencia". Más adelante veremos que todos los objetos de la Conciencia son realmente la Conciencia disfrazada. Por lo tanto, "Yo soy Consciencia" se traduce como "Yo soy Conciencia".

Pregunta: ¿Está de acuerdo con la anterior declaración? Si no, ¿qué es usted?

Esto sugiere que, para darnos cuenta de que nosotros somos Conciencia, debemos mirar hacia dentro, fuera de todos los objetos fenoménicos. La Conciencia no es un objeto y por lo tanto no puede describirse conceptualmente o percibirse como un objeto. Mi verdadera naturaleza como Conciencia puede ser realizada sólo mirando fuera tanto de lo conceptual como de lo perceptual.

Podemos adaptar la alegoría de la caverna de Platón para representar el idealismo monístico de la siguiente manera. El fuego es reemplazado por la luz del sol (pura Conciencia) entrando a través de la entrada a la caverna, y los títeres por los objetos arquetípicos dentro del reino trascendente. El mundo fenoménico de materia y pensamientos es simplemente la sombra de los arquetipos en la luz de la consciencia. Aquí, vemos claramente una complementariedad del fenómeno y del Noúmeno. Mirar sólo a las sombras es no ser consciente de la Conciencia.

Ser directamente consciente de la Conciencia es comprender que el mundo fenoménico es simplemente una sombra. El mundo de la sombras es lo que nosotros percibimos. La Conciencia sólo puede ser apercebida, es decir, realizada mediante un conocimiento que está más allá de la percepción. La apercepción libera a uno de los grilletes de la caverna, y expone a uno a la libertad infinita. La apercepción es la prueba de que la consciencia es todo lo que hay.

1.5. La enseñanza de la no-dualidad

Hasta ahora, hemos estado hablando de las filosofías metafísicas sin definir realmente lo que queremos decir con filosofía metafísica. Una filosofía metafísica es una estructura completamente conceptual que se supone ser una descripción lógicamente auto-consistente de algún aspecto de la realidad. No incluye necesariamente técnicas para experimentar esta realidad. Una filosofía es diferente de lo que nosotros llamaremos una enseñanza. El propósito de una enseñanza es ayudar a un estudiante a conocer una realidad, ya sea fenomenal o noumenal. Puesto que el énfasis se pone en el conocimiento en lugar de en la lógica, una enseñanza puede utilizar cualesquiera conceptos y técnicas de trabajo que conduzcan al estudiante al conocimiento deseado. Una enseñanza tendrá a menudo una base filosófica, pero no hay ningún requisito particular para adherirse estrictamente a ella.

La enseñanza de la no-dualidad (en Sánscrito llamada Advaita) está estrechamente relacionada con la filosofía del idealismo monístico. La no-dualidad como enseñanza coherente fue formulada primero por Sankara (788-820, ver <http://www.advaita-vedanta.org/avhp/sankara-life.html>), filósofo y teólogo nacido en Kerala al sur de la India. Asceta hindú que vivió durante sólo 32 años, interpretó el *Vedanta* (ver nota abajo) monísticamente, y atribuyó toda la realidad a una sola fuente unitaria que él identificó como *Brahman*. Él declaró que toda la pluralidad y diferenciación no es nada más que una ilusión.

[Nota: El *Vedanta* es uno de los seis sistemas ortodoxos de la filosofía de la India, y que constituye la base de la mayoría de las escuelas modernas de la filosofía hindú. El término *Vedanta* significa la “conclusión” de los *Vedas*, que constituye la más primitiva literatura sagrada de la India. Los tres textos fundamentales del *Vedanta* son los *Upanishads*; el *Brahma-Sutras*, que es muy breve, con interpretaciones de palabras de la doctrina de los *Upanishads*; y el famoso diálogo poético, el *Bhagavadgita* (“El Canto del Señor”), que, debido a su inmensa popularidad, Sankara recurrió a él para apoyar las doctrinas encontradas en los *Upanishads*.]

La transcripción de la no-dualidad de Sankara fue escrita en Sánscrito, y contenía muchas referencias a la cultura y religión hindú. Además de la dificultad de hacer una traducción exacta al inglés, existe el problema de separar su núcleo fundamental de la enseñanza de todo lo demás. Por consiguiente, en este curso, contaremos sólo con los maestros modernos de la no-dualidad, sobre todo aquéllos que escriben y hablan en inglés y dirigen su enseñanza al público Occidental.

La no-dualidad es una enseñanza, no una filosofía, porque utiliza muchos métodos para apartar la mente de lo conceptual hacia lo no-conceptual. La Conciencia no puede describirse

—debe conocerse directamente sin el intermedio de los conceptos. La enseñanza de la no-dualidad, aunque utiliza conceptos, realmente es un indicador hacia la verdad de que nuestra verdadera naturaleza es Conciencia. Nuestra discusión sobre la teoría cuántica y la consciencia en la Parte 1 de este curso es necesariamente filosófica porque, como toda ciencia, trata estrictamente con conceptos. Sin embargo, en las Partes 2 y 3 nos apartamos de la filosofía y estudiamos en cambio la enseñanza de la no-dualidad.

A pesar de lo paradójico que podría parecer, el Advaita es más “científico” que la premisa materialista de un mundo objetivo externo, porque se basa en la experiencia inmediata y directa de nuestra consciencia, en lugar de en un concepto metafísico. El concepto de un mundo externo no es primario, sino que es una estructura mental basada en las impresiones de los sentidos y por consiguiente, como todos los conceptos, debe enseñarse y aprenderse, mientras que la experiencia evidente de la consciencia es preconceptual y no puede negarse.

1.6. La distinción entre Consciencia, Conciencia, y mente ¹

Aquí, debemos decir cuál es la distinción que haremos entre mente y consciencia. Muchos escritores utilizan “mente” cuando otros escritores utilizan “consciencia” para describir la misma cosa. En los capítulos 1 al 8, nosotros utilizaremos la palabra consciencia (con minúscula) un poco ambiguamente para hablar de la mente o el principio general de la consciencia. Esto refleja la ambigüedad de su uso común. Comenzando con el capítulo 9, seremos más precisos y empezaremos refiriéndonos a la Consciencia (con mayúscula) como Todo-Lo-Que-Es. Esto incluye el Noúmeno (lo Inmanifestado) y el fenómeno (lo manifestado). Cuando hablamos de nuestra experiencia, nos referiremos a menudo al Noúmeno como Conciencia (sin ‘s’) [ver nota 1], y al fenómeno como la mente. Entonces la palabra mente significará sólo nuestra experiencia del funcionamiento mental, sensorio y perceptor del organismo individual, y no ningún tipo de objeto físico como el cerebro. A la combinación de cuerpo y mente nos referiremos como el organismo cuerpo-mente. Después del capítulo 9, no utilizaremos consciencia (con minúscula) a menos que nos refiramos al uso que le dan otros escritores.

Ejercicio: Cada vez que pueda pensar en ello, pregúntese, “¿Qué es eso que no cambia, sin importar lo que estoy haciendo o lo que está sucediendo?” Entonces mire y vea. El propósito de la pregunta es centrar su atención. La respuesta llega cuando usted mira y ve.

Ejercicio: Considere la pregunta, ¿Quién/Qué soy yo? Mire y observe si es usted un pensamiento, una imagen, un sentimiento, una emoción, una sensación o alguna combinación de ellos. Si piensa que es algo, mire y observe qué es lo que piensa que es algo.

1.7. ¿Qué no es la Realidad?

Veremos que, según la enseñanza de la no-dualidad, la Realidad no es:

¹ Los términos ingleses: ‘Consciousness’ y ‘Awareness’ son traducidos en los diccionarios a veces como sinónimos que significan Consciencia o Conciencia... En el contexto de este estudio hay una notable diferencia entre estos términos y acordamos traducir ‘Consciousness’ como Consciencia (la Conciencia o Presencia consciente manifestada) y ‘Awareness’ como Conciencia (la Conciencia Absoluta no manifestada).

1. Lo que te han dicho que es.
2. Lo que piensas que es.
3. Lo que crees que debe ser.
4. Lo que quieres que debe ser.
5. Lo que piensas que debería ser.

¿Bien, qué es entonces?

Veremos que la única manera de averiguarlo es mirar y observar por uno mismo, no de creer. De hecho, éste es un curso de ver, no de creer.

Capítulo 2. La física clásica de Newton a Einstein

2.1. El método científico

El método científico tiene cuatro componentes principales:

1. La suposición de una realidad externa y objetiva que puede observarse.
2. Experimentos cuantitativos sobre la realidad externa y objetiva para determinar sus propiedades perceptibles, y el uso de la inducción para descubrir sus principios generales. Esto fue primero sistemáticamente expresado por el estadista inglés Francis Bacon (1561-1626) en su *Novum Organum*, publicado en 1620.
3. Analizar experimentos cuantitativos con precisión matemática. Se cree que el científico italiano Galileo Galilei (1564-1642) fue el primero en establecer claramente que las leyes de la naturaleza son matemáticas. Se le ha denominado de forma muy diversa como el “padre de la astronomía observacional moderna”, el “padre de la física moderna” y el “padre de la ciencia moderna”. En su libro de 1632, *Diálogo sobre los dos principales sistemas del mundo*, defendió el modelo copernicano del sistema solar contra el sistema tradicional de Ptolomeo. Fue declarado culpable de herejía por esto por la Iglesia Católica en 1633.
4. La validación de los resultados de estas mediciones mediante una comunicación y publicación generalizada para que otros científicos puedan verificarlos independientemente. Aunque los científicos a lo largo de la historia han comunicado y publicado sus resultados, el primer científico en expresar la necesidad de publicar los detalles de sus métodos experimentales para que otros científicos pudieran repetir sus mediciones fue el químico inglés Robert Boyle (1627-1691), quién fue grandemente influenciado por las opiniones de Bacon.
5. Intuir y expresar las leyes matemáticas que describen la realidad externa y objetiva. Las leyes más universales son aquéllas de la física, la ciencia más fundamental. El

filósofo inglés Isaac Newton (1642-1727) fue el primer científico en expresar leyes que fueron consideradas de aplicación universal en todos los sistemas físicos.

Los cuatro últimos de estos componentes (¡tres de ellos por ingleses!) fueron todos desarrollados en un período notablemente breve desde 1620 a 1687.

2.2. Las leyes de Newton y el determinismo

Para entender la física cuántica, debemos entender primero la física clásica para que podamos apreciar las diferencias entre ambas.

Hay dos suposiciones fundamentales en la física clásica. La primera suposición fundamental es que el mundo objetivo existe independientemente de cualquier observación que se haga de él. Usando una analogía popular, un árbol que cae en el bosque produce un sonido ya sea que esté o no presente alguien para oírlo. Aunque es posible que las observaciones del mundo objetivo puedan afectarlo, su independencia garantiza que no necesariamente lo afectan.

Preguntas: ¿Cómo serían de diferentes nuestras vidas si no hubiera una realidad objetiva externa y nosotros no lo supiéramos? ¿Y si lo supiéramos?

La segunda suposición fundamental de la física clásica es que la posición y la velocidad de un objeto pueden medirse sin límites en su precisión excepto para los de los instrumentos de medición. En otras palabras, el mundo objetivo es un mundo preciso sin incertidumbre intrínseca en él. Como veremos más tarde, la teoría cuántica renuncia a estas dos suposiciones fundamentales.

Isaac Newton fue el primer científico importante en llevar a cabo experimentos fundamentales y elaborar comprensivas teorías matemáticas para explicarlos. Inventó una teoría de la gravedad para explicar las leyes del astrónomo y matemático alemán Johannes Kepler (1571-1630) que describe las órbitas planetarias, aprovechó los famosos experimentos de caída libre desde la torre inclinada de Pisa del científico italiano Galileo Galilei (1564-1642), e inventó el cálculo para dar un esquema matemático apropiado a las leyes de movimiento que él descubrió. Newton se consideraba a sí mismo como un filósofo naturalista, pero la costumbre contemporánea le otorgaría el título de físico. De hecho, él, probablemente más que cualquier otro científico, estableció la física como una disciplina científica separada debido a sus esfuerzos por expresar sus conclusiones desde el punto de vista de las leyes físicas universales. Algunos piensan que él fue el científico más grande que ha vivido jamás. En 1687 a la edad de 44 años publicó su *Philosophiæ Naturalis Principia Mathematica* (Principios Matemáticos de la Filosofía Natural) en donde él expuso sus leyes del movimiento y la gravitación.

Sus tres leyes del movimiento pueden describirse como sigue:

1. Primera Ley o Ley de Inercia: Todo cuerpo permanece en su estado de reposo o de movimiento rectilíneo uniforme a menos que otros cuerpos actúen sobre él.

2. Segunda Ley o Principio Fundamental de la Dinámica: La fuerza que actúa sobre un cuerpo es directamente proporcional a su aceleración.

3. Tercera Ley o Principio de acción-reacción: Cuando un cuerpo ejerce una fuerza sobre otro, éste ejerce sobre el primero una fuerza igual y de sentido opuesto.

Para utilizar estas leyes, deben conocerse las propiedades de las fuerzas que actúan en un cuerpo. Como ejemplo de una fuerza y sus propiedades, la ley de Newton de la gravitación establece que la fuerza gravitatoria entre dos cuerpos, como la tierra y la luna, es proporcional a la masa de cada cuerpo y es inversamente proporcional al cuadrado de la distancia entre ellos. Esta descripción de la fuerza gravitatoria, cuando se usa junto con la segunda ley de Newton, explica por qué las órbitas planetarias son elípticas. Debido a la tercera ley de Newton, la fuerza que actúa en la tierra es igual y opuesta a la fuerza que actúa en la luna. Ambos cuerpos constantemente están cambiando sus velocidades y direcciones debido a la fuerza gravitatoria que actúa continuamente en ellos.

Otro ejemplo es la fuerza gravitatoria que actúa entre la tierra y mi cuerpo. Siempre que mi cuerpo esté estacionario, debe haber otra fuerza que actúa en él, sino la primera ley de Newton no sería correcta. Si yo estoy sentado en una silla, esa otra fuerza es una fuerza ascendente que actúa en mi cuerpo por la silla, y esto mismo anula la fuerza gravitatoria que actúa en mi cuerpo por la tierra. La fuerza que actúa en mi cuerpo por la gravedad (mi peso) es igual y opuesta a la fuerza que actúa en mi cuerpo por la silla, y viceversa.

Pregunta: ¿Cuál es nuestra sensación inmediata de la fuerza gravitatoria? ¿Cuál sería si estuviéramos en caída libre?

Pregunta: ¿Cuáles son las fuerzas en un automóvil si está acelerando hacia adelante? ¿Cuáles son si se está moviendo con velocidad constante en círculo?

Durante más de 200 años, después de muchos experimentos que abarcan todos los temas accesibles de naturaleza macroscópica, las leyes de Newton llegaron a considerarse por los físicos y gran parte de la sociedad como las leyes que eran obedecidas por todos los fenómenos del mundo físico. Tuvieron éxito explicando todos los movimientos, desde los planetas y estrellas hasta las moléculas de un gas. Este éxito universal condujo a la creencia generalizada en el principio del determinismo, que dice que, si el estado de un sistema de objetos (incluso todos los que abarca el universo) es conocido con precisión en un momento dado, como ahora, el estado del sistema en cualquier momento del futuro puede en principio predecirse con precisión. Para los sistemas complejos, la matemática exacta podría ser demasiado complicada, pero eso no afectó al principio. Finalmente, se pensó que este principio podría aplicarse a los seres vivos así como a los objetos inanimados. Se pensaba que este mundo determinista era completamente mecánico, sin espacio para el libre albedrío, de hecho sin espacio incluso para cualquier pequeña desviación de su último destino. Si había un Dios en este mundo, su papel estaba completamente limitado a poner en movimiento todo el asunto en el principio.

Intrínseca al principio del determinismo estaba la suposición de que el estado de un sistema de objetos podría describirse con precisión en todo momento. Esto significaba, por ejemplo, que la posición y velocidad de cada objeto podía especificarse exactamente, sin ninguna incertidumbre. Sin tal exactitud, la predicción de futuras posiciones y velocidades sería imposible. Después de muchos, muchos experimentos parecía claro que sólo la inevitable imprecisión en los instrumentos de medición limitaba la exactitud de una medición de velocidad o posición, y nadie dudaba que las precisiones pudieran mejorar sin límite cuando las técnicas de medición mejoraran.

Pregunta: ¿Cómo serían nuestras vidas de diferentes si el mundo fuera determinista pero no lo supiéramos? ¿Y si lo supiéramos?

Preguntas: Suponga que acepta el principio del determinismo como verdad. ¿Cómo se sentiría entonces acerca de sus sentimientos, decisiones y acciones? ¿Y acerca de los sentimientos, decisiones y acciones de otras personas? ¿Cómo afectaría a sus juicios sobre usted y los demás?

2.3. Termodinámica y mecánica estadística; la entropía y la dirección del tiempo

La termodinámica es una rama de la física que estudia los efectos de los cambios de temperatura, presión y volumen de los sistemas físicos a un nivel macroscópico. La mecánica estadística es la teoría que describe las propiedades macroscópicas como presión, volumen y temperatura de un sistema en función del promedio de las propiedades de sus componentes microscópicos, los átomos y moléculas. La termodinámica y la mecánica estadística tratan ambas de predecir las mismas propiedades y describir los mismos procesos, la termodinámica desde un punto de vista macroscópico, y la mecánica estadística desde un punto de vista microscópico.

En 1850, el físico alemán Rudolf Clausius (1822-1888) propuso la primera ley de la termodinámica, que establece que la energía puede convertirse de una forma en otra, como la energía en forma de calor en la rotación mecánica de una turbina, pero siempre se conserva. Desde 1905 cuando el físico alemán-suizo-americano Albert Einstein (1879-1955) inventó la teoría especial de la relatividad, sabemos que la energía y la materia pueden convertirse una en otra. Por eso, la primera ley realmente se aplica conjuntamente a ambas, la materia y energía. Esta ley es probablemente la ley más fundamental en la naturaleza. Se aplica a todos los sistemas, no importa si es pequeño o grande, simple o complejo, viviente o inanimado. Nosotros no pensamos que no se infrinja nunca en cualquier parte en el universo. Nunca se propone una nueva teoría física sin verificar y ver si confirma esta ley.

Pregunta: ¿Cuáles son algunos ejemplos cotidianos de la primera ley de la termodinámica?

La segunda ley de la termodinámica puede plantearse de varias maneras. La primera declaración de ella, hecha por Rudolf Clausius en 1850, es que el calor puede fluir espontáneamente desde un objeto caliente a uno frío, pero no puede pasar espontáneamente de uno frío a uno caliente. La segunda declaración de la segunda ley fue hecha más tarde por el físico escocés William Thomson Kelvin (1824-1907) y el físico alemán Max Planck

(1858-1947): La energía en forma de calor no puede ser completamente transformada en energía mecánica, pero la energía mecánica puede ser completamente transformada en energía de calor.

Pregunta: ¿Cuáles son algunos ejemplos cotidianos de la segunda ley de la termodinámica?

La tercera declaración de la segunda ley depende de un nuevo concepto, el de la entropía. Para hablar de la entropía, primero hablaremos del número de ordenamientos distinguibles de un sistema, del cual se deriva el concepto de entropía. Algunos lectores pueden desear saltarse esta exposición e ir directamente a la definición de entropía que se da después.

Ejemplo #1: Imagina una caja dividida en dos compartimientos, cada uno de los cuales puede sostener sólo una pelota. Ponga una pelota en uno de los compartimientos. Claramente, el número de formas que puedes hacer esto es dos —la pelota puede colocarse en cualquiera de los compartimientos. (Matemáticamente, éste es el número de combinaciones de dos objetos tomados de uno en uno; esto es dado por el coeficiente binomio).

Ejemplo #2: Si hay tres compartimientos, el número de formas que puedes poner una pelota es tres (el número de combinaciones de tres objetos tomados de uno en uno).

Ejemplo #3: Si hay cuatro compartimientos, el número de formas que puedes poner una pelota es cuatro (el número de combinaciones de cuatro objetos tomados de uno en uno).

Ejemplo #4: Ahora ponemos dos pelotas idénticas en una caja con dos compartimientos. El número de formas que puedes hacer esto es sólo una (el número de combinaciones de dos objetos tomados de dos en dos) porque si las pelotas se intercambian, no hay ninguna diferencia discernible en los ordenamientos.

Ejemplo #5: Ahora ponemos dos pelotas idénticas en una caja con tres compartimientos. El número de formas que puedes hacerlo puede considerarse de la siguiente manera:

- a) La primera pelota en el compartimiento #1, la segunda en uno de los otros dos. Esto suma dos.
- b) La primera pelota en el compartimiento #2, la segunda en el #1 o en el #3. Pero el primer arreglo es idéntico al primer arreglo en a), así que no cuenta. El segundo arreglo es nuevo, así que lo contamos. Si ahora la primera pelota se pone en #3, la segunda puede ponerse en #1 o #2, pero éstos no son nuevos, así que no cuentan.

Por lo tanto, el número total de ordenamientos distinguibles para dos pelotas idénticas en tres compartimientos es tres (el número de combinaciones de tres objetos tomados de dos en dos).

Ejemplo #6: Ahora ponemos dos pelotas idénticas en una caja con cuatro compartimientos. Contamos el número de formas posibles como sigue:

- a) La primera pelota en #1, la segunda en #2, #3, o #4. Esto suma tres.
- b) La primera pelota en #2, la segunda en #1, #3, o #4. El primero es igual que el primer arreglo en a), así que hay dos nuevos ordenamientos distinguibles.
- c) La primera pelota en #3, la segunda en #1, #2, o #4. Sólo el último arreglo es nuevo, así que hay un arreglo distinguishible adicional.
- d) La primera pelota en #4, la segunda en #1, #2, o #3. Cada uno de estos ordenamientos es idéntico a a), b), o c), así que éstos no son nuevos.

Así, el número total de ordenamientos distinguibles para dos pelotas idénticas en cuatro compartimientos es seis (el número de combinaciones de cuatro objetos tomados de dos en dos).

Ejemplo #7: Ahora ponemos dos pelotas sólo en los tres primeros de cuatro compartimientos. Esto es idéntico al Ejemplo #5 sólo que ahora hay dos pelotas en cuatro compartimientos en lugar de dos pelotas en tres compartimientos. El número de ordenamientos distinguibles es ahora de tres con tal que sepamos que las pelotas están en los primeros tres compartimientos. Este ejemplo muestra que el número de ordenamientos distinguibles no sólo depende del número de pelotas y compartimientos, sino también de cómo las pelotas se distribuyen en los compartimientos.

Los métodos de probabilidades nos permiten calcular el número de ordenamientos distinguibles en cualquier número de compartimientos ya sea que las pelotas sean idénticas o no, y para cualquier distribución de las pelotas. Para un número dado de compartimientos y de pelotas idénticas, el número de ordenamientos distinguibles es más pequeño (igual a uno) cuando el número de pelotas es igual que el número de compartimientos (ejemplo #4). Esto correspondería a un puro material sólido cristalino. Para un número dado de compartimientos y de pelotas idénticas, el número de ordenamientos distinguibles es máximo cuando el número de pelotas es igual a la mitad del número de compartimientos (ejemplo #6). Esto correspondería a un gas muy comprimido. Para un gas rarificado, el número de compartimientos (cada uno igual al tamaño de una molécula) es inmensamente más grande que el número de moléculas, y el número de ordenamientos distinguibles es mucho mayor que uno (ejemplo #3) pero menos del máximo (ejemplo #6).

Ahora podemos definir la entropía. La entropía se relaciona con (en realidad, es proporcional al logaritmo de) el número total de posibles ordenamientos distinguibles del sistema (en un espacio seis-dimensional de la posición-velocidad – tres dimensiones para la posición y tres para la velocidad – en lugar de en el espacio tridimensional de la posición del ejemplo anterior). La entropía aumenta rápidamente cuando aumentamos el volumen del sistema, el número de objetos en él, y la energía total de los objetos. Para un sistema macroscópico, digamos 10²³ partículas, la entropía es enormemente más grande que para el sistema de dos pelotas descrito anteriormente. La entropía también es más grande cuando los objetos son uniformemente distribuidos (ejemplo #6) que cuando se agrupan juntos (ejemplo #7). Resulta que también es más grande cuando la energía así como la masa es uniformemente distribuída. Puesto que la energía se relaciona con la temperatura, la entropía es mayor cuando la temperatura es uniforme, y aumenta cuando aumenta la temperatura.

La entropía se relaciona con la cantidad de desorden y orden en el sistema. La entropía decreciente es equivalente al desorden o desorganización decreciente (orden u organización creciente) de un objeto o sistema (ejemplo #7); mientras que la entropía creciente es equivalente al desorden o desorganización creciente (orden u organización decreciente) (ejemplo #6).

Resulta que la segunda ley de la termodinámica puede establecerse de la siguiente manera: Los procesos naturales de un sistema macroscópico aislado normalmente prosiguen en la dirección de máxima probabilidad (el desorden máximo) que es la dirección del número máximo de ordenamientos distinguibles del sistema. (Es muy improbable, aunque no totalmente imposible, que prosigan en la dirección opuesta). La dirección progresiva del tiempo es la dirección en que la entropía se incrementa. Por lo tanto, la segunda ley de la termodinámica puede replantearse desde el punto de vista de la entropía: Los procesos naturales de un sistema macroscópico aislado siempre prosiguen en la dirección de la entropía creciente (el desorden). En la física clásica, esto define la dirección progresiva del tiempo. En la Sección 6.4, veremos lo que determina esta dirección en la física cuántica. (Hay que advertir que hemos enfatizado que la segunda ley sólo se aplica a un sistema que está aislado del resto del universo, o del universo entero).

La segunda ley se basa en nuestras observaciones de la dirección en el tiempo de los procesos naturales. Decimos que esta dirección depende del universo que prosigue en el tiempo de un estado de baja entropía a un estado de mayor entropía, pero en la física clásica, la creciente dirección de la entropía es idéntica a la dirección de avance del tiempo. No podemos distinguir una de la otra. Es una tautología decir que la entropía aumenta con el tiempo porque el aumento de la entropía no puede distinguirse de la dirección de avance del tiempo. Sin embargo, en la física cuántica, la dirección del tiempo está determinada por la naturaleza de un evento cuántico (véase el capítulo 6).

[Nota: El hecho de que la dirección de avance del tiempo es la dirección del aumento de entropía implica que el universo empezó en un estado mucho más bajo de entropía que el de hoy. Lo que causó que la entropía fuera tan baja cuando el universo comenzó no se conoce. Este es un tema de intensa investigación en la cosmología teórica.]

La dirección del tiempo también puede inferirse de las primeras dos declaraciones de la segunda ley de la termodinámica: 1) El flujo unidireccional de calor de los cuerpos calientes a fríos, y 2) la posibilidad de conversión total de la energía mecánica a energía de calor, pero no al revés.

Un error que comenten algunas personas es pensar que la segunda ley se aplica a objetos individuales o sistemas, como los automóviles, plantas, o los cuerpos humanos, aunque no estén aislados del resto del universo, y que ésta es la razón de que tales objetos decaigan y se desintegren con el tiempo. Ésta es una falacia, no obstante, porque la segunda ley no impide que la entropía de un objeto individual disminuya continuamente con el tiempo y así volverse más ordenado y organizado mientras recibe energía de algo más en el universo cuya entropía continúa aumentando. En nuestro sistema solar, está principalmente la entropía del sol que continuamente aumenta mientras su combustible se quema y se vuelve más desordenado.

La discusión anterior se basa en nuestra comprensión del tiempo objetivo dentro de la física clásica. No dice nada acerca de nuestra sensación subjetiva del paso del tiempo. Independientemente de lo que diga el reloj, todos experimentamos el paso del tiempo más rápido en algunas circunstancias que en otras. Nuestra experiencia de duración depende de nuestra percepción del grado de cambio y de nuestro estado emocional que nos acompaña ("El tiempo pasa más rápido cuando uno se está divirtiendo", "¡Cómo pasa el tiempo!").

Pregunta: ¿Crees que la entropía de tu cuerpo está disminuyendo mientras envejeces, o está aumentando?

El economista Jing Chen ha escrito que la selección natural en la evolución biológica puede ser vista como una fuerza hacia los estados de baja entropía de la mente humana a costa de aumentar la entropía del universo (véase *The Entropy Theory of Human Mind* at <http://web.unbc.ca/~chenj/1.pdf>):

La gente suele creer que las leyes físicas sólo tienen una utilidad limitada en la comprensión del comportamiento humano, porque nuestra mente es libre. Sin embargo, la mente humana está determinada por la selección natural y la selección sexual. Los organismos vivos necesitan extraer la baja entropía del medio ambiente, para defender sus fuentes de baja entropía y para reducir la difusión de la baja entropía. La lucha por permanecer en los estados de baja entropía se llama selección natural. En las sociedades humanas, la agricultura es la principal fuente de baja entropía. Parte de los sistemas de atención sanitaria tienen por objeto la defensa de nuestras propias fuentes de baja entropía del acceso de virus y bacterias. Las fuerzas militares se han establecido para extraer la baja entropía de otros y para defender las fuentes propias de baja entropía. El vestido y la vivienda reduce la difusión de la baja entropía.

La selección sexual es la lucha entre los individuos de un sexo, generalmente los machos, para comunicar su atractivo al otro sexo, a fin de asociarse para la reproducción. Los seres humanos, así como otras especies que se reproducen sexualmente, son los descendientes afortunados de las primeras especies que se reprodujeron sexualmente hace unos mil millones de años. Para que el sistema de comunicación tenga éxito en diferentes tipos de ambientes en tan largo tiempo, el modo de comunicación tiene que ser simple, estable y universal. Dado que la ley de la entropía, que establece que los sistemas cerrados tienden a estados de mayor entropía, es la ley más universal de la naturaleza, es natural que el despliegue de los bajos niveles de entropía evolucione como la señal universal de la atracción en el proceso de selección sexual.

Dado que tanto la selección natural como la selección sexual favorecen el estado de baja entropía, la búsqueda de baja entropía se convierte en el motivo principal de la mente humana y de la mente de los animales. De hecho, el estado de baja entropía es la principal forma de divulgación para la mayoría de las especies que se reproducen sexualmente. Gran tamaño corporal, colores y formas de plumas de alta complejidad con gran cantidad de contenido de información y de las estructuras exóticas son todas diferentes representaciones de los estados de baja entropía. Puesto que un evento de baja probabilidad corresponde a un estado de baja entropía, una novedad es a menudo atractiva en la competencia por la reproducción. En general, se reconoce que la selección sexual es el principal impulsor de la diversidad. Además de la comunicación con los miembros del sexo opuesto, los animales sociales tienen que comunicar su atractivo y poder para influir en el comportamiento de los demás. Por la misma razón que en la selección sexual, la señal más generalizada es muestra de baja entropía. Entre todas las especies sociales, los seres humanos han desarrollado la estructura social más compleja. La creación de obras de arte diferentes, la demostración de las proezas atléticas, la acumulación de la riqueza y el consumo conspicuo - todos los cuales representan diferentes formas de baja entropía - son los principales métodos de divulgar la propia atracción.

A medida que los grupos sociales se hacen más grandes y la división del trabajo más adecuada, las personas se vuelven menos familiarizadas con los demás en sus interacciones diarias, que hace más difícil para las personas juzgar la capacidad de los demás. La necesidad de que las personas divulguen su atractivo gracias a la acumulación externa de baja entropía también se hace más fuerte. La gente suele mostrar su capacidad mediante la compra de viviendas más caras, coches, ropa, ir a restaurantes más caros y asistir a escuelas más exclusivas. El gran esfuerzo que los seres humanos ponen en las actividades no alimentarias reflejan el alto costo de la comunicación en una sociedad enorme y compleja. Las evidencias históricas demuestran que los costes de transacción se han ido incrementando con el tiempo.

Los “costes de transacción” de los que habla Chen significa que la lucha por alcanzar y mantener localizados los estados de baja entropía genera un aumento de la entropía en el universo como un todo.

Pregunta: En su propia vida, ¿cómo experimenta la lucha para lograr y mantener estados de baja entropía? ¿Cuáles son los costes de transacción de esta lucha?, es decir, ¿de qué manera su lucha aumenta la entropía global del mundo? ¿Qué éxito han tenido en sus

esfuerzos para lograr y mantener estados de baja entropía? ¿Cómo de sostenibles son esos Estados?

Una propiedad sumamente importante de las leyes de Newton es que son de tiempo inverso invariantes. Lo que este término un tanto oscuro quiere decir es que, si la dirección del tiempo se invierte, también se invierten las direcciones de movimiento de todas las partículas, y este movimiento inverso está totalmente permitido por las leyes de Newton. En otras palabras, el movimiento inverso en el tiempo (retroceso) es igual de válido que el movimiento de avance del tiempo, y la misma naturaleza no distingue entre los dos. Un ejemplo simple de esto es el movimiento de tiempo-inverso en el lanzamiento de una pelota de béisbol, que sigue una trayectoria parabólica en ambas direcciones, adelante y atrás o invertida. Si no se ve el acto de lanzar la pelota, y si no hubiera resistencia del viento, nosotros no podríamos distinguir la parábola hacia delante de la parábola invertida. Otra manera de decirlo es que si viéramos una película del lanzamiento de la pelota parecería tan válido para nosotros verla en dirección inversa como en dirección hacia delante. La invariancia del tiempo inverso es también evidente en el movimiento aparentemente aleatorio de las moléculas de un gas. Si pudiéramos ver su movimiento en una película y luego invertirlo, es decir dar marcha atrás a la película, no podríamos distinguir entre el movimiento de avance y el movimiento invertido (ver <http://www.colorado.edu/physics/phet/web-pages/simulations-base.html> → Heat and Thermo → Gas Properties).

Sin embargo, si consideramos el movimiento de un objeto que contiene muchas partículas ordenadas (por ejemplo, con un tamaño, forma, posición, velocidad y orientación reconocibles), encontramos un fenómeno diferente. Es fácil ver la diferencia entre los movimientos de avance y retroceso (inverso) de una persona, un caballo, una planta creciendo, una taza cayéndose de una mesa y rompiéndose, y muchos otros ejemplos de la vida cotidiana. Otro ejemplo es la libre expansión de un gas que inicialmente está confinado a un lado de una caja por una membrana. Si la membrana se rompe, el gas se extiende inmediatamente al otro lado (inicialmente se asume que se ha evacuado), y podemos distinguir fácilmente el tiempo del movimiento invertido del movimiento de avance. En todos estos casos, el movimiento al nivel de molécula individual es de tiempo inverso invariante, pero está claro que el movimiento bruto del objeto macroscópico no lo es.

Ahora nuestra pregunta es, "¿Por qué la naturaleza parece ser de tiempo inverso invariante al nivel de partícula individual, o unas pocas, pero aparentemente no al nivel de muchas partículas contenidas en un sistema ordenado como cualquier objeto macroscópico común?" En la física clásica, la irreversibilidad siempre se debe a la segunda ley de la termodinámica, que determina la dirección de avance del tiempo. La entropía de un sistema de movimiento de un caballo o persona, fuerza gravitatoria, la tierra, y alrededores aumenta con el tiempo porque el movimiento disipa la energía y aumenta el desorden en el cuerpo, tierra, y alrededores. La dirección hacia delante de una taza cayéndose es evidente después de golpearse contra el suelo y romperse porque la taza rota está más desordenada (tiene una entropía más alta) que la taza no rota. Sin embargo, incluso antes de que la taza se rompa, la entropía del sistema combinado de taza, fuerza gravitatoria y tierra aumenta mientras la taza cae.

Pregunta: ¿Cómo es posible que la entropía de un sistema de taza cayendo, fuerza gravitatoria y tierra aumente incluso antes de que la taza se rompa? Supongamos que la tierra es un conjunto de un gran número de partículas que están en equilibrio térmico en todo momento, es decir, que la energía del movimiento de las mareas es constante y que se transforma en energía térmica.

2.4. Electromagnetismo

El físico francés Charles Augustin de Coulomb (1736-1806) descubrió la ley de la fuerza que obedecían los objetos estacionarios cargados eléctricamente entre 1785 y 1791. En 1820, el físico danés Hans Christian Oersted (1777-1851) descubrió que una corriente eléctrica produce un campo magnético, y que un campo magnético ejercía una fuerza sobre un alambre (cable) de corriente. De 1820 a 1827, el físico francés André Ampere (1775-1836) amplió estos descubrimientos y desarrolló la relación matemática que describe la fuerza del campo magnético como una función de corriente. En 1831, el químico y físico inglés Michael Faraday (1791-1867) descubrió que un campo magnético cambiante, que él explicó desde el punto de vista de las cambiantes líneas de fuerza magnética, produce una corriente eléctrica en un alambre. Éste fue un paso de gigante hacia delante porque fue el precursor del concepto de los campos de fuerza, que se usan actualmente para explicar todas las fuerzas de la naturaleza. Una simulación por ordenador de la fuerza en una carga eléctrica se puede ver en: http://ephysics.physics.ucla.edu/physlets/1.1/e_electric_field.htm.

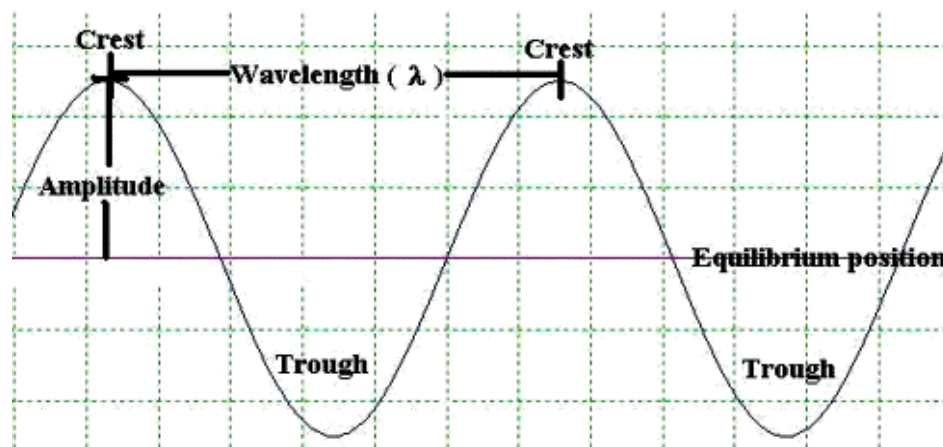
En 1873, estos distintos fenómenos y teorías fueron todos reunidos en una elegante teoría por el físico escocés James Clerk Maxwell (1831-1879) en 1873. Las cuatro ecuaciones de Maxwell que describen el campo electromagnético son reconocidas como uno de los más grandes logros de la física del siglo 19. Maxwell pudo calcular con sus ecuaciones la velocidad de propagación del campo electromagnético, y descubrió que era aproximadamente igual a la velocidad de luz. Él propuso entonces que la luz es un fenómeno electromagnético. Como los campos electromagnéticos pueden oscilar a cualquier frecuencia, llegó a la conclusión de que la luz visible ocupaba sólo una parte muy pequeña del espectro de frecuencia de la radiación electromagnética. El espectro entero incluye las ondas radiofónicas de baja frecuencia, alta frecuencia, muy alta frecuencia, frecuencia ultra elevada, y microondas. Aún a frecuencias más elevadas están la radiación infrarroja, la luz visible, la radiación ultravioleta, rayos X, y los rayos gamma. Todas éstas son fundamentalmente el mismo tipo de ondas, la única diferencia entre ellas es la frecuencia de radiación (ver la próxima sección).

Ahora nos preguntamos, ¿Qué es el campo electromagnético, a todo esto? ¿Es un objeto físico? Para contestar esa pregunta, debemos entender lo que queremos decir por el término objeto físico. Una definición es que es algo que tiene fuerza, energía y *momentum* (cantidad de movimiento). Según esta definición el campo electromagnético es un objeto físico porque tiene fuerza, energía, y momento. Sin embargo, esto simplemente define el campo electromagnético en cuanto a otras cosas que requieren sus propias definiciones. La fuerza, la energía y el momentum sólo pueden definirse desde el punto de vista de las operaciones necesarias para medirlos y estas operaciones requieren objetos físicos sobre los cuales hacer las mediciones. Por lo tanto, todos los objetos físicos se definen desde el punto de vista de

otros objetos físicos, así que la definición es circular. Esta es otra indicación de que el concepto de realidad objetiva no es nada más que un concepto (ver Sección 1.1).

2.5. Las ondas

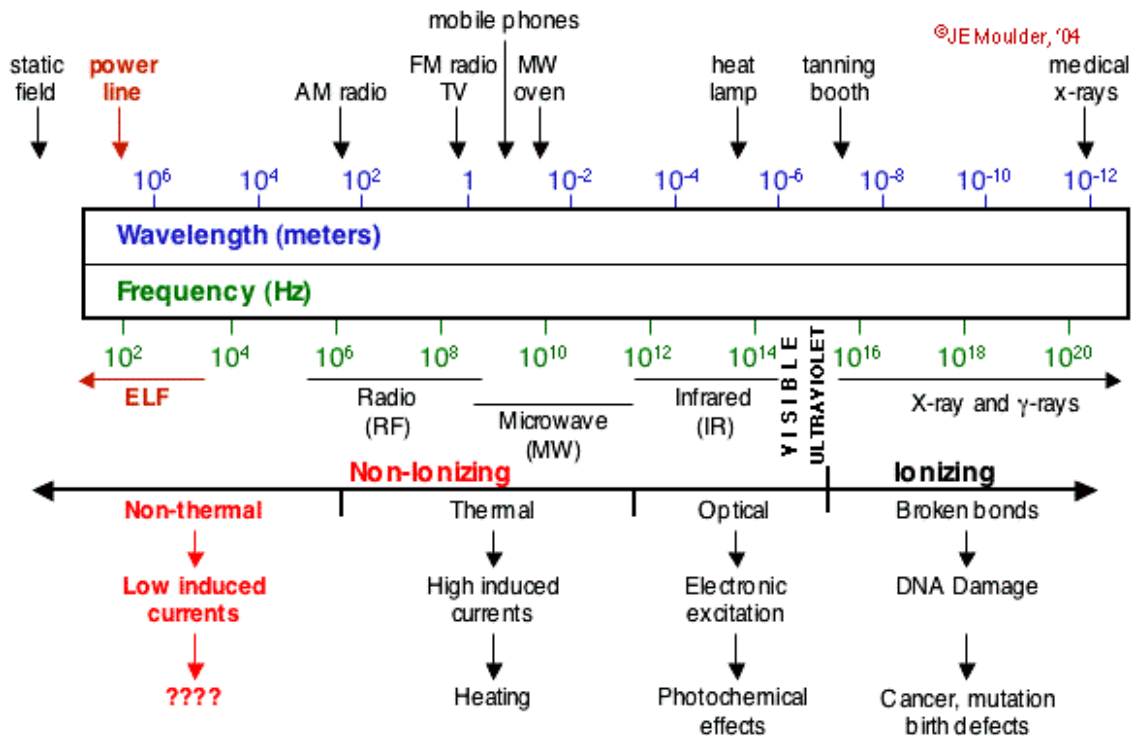
En los 1800s, se sabía que la luz tenía una naturaleza ondulada, y la física clásica asumió entonces que era una onda. Las ondas son las oscilaciones del desplazamiento. Ejemplos son las ondas del agua que son oscilaciones desplazándose en la superficie del agua; y las ondas de una soga fuertemente estirada, cuando se produce una oscilación de desplazamiento cuando se agita de arriba a abajo. Las ondas se caracterizan por tres parámetros: longitud de onda (λ), frecuencia de oscilación (f), y velocidad (v).



Estos parámetros están relacionados en la ecuación siguiente:

$$v = \lambda f$$

El espectro electromagnético (ver la sección anterior) contiene ondas electromagnéticas de todas las frecuencias y longitudes de onda:



Ver una demostración de las ondas en: <http://www.surendranath.org/Applets.html> (→ Waves→Transverse Waves) y en: <http://www.colorado.edu/physics/2000/index.pl> (Table of Contents→Science Trek→Catch the Wave).

No se conocía cuál era la oscilación media en el caso de la luz, pero se dio el nombre de “éter”. Maxwell había supuesto que el éter proporcionaba un marco de referencia absoluto en cuanto a que la velocidad de cualquier objeto u onda podría medirse.

En 1881, el físico alemán-americano Albert Michelson (1852-1931) y el físico americano Edward Morley (1828-1923) realizaron experimentos pioneros en la velocidad de luz. Descubrieron que la velocidad de luz en la tierra siempre tenía el mismo valor constante sin tener en cuenta la dirección del movimiento de la tierra alrededor del sol. Esto desobedecía el concepto, que prevalecía en ese momento, de que la velocidad exacta de cualquier objeto, sea partícula u onda, depende de la velocidad del observador en relación con la velocidad del otro objeto. Este concepto se demuestra en la vida cotidiana cuando nuestra observación de la velocidad de otro automóvil depende de la velocidad de nuestro propio automóvil. Por lo tanto, la velocidad exacta de la luz en relación con el éter se suponía que dependía de la dirección del movimiento de la tierra en relación con la velocidad del éter. Pero, la constancia de la velocidad de la luz significaba que el concepto del éter tuvo que ser abandonado porque la velocidad del éter se suponía que no cambiaba con la velocidad del observador de tal manera que la velocidad de la luz siempre tenía el mismo valor. Por consiguiente, en el caso de las ondas de luz, los físicos concluyeron que no hay ningún medio material que oscilara.

Pregunta: De algunos ejemplos de las ondas cuyas velocidades observadas dependen de la velocidad del observador.

De algunos ejemplos de las ondas cuyas velocidades observadas no dependen de la

velocidad del observador.

2.6. La relatividad

Implícita en la discusión anterior de la física clásica estaba la suposición de que el espacio y el tiempo eran los contextos en que todos los fenómenos físicos tenían lugar. Hasta 1905, los físicos suponían que el tiempo y el espacio eran absolutos en el sentido de que ningún fenómeno físico u observación podrían afectarlos, por consiguiente eran siempre fijos y constantes. Newton pensó que esta hipótesis era necesaria para que sus leyes del movimiento fueran válidas y hasta 1905, ningún físico dudaba de su validez.

En 1905, el físico alemán-suizo-americano Albert Einstein (1879-1955) revolucionó estas ideas del tiempo y el espacio publicando su teoría de la relatividad especial. ("Especial" significa que todos los movimientos son uniformes, es decir, con velocidad constante.) En esta teoría, Einstein abandonó el concepto del éter, y con él el concepto del movimiento absoluto de un objeto, comprendiendo que sólo podía medirse el movimiento relativo entre objetos. Utilizando sólo la suposición de la constancia de la velocidad de la luz en el espacio libre, demostró que ni la longitud ni el tiempo son absolutos. Esto significa que ambas medidas de longitud y de tiempo dependen de las velocidades relativas del observador y lo observado.

Un observador que está de pie en el suelo midiendo la longitud de un avión que pasa volando obtendrá un valor minuciosamente más pequeño que el obtenido por un observador en el avión. Un observador en la tierra que compare un reloj en una nave espacial con un reloj en la tierra verá que el reloj de la nave espacial se mueve más lentamente que el reloj de la tierra. (¡Por supuesto, un observador en la nave espacial verá el reloj de la tierra moviéndose más lentamente que su reloj! Ésta es la famosa paradoja de los gemelos. Se resuelve comprendiendo que, cuando la nave espacial vuelve a la tierra, el observador de la nave espacial y el reloj habrán envejecido menos que el observador de la tierra y el reloj. La diferencia entre los dos observadores es que la nave espacial ha sufrido desaceleración para posarse en la tierra. Esta desaceleración, que es aceleración negativa, es movimiento no-uniforme; por consiguiente la relatividad especial no se aplica.)

Para un objeto que tiene en reposo una masa m , la teoría especial produjo la famosa relación entre la energía total (E) del objeto, que incluye su energía cinética, y su masa (m):

$$E = mc^2$$

donde c es la velocidad de la luz en el vacío. La teoría especial de Einstein ha sido confirmada por miles de experimentos, directos e indirectos.

En la teoría de la relatividad especial de Einstein, aunque el espacio y el tiempo ya no eran absolutos, todavía eran euclidianos. Esto significaba que dos líneas rectas en el espacio-tiempo (por ejemplo, en un sistema de coordenadas x,y,z,t) que eran paralelas en un punto siempre permanecían paralelas sin importar las fuerzas gravitatorias.

Pregunta: Supongamos que existe el éter. ¿Cómo afectaría eso a la teoría de la relatividad especial de Einstein?

Pregunta: Supongamos que la teoría de la relatividad está equivocada. ¿Cuál sería el efecto en su vida ahora?

En 1915, Einstein completó su mayor trabajo, la teoría general de la relatividad. Mientras que la teoría especial trata de los objetos en movimiento relativo y uniforme, es decir, que se mueven con velocidad constante a lo largo de líneas rectas relativas una a la otra, la teoría general trata de objetos que van acelerando en relación uno con el otro, es decir, que se mueven con velocidades que van cambiando o en trayectorias curvadas. Ejemplos de aceleración de objetos son un avión despegando o aterrizando, un automóvil aumentando o disminuyendo su velocidad, un ascensor que sube o que baja, un automóvil que pasa por una curva a velocidad constante, y la tierra que gira alrededor del sol o la luna que gira alrededor de la tierra a velocidad constante.

Un ejemplo particularmente importante de aceleración es el de un objeto en caída libre por la gravedad de la tierra. Un objeto en caída libre sólo actúa sobre él la fuerza gravitatoria, sin la fricción del aire ni otras fuerzas. Todos los objetos en caída libre en un mismo sitio del campo gravitatorio de la tierra caen con la misma aceleración, independiente de la masa o material del objeto. Un astronauta en una nave espacial, no experimenta la fuerza gravitatoria (es decir, experimenta la ingravidez), por lo tanto podemos decir que la aceleración en caída libre anula la fuerza gravitatoria. Otra manera de expresar este hecho es que una fuerza gravitatoria es equivalente a una aceleración en la misma dirección. Ésta es la célebre equivalencia postulada por Einstein, que él utilizó para descubrir la relatividad general.

La equivalencia postulada se aplica a todos los objetos, incluso a la luz. Por consiguiente, el recorrido de un haz de luz es afectado por un campo gravitatorio igual que la trayectoria de una pelota de béisbol. Sin embargo, debido a la altísima velocidad de los fotones de luz (3×10^8 metros/segundo, o 300,000 Km./segundo), sus trayectorias están curvadas solamente por cantidades muy diminutas en los campos gravitatorios de objetos ordinarios como el sol.

Como todo tipo de objetos son afectados exactamente de la misma manera por la gravedad, una manera equivalente de ver el problema es reemplazar todas las fuerzas gravitatorias por trayectorias curvadas. ¡Las trayectorias curvadas son entonces equivalentes al mismo espacio curvo! Este es el segundo concepto importante que Einstein utilizó en la teoría general de la relatividad. El resultado es que la teoría general reemplaza el concepto de gravedad por la curvatura del espacio. La curvatura de un rayo de luz alrededor de una estrella individual o una galaxia es muy pequeña y difícil a medir. Incluso el universo entero curva la trayectoria de un rayo de luz sólo un poquito.

Pregunta: Cerca de la tierra, ¿cómo está el espacio curvado — hacia la tierra, fuera de la tierra, o no lo está?

La clara evidencia de que la fuerza de la gravedad no es más que un concepto se demuestra por el hecho de que puede reemplazarse por otro concepto, el concepto de la curvatura del

espacio. Está menos claro que las sensaciones del cuerpo que normalmente asociamos con la fuerza de la gravedad (ver Sección 2.2) son también puramente mentales. Veremos más generalmente lo que queremos decir por mente en la Sección 9.2.

La relatividad general también predice la existencia de agujeros negros, objetos que tienen tanta masa pero que son tan pequeños, que el espacio se curva alrededor de ellos. Un haz de luz que se acercara lo suficiente a un agujero negro se curvaría hacia el agujero negro y nunca podría escapar.

Una característica fundamental de la relatividad general es que predice que la materia, la energía, el espacio y el tiempo dependen unos de otros y evolucionan juntos, por lo que el espacio y el tiempo no son magnitudes independientes. Pero, a propósito ¿qué son ellos? ¡De la misma manera que dijimos en la Sección 2.4 que el campo electromagnético no es más que un concepto, y dijimos anteriormente que la gravedad no es más que un concepto, ¡podemos decir ahora también que el espacio no es más que un concepto! El espacio es un concepto que nos permite conceptualizar la separación de los objetos (qué no son más que conceptos) y nos permite predecir las trayectorias de los rayos de luz (qué también no son más que conceptos). El tiempo es un concepto que nos permite conceptualizar cómo cambian los objetos (¡con el tiempo!) Diremos mucho más sobre la conceptualización en la Sección 9.2, y la conceptualización del espacio y el tiempo en el Capítulo 12.

La densidad media de la masa del universo no puede medirse directamente porque somos incapaces de ver la materia que no está emitiendo luz, así que la densidad media de la masa en una galaxia, por ejemplo, debe calcularse de las trayectorias del movimiento de las estrellas visibles de la galaxia. Tales mediciones indican que hay una gran cantidad de materia en el universo que no brilla con su propia o reflejada luz. Esto se llama materia oscura.

En 1929, después de 14 años Einstein publicó su teoría general de la relatividad, el astrónomo estadounidense Edwin Hubble (1889 - 1953) descubrió que el universo se está expandiendo. Hasta 1998, se suponía que la tasa de expansión era constante, pero en 1998 se descubrió que el universo en realidad se está expandiendo a un ritmo creciente en lugar de a uno constante. Esta aceleración no puede explicarse si el universo contiene sólo materia ordinaria y oscura porque éstas producen una fuerza gravitatoria que es atractiva, mientras que una expansión acelerada requiere una fuerza repulsiva. Esta fuerza repulsiva representa una densidad de “energía oscura” además de las densidades de energía de la materia ordinaria y oscura. La materia oscura y la energía oscura están siendo ambas actualmente investigadas intensivamente teórica y experimentalmente porque pudieran ser el resultado del funcionamiento de nuevas leyes físicas.

Hablando del universo como un todo, ¿cuáles son los efectos del espacio curvo? Un efecto importante es que los rayos de luz ya no viajan en línea recta. Por lo tanto, si dos rayos de luz comienzan en paralelo, a la larga o convergen o divergen. Si divergen, se dice que el espacio tiene curvatura negativa, y si convergen, se dice que tiene curvatura positiva. Curvatura cero corresponde a los rayos de luz paralelos que permanecen siempre en paralelo. Esto implica un espacio Euclidiano o plano.

El 11 de febrero de 2003, C.L. Bennett y D.N. Spergel informaron (*Science News*, 15 de febrero de 2003) sobre un nuevo mapa del comienzo del universo como fue grabado por el satélite WMAP de la NASA. Midiendo las bajísimas temperaturas no-constantes en el trasfondo cósmico de microondas, los investigadores dedujeron que sólo el 4 por ciento del universo es materia ordinaria, mientras que el 23 por ciento es materia oscura fría, y el 73 por ciento es energía oscura. Estos datos, pulidos por las mediciones del quasar en el 2004, indican que el universo es plano y que su edad es de 13.7 ± 0.2 billones de años, la medición más exacta hasta la fecha. Sin embargo, esta estimación de la curvatura depende de la hipótesis de que el universo se está expandiendo a un ritmo constante.

Hay razones teóricas poderosas para creer que la curvatura de nuestro espacio no es positiva ni negativa sino exactamente cero. La curvatura depende de la densidad media de energía (la cantidad promedio de energía por metro cúbico), la tasa de expansión del universo, y la tasa de aumento de la tasa de expansión. En la práctica, es muy difícil medir la curvatura midiendo la curvatura de la trayectoria del rayo de luz, pero se puede estimar si el tamaño medio angular de los puntos de intensidad incide en el fondo cósmico de microondas, la tasa de expansión del universo, y la tasa de aumento en la tasa de expansión, son todas conocidas ([http://www.computerweekly.com/Articles/2009/08/08/237229/The-fate-of-the-cosmos-Dark-en-ergy-can-shape-the-universe.htm](http://www.computerweekly.com/Articles/2009/08/08/237229/The-fate-of-the-cosmos-Dark-energy-can-shape-the-universe.htm)).

[Nota al margen: En sus documentos iniciales, Einstein había elaborado un modelo del universo con curvatura cero que no se expandía en absoluto. Después, en 1922 pero también antes del descubrimiento de Hubble, el físico ruso Aleksandr Friedmann (1888-1925) descubrió soluciones a las ecuaciones de la relatividad generales que describían un universo en expansión con ambas curvaturas positiva o negativa. Más tarde aún, en 1932 después del descubrimiento de Hubble, Einstein y W. de Sitter elaboraron un modelo que describía un universo en expansión con curvatura cero.]

Pregunta: Suponga que no hubiera materia oscura. ¿Cuál sería el resultado observable?

Pregunta: Suponga que no hubiera energía oscura. ¿Cuál sería el resultado observable?

Al inventar la teoría de la relatividad, Einstein fue bastante influenciado por el positivismo del filósofo naturalista austriaco Ernst Mach (1838-1916). El positivismo es la filosofía que establece que el único conocimiento auténtico es el conocimiento científico, basado en la experiencia sensitiva real. Esta actitud se deriva de la creencia de que la única realidad objetiva y externa que existe es la que puede observarse directamente con los sentidos, como los objetos macroscópicos. Al inventar y explicar la teoría especial, Einstein siguió el enfoque positivista e hizo un uso extensivo de las definiciones empíricas de las mediciones del tiempo y el espacio, e incorporó esas definiciones a las matemáticas, que describe cómo varían la longitud y el tiempo con la velocidad relativa del observador y de lo observado. De esta manera, Einstein pudo evitar el concepto del espacio excepto dentro del contexto de las mediciones de longitud y tiempo.

Sin embargo, Einstein abandonó el positivismo cuando desarrolló la teoría general de la relatividad, y es improbable que él pudiera haberla desarrollado sin hacer eso. Su concepto de la relatividad general dependía esencialmente de un salto intuitivo desde los funcionamientos

empíricos de medición de la fuerza de gravedad y las aceleraciones de objetos hasta un modelo teórico del espacio que era curvo y en el que no había fuerzas gravitatorias. Él no podría probablemente hacer esto sin creer que el espacio era objetivamente real en lugar de ser simplemente el contexto para hacer mediciones de longitud y tiempo.

Pregunta: Supongamos que la teoría general de la relatividad está equivocada. ¿Cuál sería el efecto en su vida ahora?

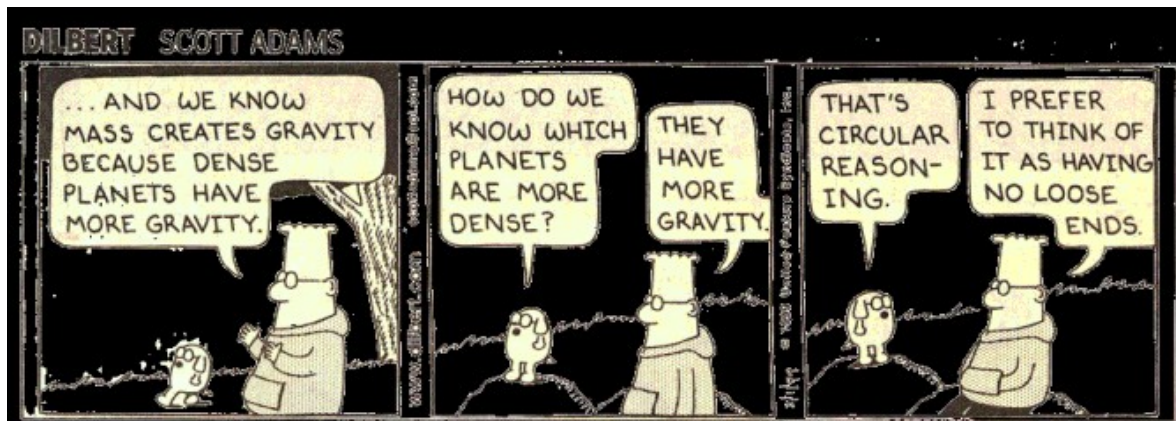
Además del espacio curvo, un físico que se adhiriera a la filosofía positivista no habría descubierto el electrón, el átomo, o las ondas cuánticas. El salto intuitivo de Einstein es un ejemplo de un aspecto esencial del trabajo de los científicos. Los experimentos individuales que realizan los científicos son siempre muy específicos a un problema particular en circunstancias particulares. Cualquier esfuerzo por comprender los resultados de muchos de tales experimentos en muchos temas similares sería fútil sin algún tipo de modelo unificador que se supone que representa algún aspecto de la realidad externa objetiva que afecta a esos experimentos.

Por ejemplo, los campos de fuerza son modelos teóricos de fuerzas gravitatorias o electromagnéticas, y el espacio-tiempo curvo es un modelo de espacio-tiempo que representa la fuerza gravitatoria. Hay otros modelos que representan las fuerzas débiles y fuertes que actúan en las partículas elementales. Y hay modelos del núcleo, el átomo, moléculas, cristales, y gases. Todos estos modelos son muy matemáticos, porque la matemática es el idioma universal de la física.

Cuando se encuentra que un modelo representa con exactitud las observaciones experimentales, hay una fuerte tendencia a pensar en el propio modelo como la realidad externa objetiva. Así, los físicos y el público en general hablan rutinariamente de partículas elementales, núcleos, átomos y espacio-tiempo como si fueran objetos reales, en lugar de simples modelos matemáticos. Veremos después que esta tendencia crea innumerables problemas intentando comprender la verdadera naturaleza de la Realidad.

Pregunta: De su propia experiencia, responda la pregunta, ¿qué es el espacio?

En la física clásica, los objetos interactúan entre sí a través de sus campos de fuerza, que también son objetos en la realidad externa objetiva. Por ejemplo, los átomos y moléculas en un sólido, líquido o gas están unidos por la fuerza electromagnética. Las partículas cargadas también interactúan a través de la fuerza electromagnética. Resulta que todos los objetos físicos, que no son más que conceptos, interactúan entre sí a través de sus campos de fuerza, que también no son más que conceptos (ver Sección 2.4).



Tan revolucionaria como era la teoría general de la relatividad de Einstein, no hizo nada para cambiar la creencia de que nosotros como observadores todavía vivimos dentro del contexto de espacio-tiempo aunque ya no se piensa que el espacio-tiempo es absoluto e inmutable. Esto significa, por ejemplo, que nosotros como objetos todavía estamos sujetos a la experiencia de la separación y el aislamiento de otros objetos, y a la experiencia del envejecimiento y la definitiva muerte del cuerpo. Hizo falta una teoría aún más revolucionaria, la teoría cuántica, para comenzar a agitar estas prisioneras creencias.

1. Ejercicio: Ver el vídeo de los primeros 15 años de observaciones del primer telescopio Hubble

http://imgsrc.hubblesite.org/hu/gallery/db/video/hm_15th_anniversary/formats/hm_15th_anniversary_640x480.mov

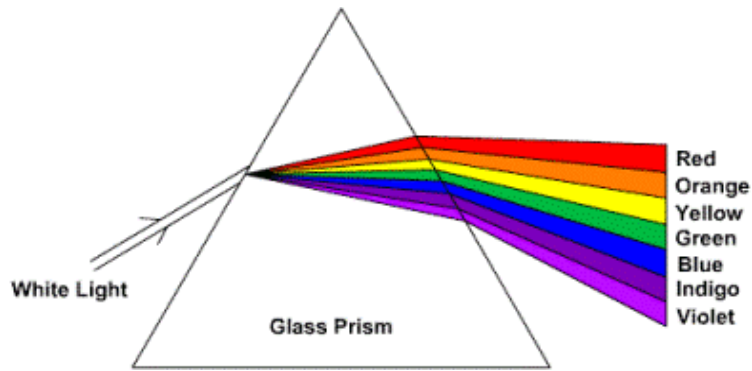
2. Preguntas: ¿Qué está viendo el Hubble? ¿Estrellas? ¿Galaxias? ¿El espacio? ¿Un concepto matemático? ¿Consciencia? ¿A nosotros mismos? ¿Nada?

Preguntas: A partir de su propia experiencia, y con el mínimo de conceptos, sea lo más específico y lo más preciso posible al responder las siguientes preguntas. Evite el uso de simples sinónimos. ¿Qué es la fuerza de la gravedad? Un ejemplo de una respuesta inadecuada es "una fuerza que tira de mí hacia abajo y me mantiene en mi silla". En este ejemplo se repite la palabra "fuerza" y se utilizan los conceptos de "tira", "mí", "abajo", "mantiene" "mi" y "silla". Otra respuesta inadecuada es "espacio curvo", ya que es un sinónimo y no es una experiencia.

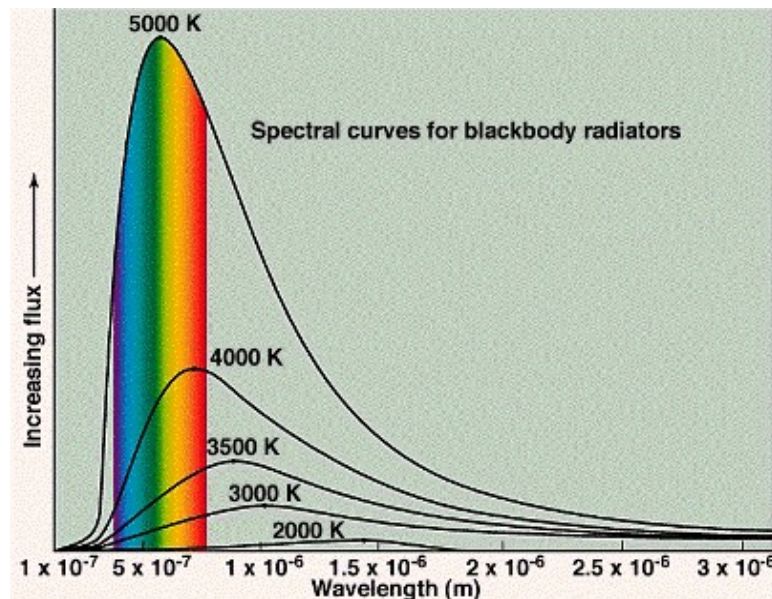
Capítulo 3. La física cuántica desde Planck y Einstein a Bohr, Heisenberg, de Broglie, y Schrödinger

3.1. El principio de la física cuántica por Planck y Einstein

Los físicos miden el espectro (la intensidad de la luz como una función de longitud de onda, o color) de una fuente de luz en un espectrómetro. La figura de abajo muestra un dibujo esquemático de un simple espectrómetro de prisma. La luz blanca entra por la izquierda y el prisma dispersa la luz en los colores del espectro.

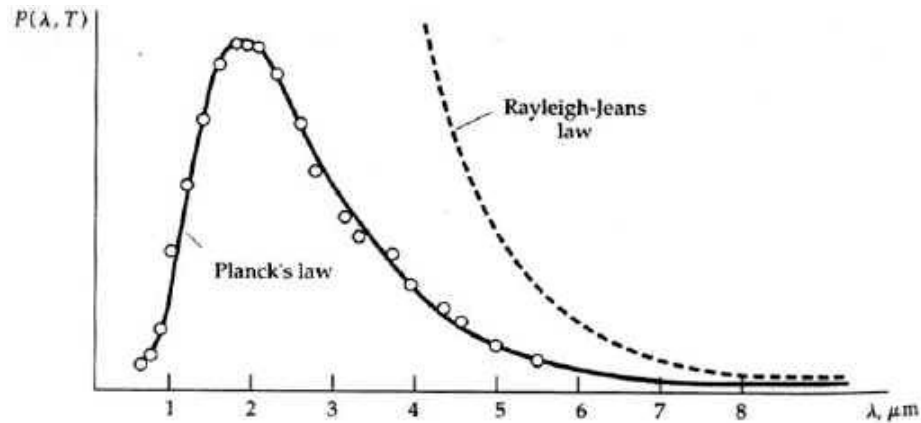


A finales de 1800, los físicos hacían mediciones exactas del espectro de las emisiones de los cuerpos negros (objetos que son opacos, o muy absorbentes, de la luz que emiten). Buenos ejemplos de cuerpos negros son el sol, el filamento de una lámpara incandescente, y el quemador de una estufa eléctrica. El color de un cuerpo negro depende de su temperatura, un cuerpo frío que emite radiación de longitudes de onda larga, es decir, en la escala de frecuencias de radio o en el infrarrojo que es invisible al ojo, un cuerpo más caliente que emite radiación que incluye longitudes de onda más cortas y que aparece de color rojo intenso, un cuerpo aún más caliente que emite una radiación que incluye aún longitudes de onda más cortas y aparece de color amarillo, y un cuerpo caliente que emite longitudes de onda aun más cortas y aparece de color blanco. Las emisiones siempre están por encima de una amplia gama de colores, o longitudes de onda, y su apariencia es el resultado neto de ver todo los colores a la vez. Ejemplos de varios espectros de un cuerpo negro se muestran abajo. Las simulaciones por ordenador pueden verse en: <http://ephysics.physics.ucla.edu/physlets/ebblackbody.htm>.



Pregunta: Según la definición anterior, ¿Es tu cuerpo un cuerpo negro? Nota: El cuerpo humano puede verse en la oscuridad con gafas térmicas.

La física clásica no podría explicar los espectros de los cuerpos negros. Se prevé que la intensidad (el poder que emite una cierta longitud de onda) de la luz emitida debe aumentar rápidamente con la decreciente longitud de onda sin límite (la “catástrofe ultravioleta”). En la figura de abajo, la curva llamada “ley Rayleigh-Jeans” muestra la conducta clásica que se esperaba.



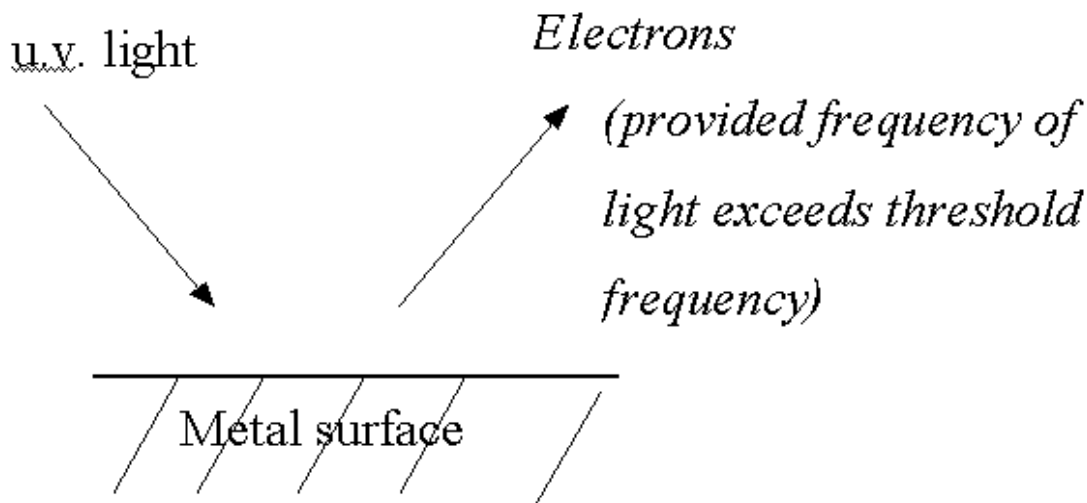
Sin embargo, las mediciones de los espectros mostraron realmente una intensidad máxima en una longitud de onda particular, mientras que la intensidad disminuyó en las longitudes de onda por encima y por debajo del máximo. Para explicar los espectros, en 1900 el físico alemán Max Planck (1858 - 1947) se vio forzado a hacer una desesperada suposición para la cual él no tenía ninguna explicación física. Como con la física clásica, él supuso que el cuerpo consistía de osciladores vibrantes (qué realmente eran colecciones de átomos o moléculas). Sin embargo, en contraste con la física clásica, que supone que cada oscilador podría absorber una cantidad arbitraria de energía de la radiación o emitir una cantidad arbitraria de energía hacia él, Planck se vio forzado a suponer que cada oscilador podría recibir o emitir sólo energías discretas cuantizadas (E), tal como

$$E = hf \quad (\text{Fórmula de Planck})$$

donde h (la constante de Planck) es un número sumamente pequeño cuyo valor no necesitamos aquí, y f es la frecuencia vibratoria del oscilador (el número de veces que vibra por segundo). Se asume que cada oscilador sólo vibra a una frecuencia fija (aunque con osciladores diferentes en general se obtenían frecuencias diferentes), así que si emitiera alguna radiación, perdería igual de energía que hf , y si absorbiera alguna radiación, ganaría igual de energía que hf . Planck no entendía cómo podría ser esto, él solamente hizo esta suposición empírica para explicar los espectros. La figura de arriba muestra la predicción de Planck; esto estaba de acuerdo con las mediciones de los espectros.

También en a finales de 1800, físicos experimentales estaban midiendo la emisión de electrones de los objetos metálicos cuando se proyectaba una luz sobre el objeto. Esto se llamó el efecto fotoeléctrico. Estos experimentos que usan los conceptos clásicos tampoco podrían explicarse. Estos físicos observaron que esa emisión de electrones sólo ocurría para longitudes de onda de luz más cortas que cierto valor mínimo que dependía del metal. Clásicamente, sin embargo, uno espera que la emisión no debiera depender en absoluto de la

longitud de onda, sino sólo de la intensidad, con intensidades mayores que producen mayores emisiones de electrones. Una simulación por ordenador del efecto fotoeléctrico se puede ver en <http://phet-web.colorado.edu/web-pages/simulations-base.html> (→ Quantum Phenomena→Photoelectric Effect). El diagrama de abajo ilustra el efecto.



En una de una serie famosa de ponencias en 1905, Einstein explicó el efecto fotoeléctrico empezando con el concepto de Planck de los intercambios de la energía cuantizada con la radiación de la luz, y elaboró la sorprendente suposición de que estos intercambios cuantizados eran resultado directo de la misma cuantización de la luz, es decir la luz consistía en discretos paquetes (cuantos) de energía llamados fotones, en lugar de ondas continuas que siempre habían supuesto los físicos clásicos. Sin embargo, estos paquetes aún tenían una naturaleza de onda, y podrían caracterizarse por una longitud de onda que determinaba su color. Él también utilizó la relación de Planck entre la energía y la frecuencia ($E = hf$) para identificar la energía del fotón, y usó la relación entre la velocidad, frecuencia y longitud de onda que la física clásica siempre habían usado ($v = \lambda f$, donde ahora $v=c$ = velocidad de la luz). Einstein recibió el Premio Nobel por esta ponencia (¡no por sus teorías de la relatividad!).

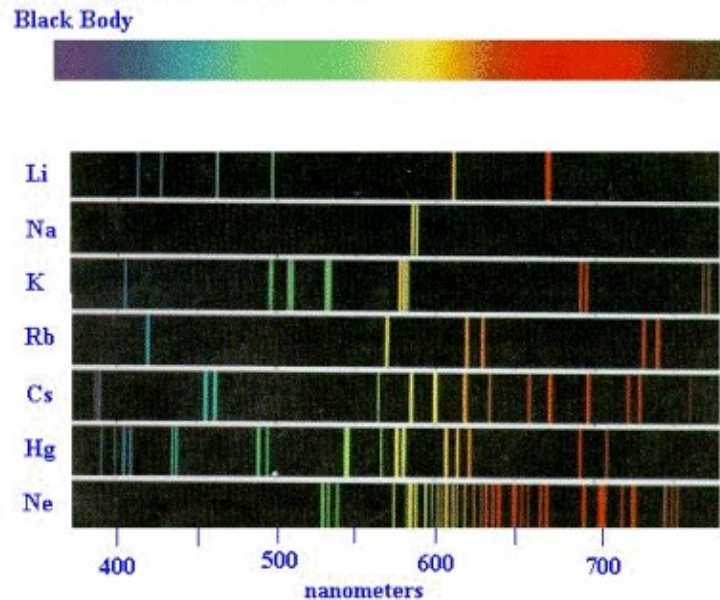
En la física clásica, el campo electromagnético conecta las partículas cargadas unas con otras (ver Secciones 2.4, 2.6). En la física cuántica, los campos de fuerza de la física clásica están cuantizados, y los cuantos de los campos entonces se convierten en portadores de fuerza. Por ejemplo, los fotones son los cuantos del campo electromagnético. En la física cuántica, son los fotones los que conectan las partículas cargadas unas con otras.

3.2. El desarrollo de la mecánica cuántica por Bohr, Heisenberg, de Broglie y Schrödinger

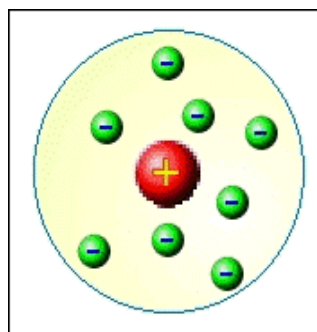
Además de medir los espectros de la radiación de los cuerpos negros en el siglo 19, los físicos experimentales también estaban familiarizados con los espectros que emitían los gases a través de los cuales pasaba una descarga eléctrica (una corriente eléctrica con bastante energía como para deshacer algunos de los electrones de los átomos del gas). Ejemplos de tales descargas son las familiares señales de neón en las que el gas es el neón; y la lámpara fluorescente en donde el gas es vapor de mercurio (la lámpara fluorescente tiene

capas especiales en las paredes internas que cambian el espectro de la luz). Los espectros de tales fuentes de luz consisten en emisiones a longitudes de onda discretas separadas, en lugar de sobre una banda continua de longitudes de onda como en los espectros de los cuerpos negros. Estos espectros se llaman espectros de línea debido a su apariencia cuando se ven con un espectrómetro (ver Sección 3.1 y figura de abajo). Puede verse una simulación (applet) por ordenador de espectros de línea en: <http://jersey.uoregon.edu/vlab/elements/Elements.html>.

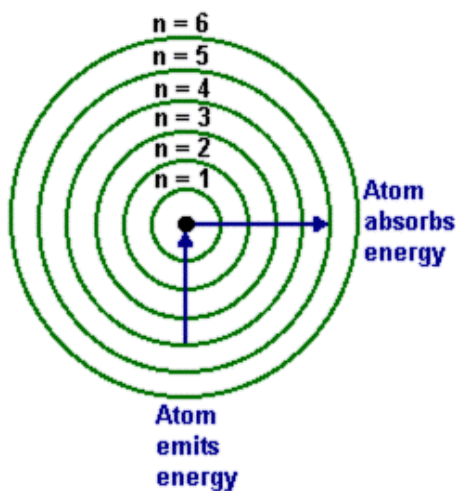
Black Body and Line Spectra



Los espectros de línea son otro ejemplo de fenómenos que no podrían explicarse por la física clásica. De hecho, la explicación no podría venir hasta que los desarrollos en la comprensión de la estructura atómica hayan sido elaborados por el físico neozelandés Ernest Rutherford (1871-1937) y sus colaboradores en 1911. Dispersando las partículas alfa (es decir, núcleos de helio que consisten en dos protones y dos neutrones unidos) de laminas delgadas de oro, descubrieron que el átomo de oro estaba compuesto de un diminuto núcleo (10^{-15} metros) muy denso, cargado positivamente y rodeado por una nube mucho más grande (10^{-10} metros) de electrones cargados negativamente, ver la figura de abajo. (Según la mecánica cuántica, esta imagen no es correcta, pero por ahora es adecuada.)



Cuando se aplicó la física clásica a este modelo de átomo, se predijo que los electrones no podían permanecer en órbitas estables alrededor del núcleo, sino que radiarían toda su energía y caerían dentro del núcleo, igual que un satélite cae a la tierra cuando pierde su energía cinética debido a la fricción atmosférica. En 1913, después de que el físico danés Niels Bohr (1885-1962) había aprendido de estos resultados, construyó un modelo de átomo que aprovechaba las ideas cuánticas de Planck y Einstein. Él propuso que los electrones ocupaban órbitas discretas estables sin radiar su energía. La discreción era resultado de la cuantización de las órbitas, en donde cada órbita corresponde a un electrón con una específica energía cuantizada. Se requería que el electrón tuviera un cierto cuanto de energía mínimo correspondiente a una órbita más pequeña; así, las reglas cuánticas no permitían al electrón caer dentro del núcleo. Sin embargo, un electrón podría saltar de una órbita superior a una inferior y emitir un fotón en el proceso. La energía del fotón podría asumir sólo el valor que corresponde a la diferencia entre la energía del electrón en las orbitas superiores e inferiores. Un electrón también podría absorber un fotón y saltar de una órbita inferior a una superior si la energía del fotón es igual a la diferencia entre las energías de la órbita, ver la figura de abajo. Las animaciones por ordenador del modelo de Bohr de la emisión de fotón y la absorción en el átomo de hidrógeno se pueden ver en: <http://www.upscale.utoronto.ca/PVB/Harrison/BohrModel/Flash/BohrModel.html> y <http://www.colorado.edu/physics/2000/index.pl> (Table of Contents→Science Trek Applets→Bohr's Atom).



Bohr aplicó su teoría al átomo más simple, el átomo de hidrógeno que está compuesto de un electrón que orbita alrededor del núcleo de un protón. La teoría explicaba muchas de las propiedades del espectro de línea del hidrógeno observado, pero no podía explicar el próximo átomo más complicado, el de helio, que tiene dos electrones. No obstante, la teoría contenía la idea básica de las órbitas cuantizadas, que se conservaron en las teorías más correctas que vinieron después.

En los primeros días del desarrollo de la teoría cuántica, los físicos, como Bohr, intentaron crear representaciones físicas del átomo de la misma manera que ellos siempre habían creado las representaciones físicas en la física clásica. Sin embargo, aunque Bohr desarrolló su modelo inicial del átomo de hidrógeno usando un modelo fácilmente visualizado, tenía

características que no se entendían, y no podía explicar el átomo más complicado de dos electrones. Los grandes avances teóricos vinieron cuando algunos físicos alemanes que eran matemáticamente muy sofisticados, Werner Heisenberg (1901-1976), Max Born (1882-1970) y Pascual Jordan (1902-1980), en gran parte habían abandonado las representaciones físicas y creado teorías completamente matemáticas que explicaban las características detalladas del espectro del hidrógeno desde el punto de vista de los niveles de energía y las intensidades de las transiciones radiactivas de un nivel a otro. La característica fundamental de estas teorías era el uso de matrices en lugar de números ordinarios para describir las cantidades físicas como la energía, la posición, y el momentum. (Una matriz es una serie de números que obedecen reglas de multiplicación que son diferente de las reglas que obedecen los números.)

[Notas biográficas: Durante la Segunda Guerra Mundial, Heisenberg trabajó en el proyecto alemán de energía nuclear. Si su papel en el proyecto era puramente científico o si había motivos políticos, o si trabajaba para tener éxito o para su fracaso, sigue siendo motivo de controversia. No existe tal controversia sobre el papel de Jordan, quien se unió al partido nazi como guardia de asalto en 1933, y a la Luftwaffe en 1939 como analista del tiempo. Nacido, por el contrario, después de haber sido clasificado como Judío por los nazis en 1933, abandonó Alemania y tomó un puesto en la Universidad de Cambridge, regresando a Alemania sólo después de la guerra.]

El paso de recurrir a teorías completamente matemáticas que no están basadas en representaciones físicas fue un cambio radical en los primeros días de la teoría cuántica, pero hoy con el desarrollo de las teorías de partículas elementales es una práctica normal. Tales teorías llegan a ser tan arcanas que las representaciones físicas se han vuelto difíciles de crear y representar, y son normalmente desarrolladas para ajustarse a las matemáticas en lugar de ajustarse las matemáticas a la representación. Por lo tanto, adoptando una filosofía positivista impedirían el progreso en los modelos de la realidad en desarrollo, y los modelos que se intuyen son más matemáticos que físicos.

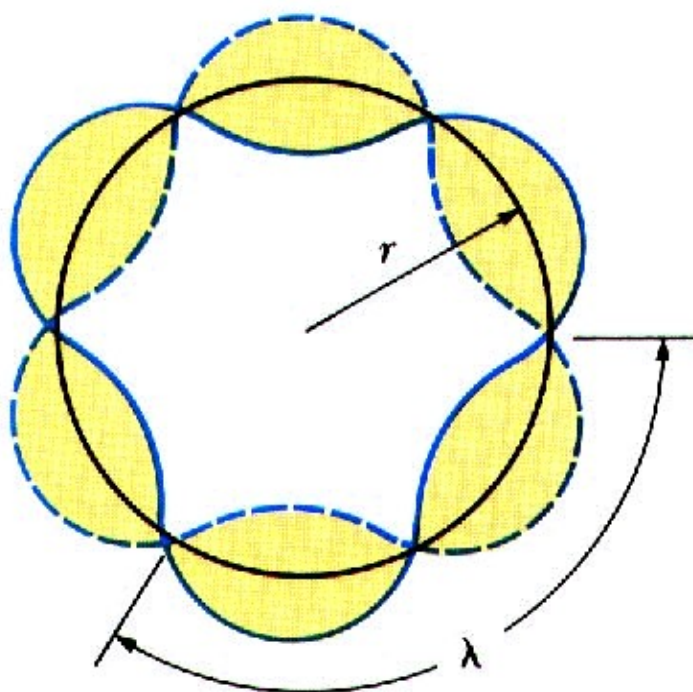
No obstante, en los primeros años de la década de 1920 algunos físicos continuaron pensando en función de la física en lugar de los modelos matemáticos. En 1923, el físico francés Louis de Broglie (1892-1987) razonó que si la luz podría comportarse como las partículas, entonces las partículas como los electrones podrían comportarse como las ondas, y dedujo la fórmula de la longitud de onda de las ondas:

$$\lambda = h/p$$

donde p es el momentum (masa x velocidad) del electrón. Los experimentos posteriormente verificaron que los electrones realmente se comportan como ondas en experimentos que son diseñados para revelar la naturaleza de la onda. Nosotros diremos más sobre estos experimentos en el Capítulo 4. Una demostración por ordenador de de las ondas de Broglie se puede ver en: <http://www.colorado.edu/physics/2000/index.pl> (Table of Contents→Atomic Lab→Science Trek→de Broglie's atom).

En la física, si hay una onda entonces debe haber una ecuación que describe cómo la onda se propaga en el tiempo. De Broglie no la encontró, pero en 1926 el físico austriaco-irlandés Erwin Schrödinger (1887-1961) descubrió la famosa ecuación que lleva su nombre. La ecuación de Schrödinger nos permite calcular con precisión la onda de Schrödinger en todos los puntos del espacio en cualquier momento futuro si conocemos la onda en todos los puntos del espacio en algún momento inicial. Incluso en este sentido, la teoría cuántica es completamente determinista.

Schrödinger verificó su ecuación usándola para calcular el espectro de emisión de línea del hidrógeno, que él podía hacer sin entender realmente la importancia de las ondas. De hecho, Schrödinger interpretó mal las ondas y pensó que representaban a los propios electrones, ver figura de abajo. Sin embargo, tal interpretación no podría explicar por qué los experimentos siempre mostraban que los fotones emitidos por un átomo eran emitidos al azar en lugar de en momentos predecibles, aunque la proporción media de emisión pudiera predecirse de las teorías de Heisenberg y Schrödinger. Tampoco podría explicar por qué, cuando un electrón es detectado, siempre tiene una posición bien definida en el espacio, en lugar de estar disperso por el espacio como una onda.



La interpretación adecuada fue descubierta por el físico alemán Max Born (1882-1970) en 1926, quién sugirió que la onda (en realidad el valor absoluto elevado al cuadrado de la amplitud o altura de la onda, en un punto en el espacio) representa la probabilidad de que el electrón aparecerá en ese específico punto en el espacio si un experimento se hace para medir la posición del electrón. Por lo tanto, la onda de Schrödinger es una onda de probabilidad, no una onda que tiene fuerza, energía y momento como la onda

electromagnética. La interpretación de Born introduce dos características sumamente importantes de la mecánica cuántica:

1) De la onda, sólo podemos calcular probabilidades, no certezas (la teoría es probabilística, no determinista).

2) La onda sólo nos informa de la probabilidad de encontrar algo si miramos, no de lo que hay si no miramos. La teoría cuántica no es una teoría sobre la materia real objetiva (aunque Born pensó que la onda de Schrödinger era objetivamente real).

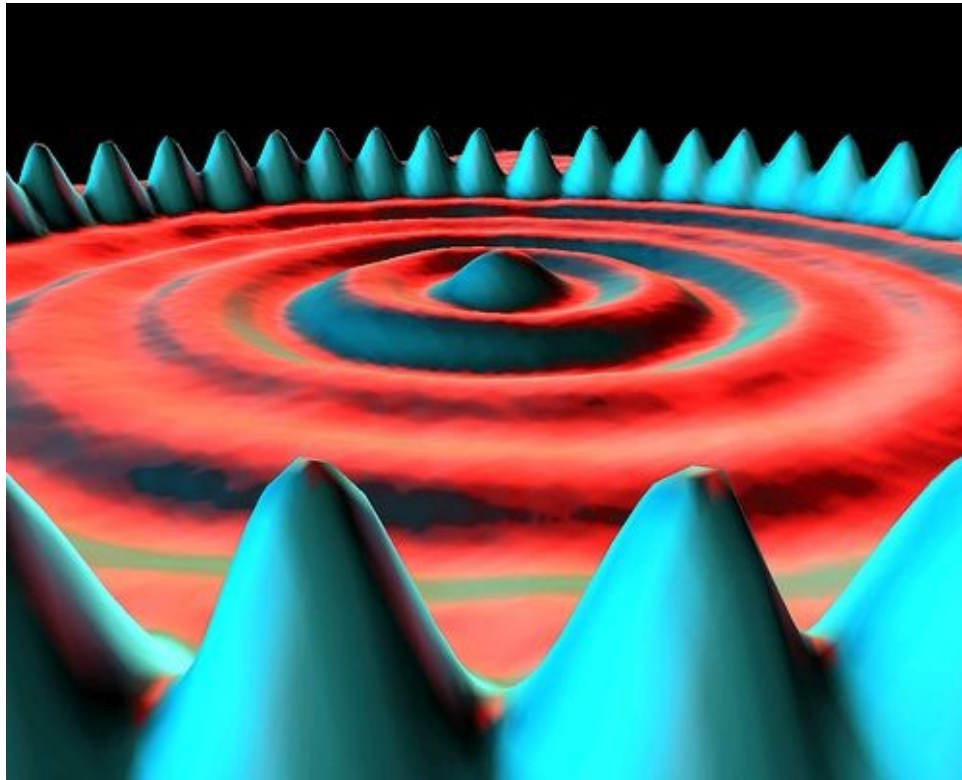
Preguntas: Suponga que acepta el principio de que la realidad es probabilística en lugar de determinista. ¿Cómo afectaría a su concepto del libre albedrío? ¿Cómo afectaría a su sentido de control sobre sus pensamientos, sentimientos, decisiones y acciones? ¿Cómo afectaría a sus percepciones el control de las personas sobre sus pensamientos, sentimientos, decisiones y acciones? ¿Cómo afectaría a sus juicios sobre usted y los demás?

La primera característica desobedece la segunda suposición fundamental de la física clásica (ver Sección 2.2), es decir, que la posición y la velocidad de un objeto pueden medirse sin límites en su precisión excepto los de los instrumentos de medición. La segunda característica desobedece la primera suposición fundamental de la física clásica, es decir, que el mundo objetivo existe independientemente de cualquier observación que se haga de él.

3.3. Un ejemplo claro de la probabilidad de medición

Las probabilidades pueden medirse utilizando instrumentos sofisticados. Un ejemplo claro se muestra en el diagrama siguiente, medido con un microscopio de efecto túnel, de las probabilidades de las localizaciones de 48 átomos de hierro que circulan alrededor de las probabilidades de la localización de un mar de electrones

(<http://picasaweb.google.com/IBMResearchAlmaden/IBMCelebrates20YearsOfMovingAtoms#5385522009881657778>):



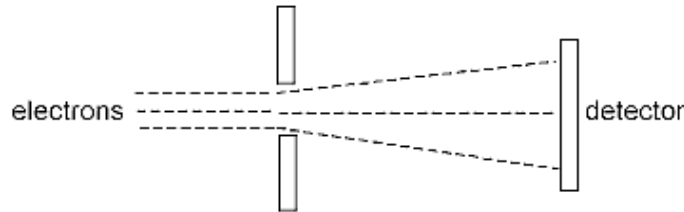
Los términos “átomo de hierro” y “electrón” son intentos heurísticos para dar nombres a las localidades. Sin embargo, este diagrama de ninguna manera demuestra que en realidad hay cosas tales como átomos de hierro y electrones. No hay forma de demostrar eso (ver [sección 1.1](#)), pero, al darle nombres, tendemos a estar convencidos de que los objetos realmente existen.

Las mediciones de probabilidad están representadas por puntos tan densos que parece que forman superficies en lugar de mediciones individuales. Los “átomos de hierro” se consideran muy probablemente localizados bajo los picos de color azul, mientras que los “electrones” se consideran localizados de forma más difusa en los anillos circulares. Estas son mediciones de probabilidad de localizaciones solamente, no lugares reales.

3.4. Incertidumbre y complementariedad

Como propuso Born, la teoría cuántica es intrínsecamente probabilística en tanto que en la mayoría de los casos no puede predecir los resultados de las observaciones individuales. Sin embargo, es determinista en tanto que puede predecir exactamente las probabilidades que se obtendrán de los resultados específicos. Otra manera de decir esto es que puede predecir exactamente los valores medios de las cantidades mediciones, como la posición, velocidad, energía, o número de electrones detectados por unidad de tiempo en un haz de electrones, cuando se han hecho un gran número de mediciones en haces de electrones idénticos. No puede predecir los resultados de una sola medición. Esta aleatoriedad no es un fallo de la teoría —es una propiedad intrínseca de la naturaleza. La naturaleza no es determinista en cuanto a lo que se piensa en la física clásica.

Otra característica del mundo cuántico, el mundo de los objetos microscópicos, es que es intrínsecamente imposible calcular simultáneamente la posición exacta y el momentum de una partícula. Éste es el célebre principio de incertidumbre (o de indeterminación) de Heisenberg, que se obtiene utilizando las reglas de la multiplicación para matrices que él usó para la posición y el momentum. Por ejemplo, un aparato diseñado para medir la posición de un electrón con cierta exactitud se muestra en el diagrama siguiente. El agujero en la pared garantiza que las posiciones de los electrones cuando atraviesan el agujero están dentro del agujero, no fuera de él.



Hasta ahora, esto no es diferente de la física clásica. Sin embargo, la teoría cuántica dice que si conocemos la posición q del electrón dentro de una precisión Δq (diámetro del agujero), entonces nuestro conocimiento del momentum p (= masa x velocidad) en ese punto está limitado a una precisión Δp tal que

$$(\Delta p) (\Delta q) > h \text{ (relación de incertidumbre de Heisenberg)}$$

En otras palabras, cuanto más conocemos con exactitud la posición del electrón (menor es Δq), menos conocemos con exactitud el momentum (mayor es Δp). Puesto que el momentum (la cantidad de movimiento) es la masa multiplicada por la velocidad, la incertidumbre del momentum es equivalente a una incertidumbre en la velocidad. La incertidumbre en la velocidad está en la misma dirección que la incertidumbre en la posición. En el dibujo de arriba, la incertidumbre en la posición es una incertidumbre vertical. Esto significa que la incertidumbre en la velocidad también es una incertidumbre vertical. Esto se representa por las líneas divergentes (por una cantidad incierta) después de que los electrones salen del agujero (posición vertical incierta) en lugar de permanecer paralelos como lo están a la izquierda.

Igualmente, un experimento diseñado para medir el momentum con cierta exactitud no podrá localizar la posición de la partícula con mejor exactitud que lo permite la relación de incertidumbre.

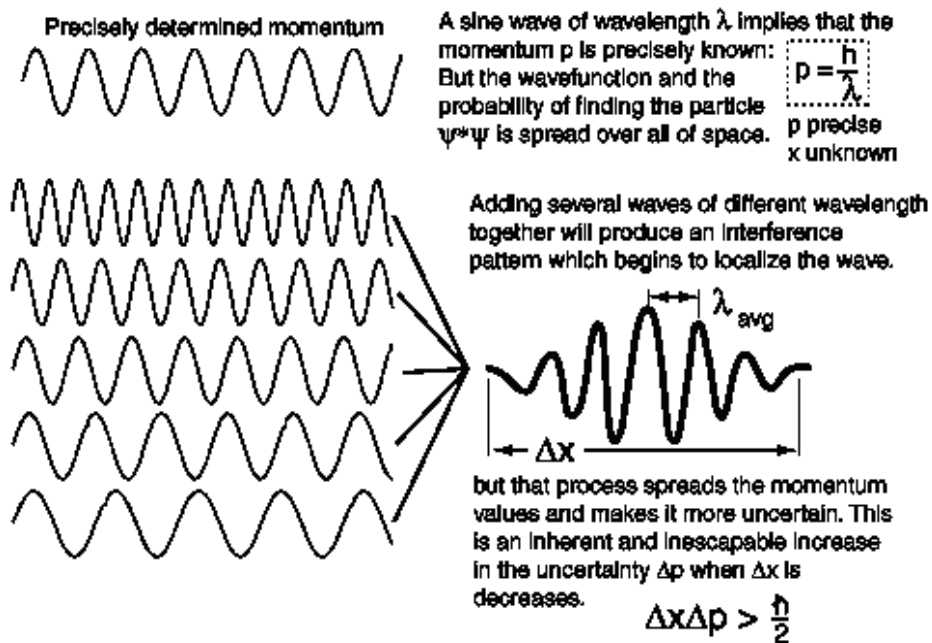
Hay que advertir que en la relación de incertidumbre, si el lado derecho es igual a cero, entonces Δp y Δq también pueden ambos ser cero. Ésta es la suposición de la física clásica, que dice que si las partículas siguen trayectorias paralelas en la parte izquierda, no serán perturbadas por el agujero, y seguirán trayectorias paralelas en la parte derecha.

Si dividimos ambos lados de la relación de incertidumbre por la masa m de la partícula, obtenemos

$$(\Delta v)(\Delta q) > h/m$$

Aquí vemos que las incertidumbres en la velocidad v o posición q son inversamente proporcionales a la masa de la partícula. Por eso una manera eficaz de hacer el lado derecho cero es hacer la masa muy grande. Cuando se ponen los números en esta relación, resulta que las incertidumbres son importantes cuando la masa es microscópica, pero para una masa macroscópica la incertidumbre es imperceptiblemente pequeña. Por lo tanto, la física clásica, que siempre trata con objetos macroscópicos, estaba cerca de ser correcta al asumir que la posición y la velocidad de todos los objetos pudieran determinarse arbitrariamente con precisión.

El principio de incertidumbre puede explicarse en una representación de onda. Una onda con un momentum determinado con precisión corresponde a una infinitamente larga sucesión de ondas, todas con la misma longitud de onda, como se muestra en el primero de los dos patrones de onda de abajo. Esta onda se propaga por todo el espacio, así que su ubicación es indeterminada.



Una onda con un momentum determinado de menos precisión puede obtenerse superponiendo juntas (ver Sección 4.1) las ondas con longitud de onda ligeramente diferente (y por consiguiente con momentum ligeramente diferente), como se muestra arriba en el segundo de los dos patrones. Esto resulta en un paquete de ondas con un momentum extendido Δp (incertidumbre Δp), pero que se agrupan juntas en una región de anchura Δx (incertidumbre Δx) en lugar de extenderse por todo el espacio.

La relación de incertidumbre se relaciona estrechamente con el principio de complementariedad que fue primero enunciado por Bohr. Este principio establece que los objetos cuánticos (objetos representados por funciones de onda cuántica) tienen una

naturaleza tanto de partículas como de ondas, y un intento por medir con precisión una propiedad de partícula tenderá a dejar indefinida la propiedad de onda, mientras que un intento por medir una propiedad de onda con precisión tenderá a dejar indefinida la propiedad de partícula. En otras palabras, las propiedades de partícula y las propiedades de onda son propiedades complementarias. Ejemplos de propiedades de partícula son el momentum y la posición. Ejemplos de propiedades de onda son la longitud de onda y la frecuencia. Una medición precisa del momentum o la posición deja indefinida a la longitud de onda o frecuencia, y una medición precisa de la longitud de onda o frecuencia deja indefinido al momentum o posición.

Pregunta: Supongamos que el principio de complementariedad se extiende a los objetos macroscópicos. Por ejemplo, si su intención es ver una ola de agua, se ve una ola de agua, pero no una partícula de agua. Si su intención es ver una partícula de agua, se ve una partícula de agua, pero no una ola de agua. En otras palabras, sólo se ve lo que se quiere ver. ¿Puede pensar en ejemplos similares de este principio en su vida diaria?

Hemos visto que, incluso si la función de onda cuántica es objetivamente real, es una onda de probabilidad, no una onda física. Por otra parte, la complementariedad y la incertidumbre implican que el electrón (o cualquier otra “partícula”) no existe ni como una partícula física, ni como una onda física. Pero, en caso afirmativo, ¿en qué forma existe? Hasta ahora, hemos descuidado el papel del observador en todas las mediciones. Cuando tenemos en cuenta al observador (ver [Capítulo 6](#)), veremos que la teoría cuántica no necesita partículas ni ondas físicas (ver también la [Sección 1.1](#)), ¡pero necesita observaciones! Exploraremos esta asombrosa conclusión más adelante en capítulos posteriores.

Capítulo 4. Ondas e interferencia, la paradoja del gato de Schrödinger, la desigualdad de Bell

4.1. Ondas e interferencia

Revisemos el concepto de la onda de probabilidad. La onda cuántica no aporta energía, momentum, o fuerza. Su única interpretación es que de ella podemos calcular la probabilidad de que una medición dará un resultado particular, por ejemplo, que una película fotográfica medirá una posición específica de un electrón en un haz de electrones, o que un contador de Geiger dará un número específico de rayos gamma de una fuente radiactiva. Es solamente durante una medición que aparece una partícula. Antes de la medición, lo que existe no es algo que pueda ser determinado tanto por la teoría cuántica como mediante un experimento, así que es una pregunta metafísica, no una pregunta de física. Sin embargo, eso no significa que la respuesta metafísica no tenga un considerable impacto tanto en el mundo científico como en el mundo personal de cada uno. Hablaremos mucho más sobre tal consecuencia más tarde.

Suponga que hacemos un experimento en que se disparan balas de ametralladora sobre una pared con dos agujeros en ella (ver el diagrama de arriba en la Figura 1). La probabilidad P_{12} de encontrar una bala que pase por cualquiera de los agujeros incrustada en la pared de

contención a la derecha de la pared agujereada es igual a la probabilidad P_1 de encontrar una bala del agujero #1 más la probabilidad P_2 de encontrar una bala del agujero #2. Las distribuciones de probabilidad son sencillamente aditivas.

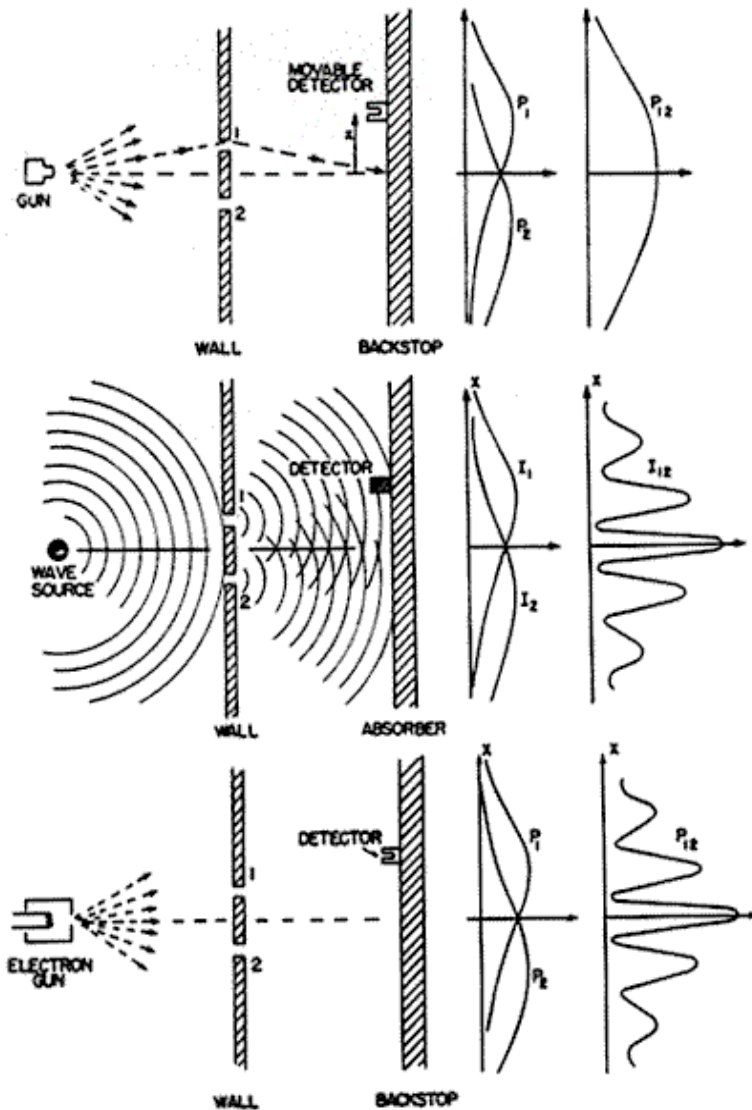
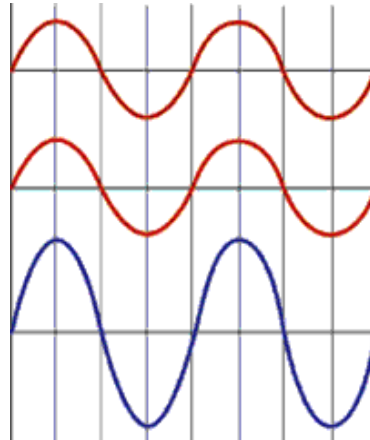


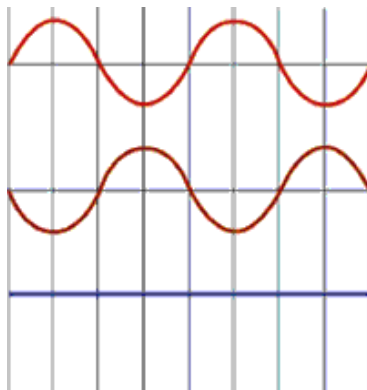
Figure 1

Cuando tratamos con ondas, tenemos una regla diferente. El principio de superposición es el que cumplen todas las ondas en un medio material siempre que sus amplitudes no sean demasiado grandes, y lo cumplen rigurosamente todas las ondas electromagnéticas y las ondas cuánticas. Este principio establece que **la amplitud neta o altura de una onda en cualquier punto en el espacio es igual a la suma algebraica de las alturas de todas las ondas que participan**. En el caso de olas (ondas) en el agua, podemos tener olas separadas debido a la estela de un barco, la salpicadura de un nadador, y la fuerza del viento. En cualquier punto de la superficie del agua, las alturas de las olas se suman, pero es importante incluir el signo de la altura que puede ser negativo o positivo. La altura del seno de una ola de

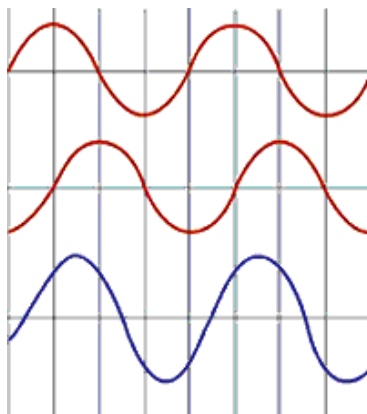
agua es negativa mientras que la altura de la cresta es positiva. Cuando una cresta se suma a una cresta, las alturas se suman para dar una cresta más alta, como se muestra abajo. Cuando un seno se suma a una cresta, las alturas tienden a anularse. Exactamente se anulan cuando las alturas de la cresta y el seno son precisamente iguales pero de signo contrario. Cuando un seno se suma a un seno, se crea un seno más hondo. Cuando una cresta no está alineada con una cresta o un seno, se crea una onda intermedia.



Una cresta sumada a una cresta da una cresta más alta.



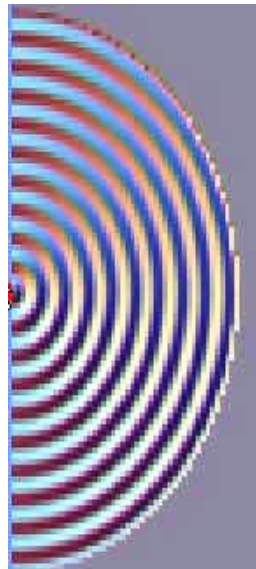
Una cresta sumada a un seno se anulan.



Dos ondas sumadas fuera de fase dan una onda intermedia.

Una animación por ordenador de la superposición de dos ondas puede verse en:
<http://www.phy.ntnu.edu.tw/ntnujava/viewtopic.php?t=35>.

El principio de superposición conduce al fenómeno de interferencia. La superposición, o suma, de dos ondas con la misma longitud de onda en un punto en el espacio donde ambas ondas tienen tanto alturas positivas como negativas producen una onda resultante con una altura positiva o negativa mayor que cualquiera de las dos, como se muestra abajo. Esto se llama interferencia constructiva. Si las alturas individuales tienen signo contrario, la interferencia es destructiva, y la altura de la onda resultante es más pequeña que la altura más grande de las dos.



Mirando hacia abajo una ola en el agua. Las líneas luminosas son las crestas, las oscuras son los senos.



La interferencia de dos olas de agua. Las crestas sumadas a las crestas forman crestas más altas. Los senos sumados a los senos forman senos más hondos.

Una simulación por ordenador de un modelo de interferencia de dos aberturas que utiliza olas de agua se puede ver en: <http://www.falstad.com/ripple/>, y utilizando ondas de luz en: <http://www.walter-fendt.de/ph14e/doubleslit.htm> y en: <http://www.colorado.edu/physics/2000/index.pl> (→Atomic Lab→Classic Two-Slit Experiment).

Una propiedad mensurable importante de las ondas clásicas es la potencia, o intensidad I (potencia por unidad de área). La potencia es proporcional al cuadrado de la amplitud de la onda, y siempre es positivo. La interferencia de ondas clásicas se ilustra en el gráfico del medio de la Figura 1, donde la intensidad I_{12} está trazada en el absorbedor². Advierta la diferencia radical entre el gráfico I_{12} para la ola de agua y el gráfico P_{12} para las balas. La diferencia es debida a la interferencia. Igualmente, cuando observamos las ondas de luz, también observamos la distribución de la intensidad, no la amplitud de la onda. Una animación por ordenador de la comparación entre las partículas y las ondas en un experimento de dos aberturas se muestra en:

<http://www.upscale.utoronto.ca/PVB/Harrison/DoubleSlit/Flash/DoubleSlit.html>.

Para las ondas cuánticas, nosotros ya sabemos que la propiedad que es proporcional al cuadrado de la amplitud de la onda es la probabilidad. Necesitamos ahora averiguar lo que implica la interferencia para la medición de probabilidades.

Supongamos que ψ_1 y ψ_2 son las amplitudes, o alturas, de dos ondas de probabilidad que representan las partículas indistinguibles mediciones en el mismo punto del espacio. (En la teoría cuántica, estas amplitudes son generalmente cantidades complejas. Para simplificar, aquí suponemos que son reales.) La suma de estas dos alturas es simplemente $\psi = \psi_1 + \psi_2$, así que la probabilidad es

$$\psi^2 = (\psi_1 + \psi_2)^2 = \psi_1^2 + 2\psi_1\psi_2 + \psi_2^2 \quad (\text{Eq. 1})$$

Esta ecuación tiene una sencilla interpretación. El primer término de la derecha es simplemente la probabilidad con la que la primera partícula aparecería si no hubiera ninguna interferencia con la segunda partícula, y viceversa para el último término. Por consiguiente estas dos condiciones por sí mismas podrían representar las probabilidades para las partículas clásicas como las balas, a pesar de que normalmente no las representamos por ondas. Si el término del medio no existiera, entonces esta expresión representaría simplemente la suma de estas dos probabilidades clásicas. El diagrama de arriba de la Figura 1, representaría la probabilidad de que una bala pase por el primer agujero o por el segundo y aparece en algún punto particular de la pantalla. La Figura 2 de abajo muestra los impactos de bala propiamente dichos.

² **Absorbedor (¿calorímetro?)** — traducción literal del inglés *absorber* que significa bloque de material usado para absorber la energía de una partícula incidente. Pueden ser de varios materiales, dependiendo de su propósito; el plomo y el hidrógeno líquido son los más comunes.

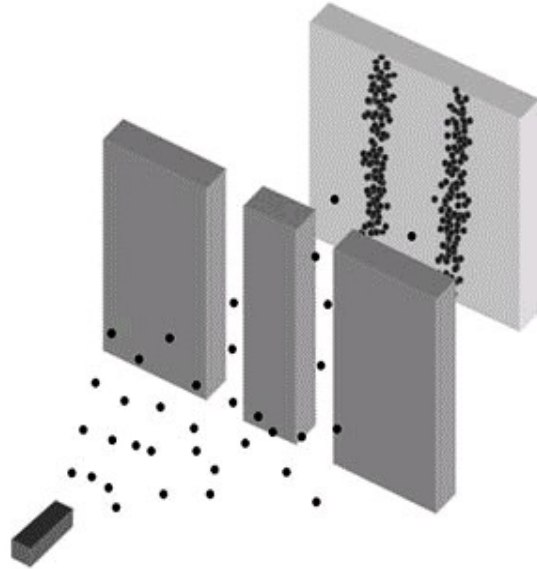


Figura 2

El término del medio en la parte derecha de Eq. 1 se denomina término de interferencia. Este término sólo aparece en los fenómenos de onda (incluyendo las ondas clásicas como las olas de agua) y es responsable de la interferencia destructiva o constructiva ya que puede ser negativo o positivo. Si la interferencia destructiva está completa, el término del medio anula completamente los otros dos términos (esto ocurrirá si $\psi_1 = -\psi_2$). Debido a la interferencia, las distribuciones de probabilidad de las ondas son completamente diferentes a las de las balas. La distribución de probabilidad de los electrones, marcados P_{12} en el esquema de abajo de la Figura 1, tiene la misma forma que la distribución de intensidad de las olas del agua mostrada en la figura del medio porque ambas distribuciones se derivan del cuadrado de la suma algebraica de las amplitudes de onda. Los impactos del electrón propiamente dichos se muestran en la Figura 3 de abajo.

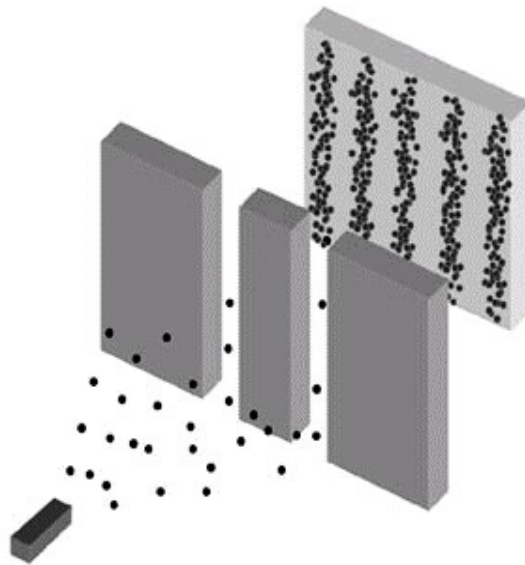


Figure 3

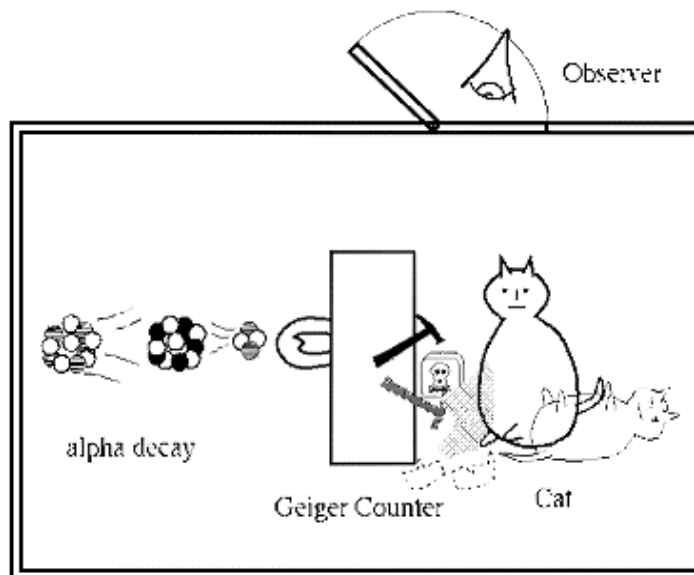
Podemos ahora establecer una importante conclusión de esta discusión. Siempre que observemos la interferencia, hace pensar en la existencia de ondas reales, externas y objetivas en lugar de ondas meramente ficticias que son sólo herramientas para calcular probabilidades de los resultados. Por consiguiente, en este capítulo supondremos que las ondas cuánticas son ondas reales y supondremos por consiguiente que la función de onda es parte de la realidad externa objetiva. Sin embargo, en el Capítulo 6 y después, reexaminaremos esta suposición y propondremos una interpretación sin una realidad objetiva.

Recuerda que cuando detectamos ondas cuánticas, detectamos partículas. Desde que detectamos las partículas, puede parecer que la partícula debe venir de un agujero o del otro, pero eso es incorrecto. Las partículas que detectamos no vienen de los agujeros, aparecen en el momento de la detección. Antes de la detección, tenemos sólo ondas de probabilidad. Una animación por ordenador de un modelo de interferencia de dos aberturas (Experimento de Young) que detecta partículas, ya sean fotones o electrones, puede verse en: <http://www.quantum-physics.polytechnique.fr> / (tema 1.1).

¿Qué ocurre cuando intentamos ver que si tenemos electrones a la izquierda de la pantalla de detección, quizás alumbrando con una luz brillante sobre ellos entre los agujeros y la pantalla de detección, y esperamos ver la luz reflejada de estos electrones? Si la luz es bastante intensa como para ver cada electrón de esta manera antes de que sea detectado en la pantalla, elimina el patrón de la interferencia, y solamente vemos la distribución de la partícula clásica mostrada en la figura de arriba. Cualquier medición que manifieste electrones a la izquierda de la pantalla, como cuando se ven bajo una luz luminosa, elimina la probabilidad de onda que originalmente produjo el patrón de interferencia. Después de esto sólo vemos distribuciones de onda de la probabilidad de la partícula.

4.2. La paradoja del gato de Schrödinger

La idea de este experimento fue creada originalmente por Schrödinger en un intento por mostrar las posibles absurdidades de la teoría cuántica cuando no está limitada exclusivamente a los objetos microscópicos. (Desde entonces, nadie ha tenido éxito en mostrar que la teoría cuántica sea absurda.)



Imaginemos una caja cerrada que contiene un sencillo núcleo radiactivo y un detector de partículas como un contador Geiger (ver el dibujo de arriba). Suponemos que este detector ha sido diseñado para detectar con total seguridad cualquier partícula que sea emitida por el núcleo. El núcleo radiactivo es microscópico y por consiguiente puede definirse por la teoría cuántica. Suponga que la probabilidad de que la fuente emita una partícula en un minuto es $\frac{1}{2}=50\%$. El período de un minuto se denomina vida media de la fuente. (Ver la animación de descomposición radiactiva de "Balonium" en: <http://www.upscale.utoronto.ca/PVB/Harrison/Flash/Nuclear/Decay/NuclearDecay.html>.)

Como la función de onda del núcleo es una solución de la ecuación de Schrödinger y debe describir todas las posibilidades, después de un minuto consiste en una onda con dos

términos de igual amplitud, uno corresponde a un núcleo que emite una partícula, y el otro corresponde a un núcleo que no emite ninguna partícula, ambos medidos en el mismo punto del espacio:

$$\psi = \psi_1(\text{partícula}) + \psi_2(\text{no partícula})$$

donde, para simplificar, suponemos de nuevo que las funciones de onda son reales en lugar de complejas. Ahora, ψ_1^2 es la probabilidad que mostraría una medición donde una partícula fue emitida, y ψ_2^2 es la probabilidad que mostraría que no fue emitida ninguna partícula.

(Veremos abajo que el término de la interferencia $2\psi_1\psi_2$ in ψ^2 no contribuye al resultado final observado.)

Los artículos restantes en la caja son todos macroscópicos, pero como no son más que colecciones de partículas microscópicas (átomos y moléculas) que obedecen la teoría cuántica, suponemos que ellos también obedecen la teoría cuántica

[Nota técnica: Si los objetos macroscópicos no obedecen la teoría cuántica, no tenemos ninguna otra teoría para explicarlos. Por ejemplo, la física clásica no puede explicar los siguientes fenómenos macroscópicos y semi-macroscópicos: 1) Franjas de interferencia (Sección 4.1) han sido producidos directamente con buckminsterfullerenos (“buckyesferas”)³ que consisten en 60 átomos de carbono y 48 átomos de flúor ($C_{60}F_{48}$, http://arxiv.org/PS_cache/quant-ph/pdf/0309/0309016v1.pdf). 2) Un dispositivo superconductor de interferencia cuántica (SQUID) que contiene millones de electrones fue hecho para ocupar los estados del gato de Schrödinger (<http://www.sciencemag.org/cgi/content/full/287/5462/2395a>). 3) Ferromagnetismo, superconductividad, y superfluidad son todos fenómenos cuánticos que ocurren en los sistemas macroscópicos. 4) Se piensa que el período de inflación a principios de la historia del universo fue en su origen la mecánica cuántica (ver las excelentes conferencias sobre cosmología en <http://abyss.uoregon.edu/~js/cosmo/lectures.>]

Por consiguiente, suponemos que el contador Geiger también puede describirse por una función de onda que es una solución para la ecuación de Schrödinger. El sistema combinado de núcleo y detector debe entonces describirse por una función de onda que contiene dos términos, uno que describe un núcleo y un detector que ha detectado una partícula, y otro que describe un núcleo y un detector que no ha detectado una partícula:

$$\psi = \psi_1(\text{partícula detectada}) + \psi_2(\text{partícula no detectada})$$

Los dos términos deben estar presentes necesariamente, y el estado resultante ψ es una superposición de estos dos estados. De nuevo, ψ_1^2 y ψ_2^2 son las probabilidades que una medición mostraría cualquier de los dos estados.

³ Las 'buckyesferas,' a veces llamadas Buckminsterfullerenos, son moléculas esféricas con el centro vacío que están hechas completamente de carbono. Se llaman así en memoria de Richard Buckminster (“Bucky”) Fuller porque las buckyesferas se parecen a los edificios que él diseñó. Las buckyesferas mas pequeñas están compuestas de 60 átomos de carbono y tienen un diámetro de al rededor de 1 nanómetro.

Ponemos en la caja una ampolla con gas venenoso y la conectamos al detector para que el gas se libere automáticamente si el detector cuenta una partícula. Ahora ponemos en la caja un gato vivo. Suponemos que el gas venenoso y el gato también pueden describirse por la ecuación de Schrödinger. La función de onda final contiene dos términos, uno que describe una partícula detectada, más la liberación del gas y un gato muerto; y otro que describe una partícula no detectada, más la no liberación del gas y un gato vivo. Ambos términos deben estar presentes si la teoría cuántica puede aplicarse al contenido de la caja. La función de onda debe describir tanto un gato muerto como un gato vivo:

$$\psi = \psi_1 (\text{partícula detectada, gato muerto}) + \psi_2 (\text{partícula no detectada, gato vivo})$$

Después de un minuto exactamente, miramos dentro de la caja y vemos un gato vivo o uno muerto, ¡pero desde luego no ambos! ¿Cuál es la explicación?

Schrödinger consideró la posibilidad de que ¡mientras no haya observación, no hay ningún gato, ni vivo ni muerto! Sólo hay una función de onda. La función de onda simplemente nos dice qué posibilidades se presentarán al observador cuando la caja se abra. La propia observación manifiesta la realidad de un gato vivo o un gato muerto (esto se llama el observador creó la realidad).

Ahora debemos preguntarnos por qué el propio observador no es incluido en el sistema descrito por la ecuación de Schrödinger, así que lo ponemos en la ecuación siguiente:

$$\psi = \psi_1 (\text{partícula detectada, el observador ve el gato muerto}) + \psi_2 (\text{partícula no detectada, el observador ve el gato vivo})$$

Si elevamos al cuadrado esta expresión, como en Eq. 1, obtenemos

$$\psi^2 = (\psi_1 + \psi_2)^2 = \psi_1^2 + 2\psi_1\psi_2 + \psi_2^2$$

Sabemos que el observador sólo puede observar o un gato vivo o un gato muerto, no una superposición. Eso significa que el término de interferencia de $2\psi_1\psi_2$ no contribuye a la observación. ¿Por qué no lo hace? Schrödinger no tienen el beneficio de una amplia investigación teórica realizada en las últimas décadas. Esta ha demostrado que, debido a que en la práctica es imposible aislar un objeto macroscópico de su entorno, debemos incluir sus efectos en esta ecuación. Los efectos ambientales incluyen todas las interacciones entre el resto del universo y todas las cosas en el experimento, incluidos el detector, la botella de gas venenoso, el gato, la caja, y el observador. Cuando estos efectos son incluidos y se halla el promedio, sólo queda

$$\psi^2 = (\psi_1 + \psi_2)^2 = \psi_1^2 + \psi_2^2 \quad (\text{Eq. 2})$$

Sin el término de interferencia, Eq. 2 ya no describe la superposición de un gato muerto y un gato vivo. Superficialmente, es similar a la descripción de los objetos clásicos como balas como se mencionó anteriormente la figura. 2. En el caso clásico, antes de una observación el

gato es real, pero vivo o muerto. Las probabilidades representan sólo nuestra ignorancia del caso real. Sin embargo, en el caso cuántico, antes de una observación no hay gato, vivo o muerto. Sólo hay una función de onda que representa las posibilidades que se manifestarán cuando se haga una observación.

4.3. El teorema de Bell, los experimentos de Aspect-Gröblacher, y la no-localización de la realidad

Uno de los principios considerado muy sagrado por Einstein y de hecho por la mayoría de los físicos hasta los años ochenta es el principio de causalidad local, o localidad para abreviar. Este principio (que proviene de la teoría de la relatividad especial de Einstein) establece que ningún efecto físico puede transmitirse con una velocidad más rápida que la luz. También está implícito, pero no siempre establecido, el principio de que todos los efectos físicos deben disminuir mientras la distancia entre la fuente del efecto y el objeto aumenta. En la práctica, este principio impide no sólo toda acción-a-distancia instantánea, sino también cualquier acción-a-distancia cuando las distancias son tan grandes que el campo más amplio de fuerza conocido que puede transmitir señales, la fuerza electromagnética, no puede producir el efecto de forma realista. Si se supone que las partículas de un sistema son independientes unas de otras excepto para los efectos físicos que viajan a menor velocidad que la de la luz, se dice que el sistema es local. Esto significa, por ejemplo, que si se hace una medición a una partícula, las otras partículas no pueden ser afectadas antes de que una señal local de la primera partícula pueda alcanzarlas.

Además de la localidad, el otro principio firmemente mantenido era el principio de la realidad objetiva (ver Sección 1.1). Este principio establece que hay una realidad que existe aparte de ser o no observada. Antes del descubrimiento de la mecánica cuántica, esto significaba que esta realidad consistía en partículas u ondas materiales que tenían siempre propiedades físicas definidas, y que podrían conocerse bien mediante una medición o por cálculo utilizando leyes clásicas y un estado inicial conocido. Por ejemplo, una partícula siempre tenía una posición y velocidad definidos antes de la medición, aunque pueda que no hayan sido conocidos hasta que se hizo la medición o el cálculo. Llamamos a esto objetividad fuerte. Después del desarrollo de la mecánica cuántica, aquéllos que creen en una realidad creada por el observador creen que sólo existe una función de onda antes de a una observación pero aún esto se considera que es objetivamente real. Sin embargo, sus parámetros físicos, como la posición y la velocidad, son indefinidos hasta que se hace una medición. Esto se llama objetividad débil.

La objetividad débil era bastante difícil de aceptar por algunos físicos, pero la teoría cuántica predijo algo más que era incluso más difícil de aceptar —que la realidad es no-local. Esto significa que una medición en una partícula en un sistema no-local se correlaciona con una medición en cualquiera de las otras partículas en el sistema aun cuando no pase ninguna señal local de la primera medición a la segunda. Por ejemplo, una medición de la posición de una partícula en un sistema no-local afecta a una medición de la posición en cualquiera de las otras partículas, independiente de cualquiera señales locales. Un sistema no-local de partículas se describe por una función de onda formada por una superposición de funciones de onda de la partícula individual de tal manera que todas las ondas individuales están

enganchadas en un todo coherente. En tal superposición coherente, ya no es posible identificar los componentes individuales de la partícula. El sistema se comporta como un todo en lugar de como una colección de partículas independientes. Describiremos un ejemplo de un sistema no-local cuando hablemos del teorema de Bell más adelante.

Einstein nunca podría aceptar una realidad que fuera no-local o que fuera indefinida. Su ensayo escrito con Podolsky y Rosen en 1935 [la famosa paradoja EPR, *¿Puede Una Descripción Mecánico-Cuántica de la Realidad Física ser Considerada Completa?*, A. Einstein, B., Podolsky, N., Rosen, Phys. Rev. 47 (1935) 777-780] fue un intento de usar un 'experimento mental'⁴ para mostrar que, como la mecánica cuántica no podría describir una realidad que fuera a la vez local y definida, la teoría estaba incompleta. [Nota biográfica: Este fue el último gran ensayo de Einstein sobre la teoría cuántica. Hasta que él murió en 1955, trato de concebir una "teoría del campo unificado" que uniría la relatividad general y el electromagnetismo en una única teoría. Él fracasó en esto porque no podía aceptar la descripción cuántica del electromagnetismo. En realidad, su fracaso no es mayor que el de los físicos actuales, que han producido muchos candidatos para una teoría del campo unificado pero ninguno que pueda verificarse con las técnicas experimentales actuales.]

Siguiendo el ensayo EPR, muchos físicos dedicaron mucho esfuerzo intentando concebir teorías que fueran completas, a saber teorías que asumían que los parámetros como la posición y la velocidad están en todo momento definidos aun cuando sean desconocidos, y que al mismo tiempo daban resultados que están de acuerdo con la teoría cuántica. (Éstas se llaman teorías de variables ocultas que por definición asumen una objetividad fuerte.) Ninguna de estas teorías encontraron una aceptación general porque eran poco elegantes, complicadas, y difíciles de utilizar, y la versión más conocida también resultó ser extremadamente no-local (David Bohm, ver Sección 6.6).

En 1964, John Bell (1928-1990, físico brillante y creativo del Norte de Irlanda) concibió una manera de determinar experimentalmente si la realidad pudiera ser descrita por las teorías de variables ocultas locales, y concibió una desigualdad que sólo era válida si las teorías de variables ocultas locales fueran válidas [On the Einstein Podolsky Rosen Paradox, J.S. Bell, Física 1 (1964) 195-199]. Además, esta desigualdad sólo dependía de cantidades moderadas experimentales, por eso era independiente de cualquier teoría específica. Cualquier violación de la desigualdad demostraría que la realidad no puede ser a la vez fuertemente objetiva y local.

Se hicieron posteriormente muchos experimentos para probar su desigualdad, con el resultado de que siempre se violaba, mostrando así que si hay una realidad fuertemente objetiva, no podría ser local. Además, los experimentos siempre dieron resultados que eran consistentes con las predicciones de la teoría cuántica. Los mejores de estos experimentos fueron hechos por un grupo guiado por el físico francés Alain Aspect en 1981-82 [*Realización Experimental de Einstein-Podolsky-Rosen-Bohm Gedankenexperiment: Una Nueva violación de las desigualdades de Bell*, Alain Aspect, Phillipe Grangier, Gérard Roger, Phys., Rev. Lett.

⁴ Un **experimento mental** es un recurso de la imaginación empleado para investigar la naturaleza de las cosas. En su sentido más amplio es el empleo de un escenario hipotético que nos ayude a comprender cierto razonamiento o algún aspecto de la realidad.

49 (1982) 91-94]. Estos resultados tienen implicaciones de gran repercusión en la interpretación de la teoría cuántica, como veremos más adelante.

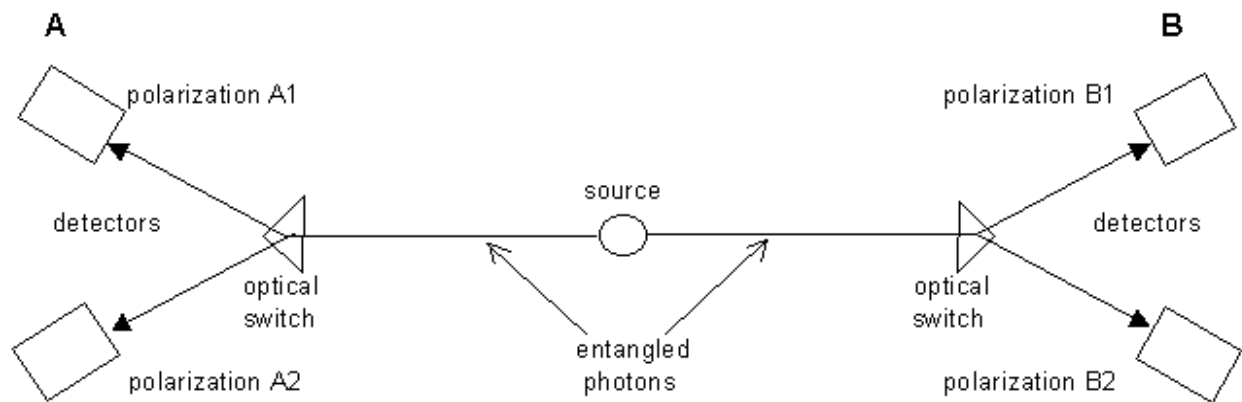
Nota: La siguiente discusión es algo técnica. El lector puede desear saltar directamente a las conclusiones en negrita de esta sección.

Los experimentos de Aspect utilizaban pares de fotones, los dos fotones de cada par eran emitidos en direcciones opuestas de una fuente de calcio. Éstos pares de fotones tenían la propiedad de que las direcciones de polarización (direcciones de vibración, que siempre son perpendiculares a la dirección de la propagación) de los dos fotones de un par siempre eran paralelas entre sí, pero las direcciones de polarización de pares diferentes eran distribuidas al azar.

Los dos lados del experimento estaban separados por 12 metros (ver el diagrama de abajo). Cada lado tenía dos detectores, para detectar fotones con dos diferentes direcciones de polarización. Cada detector por separado registraba un número igual de fotones para todas las direcciones de polarización, demostrando que los fotones estaban completamente no-polarizados. Los detectores estaban conectados para medir sólo cómputos coincidentes, es decir, sólo se registraban los fotones si eran detectados aproximada y simultáneamente en A y B. La desigualdad de Bell dice que, si la realidad es local, una cierta función F de éstos cómputos coincidentes, medida para todas las cuatro combinaciones de los dos ángulos de polarización A1, A2 y los dos ángulos de polarización B1, B2, debe estar entre -2.0 y +2.0. Los experimentos arrojaron un valor por S_{expt} de 2.70 ± 0.015 . Así la desigualdad de Bell fue violada.

Conclusión: El sistema en los primeros experimentos de Aspect era o indefinido o no-local pero no podría haber sido ambos, definido y local. Este resultado era independiente de si era válida o no la teoría cuántica.

Estos experimentos no podían distinguir entre una realidad que no es fuertemente objetiva pero es local; una que es no-local pero fuertemente objetiva; y una que no es fuertemente objetiva ni local. Además, el valor exacto de la función S siempre estaba de acuerdo con las predicciones de la teoría cuántica ($S_{\text{QM}} = 2.70 \pm 0.05$) que asume que los fotones se describen por funciones de onda.



La función F de Bell es una medida de las correlaciones entre las polarizaciones (las direcciones de vibración) medidas en los dos lados A y B. La existencia de correlaciones no prueba por sí misma que la realidad es indefinida o no-local. De hecho, las correlaciones pueden existir entre medidas en los dos lados ya sea que los fotones son locales y definidos (fotones “reales”) o no-locales e indefinidos. Si son locales y definidos, las correlaciones existirán si los dos fotones “reales” emitidos por la fuente son partículas individuales que están polarizadas en paralelo (o perpendicular) unas con otras. Si son no-locales e indefinidos, las correlaciones pueden existir si el sistema es descrito por una función de onda que es una coherente superposición de las ondas de los dos fotones (un “par enredado”). Como tal función de onda representa un todo coherente en lugar de partículas individuales, permite correlaciones que son mayores que las que pueden existir con fotones locales y definidos. Por eso S es mayor para los fotones enredados o entrelazados que para los fotones locales y definidos, y por eso la medición de la violación de la desigualdad de Bell es consistente con fotones descritos por la teoría cuántica.

Luego, el grupo de Aspect demostró que la violación de la desigualdad de Bell medida en los primeros experimentos no podía deberse a algún tipo desconocido de información de polarización de la señal local de transporte de una serie de detectores hacia otra, en lugar de deberse sólo a las propiedades de las funciones de onda. Por definición, tal señal local habría tenido que propagarse con una velocidad no mayor que la de la luz. Así, la próxima serie de experimentos fue diseñada para impedir cualquier posible transmisión de la señal local entre los dos lados que afectara los resultados [*Experimental test of Bell's inequalities using time-varying analyzers*, Alain Aspect, Jean Dalibard, y Gérard Roger, Phys. Rev. Lett. 49 (1982), 1804-1807]. Para hacer esto, la decisión sobre qué dirección de polarización medir en A se tomó después de que una posible señal local de una medición en B estaba ya en tránsito, y lo mismo a la inversa. Por lo tanto, una medición de la polarización en el B no podría afectar a una medición de la polarización en A, y viceversa. **La conclusión de la segunda serie de experimentos era que las correlaciones no podrían haber sido un resultado de la señal de transmisión local. Esto implicaba que su sistema era no-local.**

Ahora debemos preguntar si cualquier clase de teorías variables ocultas, que son todas diseñadas para ser fuertemente objetivas, pueden excluirse mediante experimento. (El teorema de Bell y los experimentos de Aspect dicen sólo que las teorías variables ocultas

deben ser no-locales. Esto no excluye ninguna clase de teoría de variables ocultas no-locales) Para ayudar a contestar esta pregunta, una desigualdad similar a la desigualdad de Bell fue recientemente concebida por Tony Leggett [*Nonlocal hidden-variable theories and quantum mechanics: An incompatibility theorem*, Foundations of Physics, 33 (2003) 1469–1493]. Se llevó a cabo entonces un experimento por S. Gröblacher y otros para ver si una amplia clase de teorías variables ocultas (que son todas no-locales) podían excluirse [*An experimental test of non-local realism*, Nature 446 (2007) 871-875].

Gröblacher y otros concluyeron que ninguna teoría de variables ocultas que no es ‘contra-intuitiva’ (que no es extraña) puede describir la realidad. Si así fuera, entonces la realidad no puede tener las propiedades definidas antes de la medición. Los experimentos de Aspect y Gröblacher tomados en conjunto dan a entender firmemente que la realidad es indefinida y no-local (no hay partículas “reales”). Esta conclusión es independiente de si la teoría cuántica es válida o no.

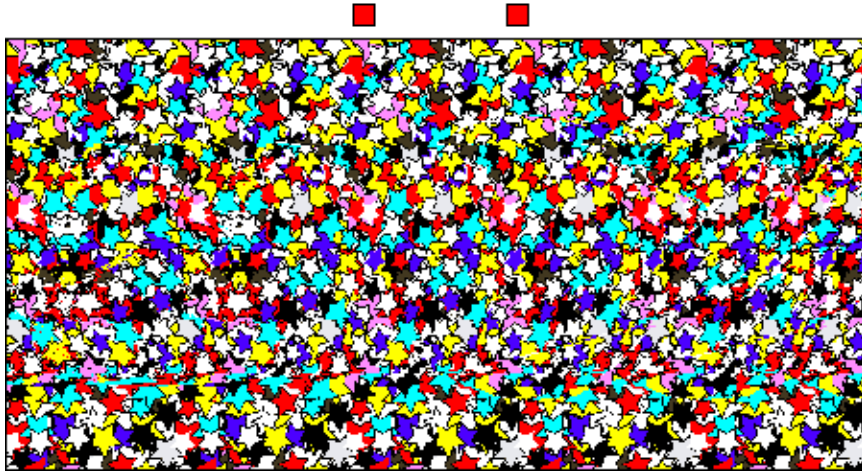
Los experimentos de Aspect y Gröblacher y otros no demuestran que la teoría cuántica sea válida pero es consistente con sus predicciones. [Ninguna cantidad de experimentos puede demostrar que cualquier teoría física sea válida. Sin embargo, basta con un solo experimento bien hecho, si es confirmado independientemente por investigadores independientes, para demostrar que una teoría física no es válida.] Hemos visto en la Sección 3.2 que, si la teoría cuántica es válida, no nos dice lo que hay allí antes de una medición. Ésta es la propiedad de la indefinición. En el Capítulo 6 veremos también que la teoría cuántica es no-local.

En un sistema no-local, una medición hecha en un extremo del sistema está correlacionada con una medición hecha en el otro extremo aun cuando no pase ninguna señal entre los dos. Podría pensarse que, como las correlaciones no-locales pueden existir entre eventos que ocurren en dos puntos diferentes, los observadores en estos dos puntos podrían utilizar estas correlaciones para comunicarse instantáneamente entre sí en la violación de la teoría especial de la relatividad de Einstein. Sin embargo, la no-localidad de la teoría cuántica implica una correlación entre conjuntos de datos, no una transmisión de información a velocidades mayores que la luz. Así, la teoría especial no es violada. Podemos ver esto dándonos cuenta que los fotones detectados tanto en A o B ocurre completamente al azar tanto en el tiempo como en la polarización. Por consiguiente, el observador A no ve la información en sus datos solo, e igualmente con el observador B. Es solamente después comparando estos conjuntos de datos aleatorios que puede descubrirse una correlación entre los dos conjuntos.

[Nota técnica: Los cálculos teóricos indican que el ojo humano puede ser lo suficientemente sensible para detectar la correlación de pares de fotones sin la ayuda de dispositivos electrónicos, *Possible entanglement detection with the naked eye*, Brunner, Branciard, Gisin, Phys.. Rev. A 78 (2008) 052110.]

Pueden haber fuertes correlaciones entre dos conjuntos aleatorios que no pueden descubrirse mirando un conjunto solo. Esto es ilustrado por el ejemplo de las estereografías aleatorias (los diagramas del Ojo Mágico, ver www.magicseye.com abajo) que, al primer vistazo, se parecen a patrones casi aleatorios de puntos coloreados (ver abajo). Sin embargo, en realidad hay presentes dos patrones casi aleatorios separados, y son desplazados uno de otro por una distancia aproximadamente igual al espacio entre los ojos de una persona. Así, mirando el

patrón con los ojos en dirección no convergente como si miráramos a lo lejos, los dos ojos ven patrones diferentes. Las correlaciones entre los patrones son percibidas por el cerebro, y se ve una imagen tridimensional.



Las imágenes del Ojo Mágico pueden verse fácilmente si se ven sobre el papel en lugar de en la pantalla del ordenador. Si es posible, imprima esta imagen y siga las instrucciones debajo. (No necesita imprimir en color.)

Sostenga el centro de la imagen impresa *cerca de su nariz*. Se verá borrosa. Enfoque la mirada como si estuviera mirando *a través* de la imagen en la distancia. *Muy* despacio mueva la imagen fuera de su cara hasta que los *dos cuadrados* sobre la imagen se conviertan en *tres cuadrados*. Si usted ve cuatro cuadrados, mueva la imagen más lejos de la cara hasta que usted vea sólo tres cuadrados. ¡Si usted ve uno o dos cuadrados, vuelva a empezar!

Cuando vea tres cuadrados claramente, mantenga la página un momento y la imagen oculta aparecerá mágicamente. Una vez que percibe la imagen oculta y el fondo, puede ver la imagen entera en 3D. Cuanto más tiempo la mire más clara se percibe la ilusión. Cuanto más lejos mantenga la página, más profunda se vuelve. ¡Buena Suerte!

4.4. Otra violación experimental de la teoría del observador independiente.

En la [Sección 4.3](#) se habló de los conflictos entre las variables ocultas y las descripciones cuánticas de los experimentos que se hicieron en los objetos cuánticos enredados o entrelazados, como los pares de fotones enredados. Recientemente, se han realizado mediciones en pares de iones atrapados que estaban enredados, e incluso con estas partículas no enredadas, los resultados fueron consistentes con la teoría cuántica, pero incompatibles con la hipótesis de observadores independientes de partículas (*State-independent experimental test of quantum contextuality*, Kirchmair, Zähringer, Gerritsma, Kleinmann, Gühne Cabello, Blatt, Roos, Nature 460 (2009), 494-497).

Capítulo 5. La mente consciente y el libre albedrío

(Nota: Este capítulo se basa en el supuesto de que el cerebro es objetivamente real. En el capítulo 9 y siguientes, veremos que esta suposición es innecesaria y, de hecho, como cualquier suposición de una realidad objetiva (Sección 1.1), no puede ser demostrada. Además, conduce a la suposición adicional de que hay un “yo” objetivo que sufre.)

5.1. ¿Cuáles son las características de la mente consciente?

La mente es la experiencia consciente del funcionamiento del cerebro y los sentidos. Esto debe distinguirse del funcionamiento mismo. La mente tiene tres importantes aspectos:

- a) El contenido de la mente: El contenido mental incluye los pensamientos, emociones, sentimientos, sueños y visiones. El contenido de percepción incluye tanto aquel que es interno al cuerpo como el externo. El contenido de percepción interno incluye las sensaciones de dolor, presión, estiramiento, tensión, movimiento, propiocepción y interocepción. Muchos de éstos son afectados también por componentes emocionales, como el miedo o el placer. Análogos de estos contenidos mentales y receptores son las sombras en la pared de la alegoría de la caverna de Platón (ver Sección 1.4), o las imágenes en la pantalla de un cine.
- b) Un caso especial de contenido de la mente es el campo de la mente. El campo de la mente varía de ancho a estrecho dependiendo del grado de enfoque, y puede dirigirse hacia cualquier objeto. Un análogo es el campo de vista de un sistema óptico como un telescopio o cámara.
- c) Otro caso especial que normalmente se supone que está entre los contenidos de la mente es el sujeto de la mente. (Ya veremos en los capítulos 9 y 11, que realmente no hay un sujeto en la mente.) Tanto en la alegoría de Platón como en la metáfora del cine, los sujetos son los observadores del público.

Hay varios estados ordinarios de experiencia consciente, los más comunes son el de vigilia, dormido y dormido con sueños. Hay también estados alterados de consciencia que pueden experimentarse en la meditación o bajo la influencia de drogas psicodélicas. Otros estados son aquéllos que son experimentados bajo la catalepsia hipnótica, la sedación, o la anestesia. Todos los contenidos de nuestras mentes son esencialmente privados ya que nuestros pensamientos, sentimientos, emociones y sensaciones, son completamente nuestros. Por ejemplo, cualquier sensación, como “ruborizarse”, es una experiencia que nosotros conocemos íntimamente, pero es imposible transmitir esta experiencia a los demás. Suponemos que cada persona ha tenido una experiencia similar, pero nunca podemos saber si esto es verdad. La experiencia consciente puede incluir el estado en que no hay objetos excepto el sujeto y/o el campo, e incluso el estado en que no hay objetos en absoluto. Estos estados son alcanzables en la meditación profunda.

Pregunta: Si todas nuestras experiencias son esencialmente privadas, ¿qué implica eso sobre la existencia de una realidad externa, objetiva?

5.2. Las habilidades extraordinarias de la mente

Hay una gran cantidad de evidencias – algunas fiables, y otras no tan fiables – de que la mente es mucho más que simplemente el procesador central de información sensorial. Sabemos que los procesos sensoriales son locales, es decir, que dependen de la transmisión local de la información. Sin embargo, los procesos extrasensoriales pueden ser no-locales, es decir, que pueden depender de la correlación no-local entre dos mentes, o entre una mente y un acontecimiento remoto, ya sea espacial o temporalmente (ver [sección 4.3](#)). Sin embargo, que los procesos extrasensoriales sean locales o no-locales, nos referiremos a todos ellos como la mente no-local. Se dirá sobre esto más en los capítulos 9, 12 y 16.

Russell Targ y Jane Ktra en su libro de 1998, *Milagros de la Mente*, incluye unas cuantas habilidades extrasensoriales que han sido demostradas:

Telepatía: La comunicación mental directa entre una mente y otra.

Vista remota: Obtener una imagen mental de un objeto remoto designado donde está situado un cómplice. Es diferente de la telepatía porque la imagen contiene a veces detalles inadvertidos por el cómplice.

Clarividencia: Obtener una imagen mental de un objeto remoto sin la ayuda de un cómplice.

Precognición: Hay varios tipos de precognición. Una profecía es un sueño o visión de un suceso futuro cuando no hay ninguna posibilidad de poder actuar y cambiar el futuro. Hay ejemplos donde la profecía es anotada o registrada y sólo se revela después de que el suceso ha ocurrido, o la profecía es tan vaga e imprecisa que es imposible descifrar. Dos profetas famosos fueron Nostradamus (<http://en.wikipedia.org/wiki/Nostradamus/>) y Edgar Cayce (http://en.wikipedia.org/wiki/Edgar_Cayce/). Si la precognición es bastante específica como para poder actuar y evitar un suceso futuro, entonces se le llama predicción, premonición, o presentimiento (pre-sentimiento). Ejemplo: un sueño de un accidente aéreo que le permite a una persona evitar tomar ese avión.

Hipnosis a distancia: Inducir la hipnosis a una persona a distancia.

Curación psíquica: Un tipo de ver y sanar a distancia en donde el sanador transpone activamente las impresiones intuitivas en pensamientos y acciones curativas específicas para remediar un problema percibido en el cuerpo de un paciente.

Curación espiritual: Curación a distancia en donde el sanador se encuentra en un estado receptivo, consciente, y no crítico que permite que su consciencia pueda ser usada como canal de curación por la mente universal, no-local.

Energía de curación: Curación en donde el sanador dirige su atención al paciente y se concentra en reponer o manipular el flujo de energía vital del paciente. Hay ejemplos como Reiki, toque terapéutico, imposición de manos, curación pránica, y Qi Gong.

Intuición: Conocimiento directo y no analítico que puede venir de una mente no-local, procesos subconscientes internos, fuentes psíquicas como las conexiones mente-a-mente, o percepción clarividente directa del mundo externo.

La existencia de habilidades extraordinarias logradas a través de la práctica del yoga está bien establecida y documentada en la literatura yóguica, dónde se conocen como siddhis (poderes psíquicos). En el siglo cuarto a.C. Patanjali enumeró los siguientes siddhis en su *Yoga Sutras* (listados por Targ y Katra):

Conocimiento del pasado y el futuro; entendimiento de los sonidos que emiten todas las criaturas; conocimiento de las vidas pasadas; saber lo que otros están pensando; conocimiento previo de la muerte de uno mismo; el logro de varios tipos de fuerza; percepción de lo pequeño, lo oculto, y lo distante; conocimiento de otros mundos habitados; conocimiento de las estrellas y sus movimientos; conocimiento del interior del cuerpo; control del hambre y la sed; firmeza; ver a los adeptos en la propia luz interior; intuición; entendimiento de la mente; entrar en los cuerpos de otros; levedad y levitación; luminosidad; control de los elementos materiales; control de los sentidos; perfección del cuerpo; rapidez del cuerpo.

Los efectos de la mente no-local son claramente experimentados cuando las personas meditan en grupo. (Debido a las interacciones entre las mentes de parejas de meditadores, los efectos de la mente no-local probablemente aumentan con el cuadrado del número de meditadores.) La organización de la Meditación Trascendental (TM) ha dirigido varios proyectos para demostrar los efectos en la comunidad circundante de un número grande de personas meditando en grupo. [Por ejemplo, ver Social Indicators Research 47, 153-201, junio de 1999; también se encuentra en <http://www.springerlink.com/content/k2hg216724k21411>. Este proyecto ocurrió en Washington, D.C. entre el 7 de junio y el 30 de julio de 1993 y reunió a más de 4.000 personas que meditaron en grupo. Un grupo independiente de científicos aprobó el protocolo de investigación y analizó los resultados estadísticamente. El informe demostró que los homicidios, violaciones y ataques disminuyeron un 23% (relevancia $p < 2 \times 10^{-9}$) en D.C. durante el período y volvieron a la normalidad después.]

Pregunta: En su propia experiencia, ¿hay alguna diferencia entre meditar solo y meditar en grupo?

En una serie notable de experimentos que consisten en varios millones de ensayos, Robert G. Jahn y Brenda J. Dunne de la Universidad de Princeton han demostrado que la intención de un operador solo puede producir pequeños pero estadísticamente significantes ($p < 7 \times 10^{-5}$) efectos en el funcionamiento de varios dispositivos físicos que operan al azar (<http://www.princeton.edu/~pear>).

Bill Tiller y sus colegas de la Universidad de Stanford (<http://tillerfoundation.com/index.php>) han descubierto que es posible producir un cambio significativo en las propiedades de una sustancia material al mantener conscientemente una clara intención de hacerlo. Por ejemplo, han sido capaces de cambiar el equilibrio ácido/alcalino (pH) en un vaso de agua, sin añadir productos químicos en el agua, simplemente creando la intención de hacerlo. Además, han sido capaces de utilizar un simple dispositivo electrónico para "almacenar" una intención específica dentro de su circuito eléctrico. Este dispositivo con "intención programada" puede ser colocado junto a un vaso de agua en cualquier lugar físico obteniendo los mismos resultados que han logrado en su laboratorio. De esta manera, otros han reproducido estos resultados de pH del agua en varios lugares alrededor del mundo.

[Nota: Más adelante veremos que no es de extrañar que la mente pueda afectar directamente a la materia. En el capítulo 6, veremos que, en una versión de la interpretación de Copenhague de la teoría cuántica, la materia es manifestada por la consciencia. En el capítulo 9, veremos que todos los objetos materiales son realmente objetos mentales. La mente puede afectar la materia, porque no hay ninguna diferencia entre mente y materia.]

Más pruebas de la mente no-local aparecen en los datos de *El Proyecto de la Consciencia Global* (véase <http://noosphere.princeton.edu/>), que ha mantenido muchos generadores de eventos aleatorios (REG) repartidos por todo el mundo desde 1998. Estos REGs envían sus datos de forma automática a un servidor en Princeton, Nueva Jersey, para su archivo. Con los datos archivados se pueden hacer búsquedas para las pruebas aleatorias de las correlaciones entre los REGs. Estas correlaciones se han encontrado cuando una gran parte de la población mundial se centra en un acontecimiento extraordinario. Por ejemplo, fuertes correlaciones entre los REGs fueron halladas el 11 de septiembre 2001, a partir de unos minutos después del último ataque, continuando durante varias horas después. Las probabilidades de que estas correlaciones sobrepasadas cambien son de 35 a 1.

Para nuestros propósitos, la conclusión principal que deseamos extraer de estas habilidades es que la mente no sólo funciona a través de los sentidos, sino también a través de los procesos extrasensoriales. Esto significa que grandes zonas del espacio, posiblemente todo el espacio; y largas épocas de tiempo, posiblemente todo el tiempo, pasado y futuro; pueden estar abiertas a esto.

Además de la posibilidad de curar a distancia, la mente puede curar localmente como ha sido demostrado. Prueba de esto es la experiencia generalizada del efecto placebo. La investigación ha confirmado que un tratamiento falso, hecho con una sustancia inactiva como el azúcar, el agua destilada, o la solución salina, puede tener un efecto placebo —es decir, la falsa medicación puede a veces mejorar la condición de un paciente simplemente porque la persona tiene la expectativa de que será útil. Para una condición médica determinada, no es raro que un tercio de pacientes se sientan mejor en respuesta al tratamiento con un placebo (*FDA Consumer magazine*, enero-febrero de 2000). Incluso se ha demostrado el efecto placebo en falsas operaciones de rodilla (*New England Journal of Medicine*, 11 de julio de 2002), y en falsas operaciones del cerebro en pacientes con la enfermedad de Parkinson (*Nature Neuroscience*, mayo de 2004).

Hay datos diversos sobre el poder de la oración en la curación física. Un reciente estudio bien diseñado fue realizado para determinar el efecto de la oración de intercesión en los pacientes

de bypass coronarios (*American Heart Journal* 151, 934-42, abril de 2006). Se descubrió que no había ningún efecto beneficioso de la oración de intercesión en la curación de los pacientes, y, de hecho, si los pacientes sabían que ellos eran sujetos de tales oraciones, padecieron más complicaciones que aquéllos que no lo sabían. Sin embargo, varios milenios de experiencia avalan que orar por los demás es espiritualmente beneficioso para quienes oran si bien no beneficia físicamente a las personas por las que se ora. Uno puede muy fácilmente demostrar esto por sí mismo. Una importante forma de oración para los demás es la meditación budista amor-compasivo (ver Sección 24.2).

Pregunta: ¿Ha orado alguna vez por la curación de alguien? ¿Experimentó una curación en su propia mente?

5.3. La unidad de la mente humana

Desde este punto de la discusión, no podemos todavía responder a la pregunta: ¿qué es la mente consciente? ¿Podemos explicarla en función de sus simples componentes? es decir, ¿podemos aplicar métodos científicos reduccionistas, o es fundamentalmente una unidad? Si se trata de una unidad fundamental, ¿tiene una ubicación y tamaño? En respuesta a estas preguntas, debemos tener cuidado de no identificar a la mente con el cerebro. La mente es subjetiva, mientras que el cerebro es objetivo. Por lo tanto, en el estudio de la mente, debemos estudiarla subjetivamente, no objetivamente. Esto significa examinar nuestra experiencia directa de la mente e ignorar nuestros conceptos preconcebidos sobre ella.

En muchos sentidos, nuestra mente parece ser una cosa única, unificada y continua, que proporciona continuidad a nuestras vidas y unidad a nuestra percepción. Nosotros parecemos ser una persona, no múltiples personas. Incluso una persona con un desorden de personalidad múltiple piensa de sí misma como un solo 'yo' pero con más de un 'sub-yo'.

Sin embargo, cuando examinamos la mente con más detalle, se vuelve más complejo. Por ejemplo, ¿qué queremos decir cuándo hablamos del conflicto interno? ¿Hay dos mentes en conflicto? ¿Qué te parece el consejo común, "Ámate y acéptate", y nuestros esfuerzos por controlar nuestras mentes o a nosotros mismos? ¿Cuántos 'yoes' están ahí? Consideraremos estas preguntas y similares más adelante en este curso.

5.4. El funcionamiento inconsciente del cerebro

Al estado de ausencia de contenido de la mente lo llamamos estado inconsciente. Debemos distinguir entre el funcionamiento inconsciente y mecánico del cerebro, y el inconsciente, pero no completamente mecánico.

Gran parte del funcionamiento inconsciente del cerebro es completamente físico o mecánico, sin el componente mental. Tales procesos podrían ser reemplazados por los de una máquina sin diferencia apreciable. Esto es probablemente cierto para esos procesos inconscientes que tienen que ver con el funcionamiento físico del cuerpo. La mayoría de las funciones de los órganos internos se realiza sin nuestro conocimiento, y los que son controlados por el cerebro

son controlados por componentes completamente físicos del cerebro sin que tengamos consciencia de ello.

Sin embargo, hay otros procesos inconscientes que podrían no ser completamente mecánicos. Todos hemos tenido la experiencia de una solución creativa a un problema que surge espontáneamente después de un período de fermento inconsciente como después del sueño de una noche, o después de (o durante) una meditación. Este proceso de creatividad tiene tres fases: saturación (reunir y absorber toda información pertinente), incubación (permitir que la información “se cocine” en la mente), e iluminación o manifestación (el génesis del nuevo concepto). Las últimas dos fases son principalmente inconscientes. Parece improbable que pudieran ser completamente mecánicas y aún así dar nacimiento a algo completamente nuevo. Claro que sería difícil de demostrar que tales conceptos son en realidad totalmente nuevos, en lugar de alguna reestructuración de conceptos previamente aprendidos.

Pregunta: ¿Alguna vez, por la noche, “ha consultado con la almohada” algún problema y al despertarse por la mañana tenía la solución en su mente?

5.5. ¿Hay alguna prueba de la consciencia?

¿Qué objetos son conscientes? Esta pregunta también se hizo en las Secciones 1.2 y 1.3. Porque otros seres humanos se comportan como lo hacemos nosotros, asumimos que ellos son conscientes. ¿Pero es este comportamiento una prueba de la consciencia? Algunos animales manifiestan una conducta parecida a la humana. ¿Son ellos conscientes? En ese caso, ¿son también conscientes los peces y las plantas? ¿Y las amebas? ¿La consciencia viene en grados, de manera que todo es hasta cierto punto consciente? Para el problema de responder a la pregunta, “¿qué es consciente?”, habría que inventar alguna prueba que nos diga si algo es o no es consciente. Tal prueba no existe en la ciencia porque tendría que medir directamente la consciencia de un objeto en lugar de su comportamiento.

Para revelar las dificultades en este tipo de medición, suponga que mi mente es directamente sensible a su mente sin que yo dependa de ninguna señal de su comportamiento o sus reacciones físicas. Podríamos pensar que tal podría ser el caso en ciertos tipos de eventos telepáticos. Ahora, por ejemplo, ¿podríamos determinar si mi experiencia de “ruborizarme” es igual que la suya?

La respuesta es no porque mi experiencia de ruborizarme está ineludiblemente aún en mi mente, nunca en la suya. Por lo tanto, una técnica telepática no nos ofrece una manera de determinar si mi experiencia de ruborizarme es la misma que la suya. Además, independientemente de la técnica que se use para medir la consciencia, siempre está el problema de que la persona que interpreta la medición es consciente sólo del contenido de su propia mente, nunca de la de otro.

Esto no significa que las mentes no puedan comunicarse entre sí. La consciencia no-local lo permite (ver Secciones 5.2, 9.2, 9.4, 12.1, 12.2, [Capítulo 16](#)).

Pregunta: ¿Qué tipo de mundo sería este si no pudiéramos comunicarnos entre sí?
¿Habría incluso algún otro mundo que el mío? ¿Habría incluso un mundo?

La cuestión de qué objetos son conscientes supone que un objeto puede ser consciente. Esta podría ser una suposición errónea. Tal vez ningún objeto es consciente, y lo que pensamos que es un objeto consciente, como por ejemplo un ser humano, no es consciente en absoluto. Quizás, la consciencia no es ni siquiera una propiedad de los objetos. Esto significaría que ningún objeto en sí mismo puede ser consciente, pero también podría significar que la Consciencia es la que es consciente de los objetos. Vamos a investigar esta posibilidad en el capítulo 9.

5.6. ¿Una máquina puede ser consciente?

[Como se ha mencionado antes, no hay ninguna prueba objetiva de la consciencia. En el Capítulo 9, veremos que la consciencia es puramente subjetiva. El concepto de que podría haber una prueba objetiva de la consciencia es lo que se llama un error de categoría. La consciencia está en una categoría propia, mientras que los objetos están en una categoría separada.]

En 1950, el matemático inglés Alan Turing (1912-1954) propuso una prueba para determinar si un ordenador puede pensar. Él planteó la pregunta, “Suponga un ser humano, después de extensas conversaciones con un ordenador, no puede distinguir entre las respuestas del ordenador y las de un ser humano, entonces ¿podría el ordenador ser inteligente?” Como sabemos que algunos sistemas deterministas se comportan caóticamente e imprevisiblemente, incluso un ordenador determinista podría ser tan imprevisible como un ser humano.

Podríamos pensar que un ordenador muy complejo podría ser capaz de entendimiento, y si el entendimiento es parte de la consciencia, entonces un ordenador podría ser consciente. Sin embargo, podemos demostrar que un ordenador, sin importar cuán complejo sea ni cuánto imite el comportamiento humano, no necesita ser capaz de entendimiento. Esto fue demostrado por la famosa prueba inventada en 1980 por el filósofo inglés-americano John Searle (1932 -). Su propósito era mostrar que un ser humano puede hacer cualquier función que puede hacer un ordenador (aunque mucho más lento) sin entender el significado de la función. Por lo tanto, si el ser humano no necesita entender, tampoco lo necesita un ordenador. Un ordenador recibe un conjunto de instrucciones de entrada, opera con ellas por medio de un procedimiento algorítmico predeterminado, y produce un conjunto de instrucciones de salida. Aunque hace esto electrónicamente, el mismo procedimiento podría hacerse por medio de operaciones mecánicas sobre componentes mecánicos. Un ser humano podría recibir las mismas instrucciones de entrada (en una forma legible, pero no entendible) y simplemente siguiendo las instrucciones (el algoritmo) realizar todas las operaciones mecánicas sin entender el significado de las instrucciones de entrada-salida o el algoritmo. (Por ejemplo, un ser humano puede resolver un rompecabezas mediante el ajuste de las piezas, pero podría no ser capaz de comprender la imagen resultante.) Así que el ordenador no necesita entender nada.

Si la consciencia fuera realmente una función de complejidad, entonces un ordenador sumamente complejo podría ser consciente. Pero ¿cuál sería la función de consciencia en un ordenador que opera algorítmicamente, es decir, siguiendo un procedimiento prescrito?

En 1930, el matemático austriaco-americano Kurt Gödel (1906-1978) demostró que, en cualquier sistema lógico finitamente describible (uno que pueda ser descrito por un número finito de instrucciones), que sea auto-consistente y que contenga las reglas aritméticas, hay verdaderas instrucciones que no son teoremas del sistema lógico. Su prueba demuestra que estas verdaderas instrucciones pueden ser ciertas aunque no sean teoremas.

Antes que discutamos este teorema, primero definimos lo que queremos decir por un sistema lógico. Considere las instrucciones

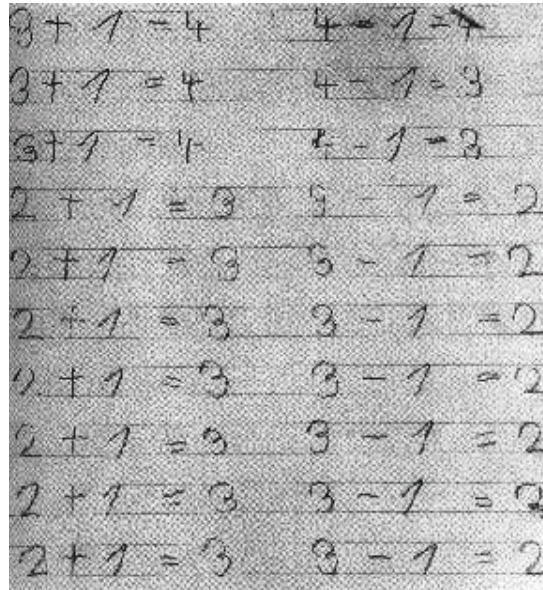
$$A > b \text{ y } b > c$$

donde a , b , y c son números enteros. Asumimos que ambas declaraciones son verdad, es decir, que son axiomas. Entonces debemos concluir que

$$a > c$$

Éste es un teorema que debe ser verdad si los axiomas son verdad. Éste es un ejemplo del posible sistema lógico axiomático más simple. Consiste en un juego de axiomas que se aceptan pero no se demuestran, y el juego de todos los teoremas que siguen de los axiomas.

El teorema de Gödel demuestra que ningún sistema lógico puede producir todas las instrucciones verdaderas que sean posibles. En otras palabras, hay algunas instrucciones verdaderas que no pueden demostrarse dentro de ningún sistema lógico. Una conclusión que podría extraerse de este teorema es que la consciencia puede aprender verdades que un ordenador que sigue las reglas de la lógica nunca podría descubrir. Esto podría significar que un ordenador determinista nunca puede imitar a una mente consciente, o que ningún ordenador determinista puede ser consciente sin importar lo complejo que pueda ser. Además, podría significar que ninguna teoría científica (que es un sistema lógico) puede explicarlo todo, posiblemente incluso la consciencia. Eso significaría que nunca podría ser posible concebir una verdadera Teoría del Todo. (Una Teoría del Todo es el santo grial de la física. Una teoría que determinara todas las leyes y constantes físicas sin introducir ningún valor numérico.)



Un trabajo de escuela de Gödel, a la edad de 6-7 años (J. W. Dawson, Hijo, *Logical Dilemmas* (1997))

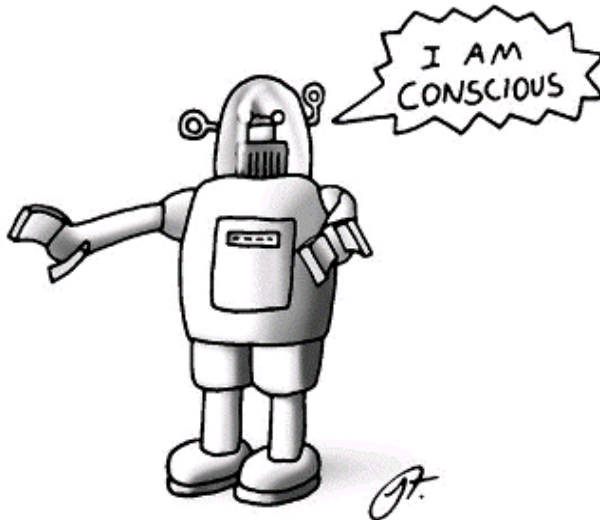
En 1982, el físico teórico americano Richard Feynman (1918-1988) demostró que un ordenador clásico (es decir, uno determinista) nunca puede simular la no-localidad [R.P. Feynman, *Simulating physics with computers*, International Journal of Theoretical Physics, 21, (1982) 467-488]. Así que, si la mente no-local realmente existe, un ordenador clásico nunca podría simular a una mente humana.

Los seres humanos manifiestan creatividad, que es un patrón discontinuo del pensamiento. Es difícil ver cómo un ordenador determinista, incluso caótico, podría operar discontinuamente.

Ejercicio: De ejemplos de su experiencia de que su mente trabaja a veces de manera discontinua, es decir, que surgen algunos pensamientos que no relacionados con los pensamientos anteriores.

Los seres humanos parecen tener un sentido de conexión interna entre sí que no podría existir entre el ser humano y una máquina, no importa lo compleja que sea. Esta conexión, que puede ser una manifestación de la mente no-local, puede ser imposible de simular en cualquier tipo de máquina.

Pregunta: ¿Ha experimentado alguna vez una sensación de conexión interna con una máquina?



www.jolyon.co.uk

Diseño de Jolyon, www.jolyon.co.uk

5.7. ¿Cuáles parecen ser los efectos de la consciencia?

Olvídese por el momento que sin la consciencia no puede haber mundo físico (Sección 4.2). ¿Afecta la consciencia al mundo físico? Parece ciertamente tener efecto sobre el mundo físico, aunque uno debe ser cauto con esto:

- a) Somos inconscientes de muchas de las funciones del cuerpo en donde la consciencia no parece intervenir.
- b) Mucho de lo que hacemos conscientemente no sería diferente si no fuéramos conscientes (ver también la Sección 5.9). ¿Nos afecta el hecho de que nuestras percepciones y entendimiento son realmente conscientes? ¿No sería la inteligencia sin consciencia tan buena como con consciencia?
- c) Si los animales son inconscientes, entonces esos aspectos del comportamiento humano que son parecidos al comportamiento animal no son aparentemente afectados por la consciencia.

Sin embargo, hay modos en que el mundo físico parece ser afectado directamente por la consciencia, por ejemplo, se escriben libros sobre ella, se habla sobre ella, se dan cursos sobre ella, la consciencia del sufrimiento estimula a muchas personas a comprender el sufrimiento y acabar con él, y adquirir esta comprensión requiere ser aún más conscientes.

Preguntas: Supongamos que no hay mundo físico y sólo hay mundo subjetivo, es decir, el único mundo que existe está en la mente. Conteste las siguientes preguntas:

- a) ¿Sería posible ser inconsciente de algunas funciones del cuerpo?

- | |
|---|
| b) ¿Podemos hacer algo inconscientemente?
c) ¿Puede haber algo inconsciente? |
|---|

5.8. ¿Cuándo y cómo empieza un niño a percibir los objetos?

¿La percepción de objetos separados es una habilidad que el niño aprende de sus padres, o es una función innata del desarrollo del cerebro físico? Ha habido mucha investigación sobre el desarrollo en el niño de la habilidad de percibir objetos separados y concebirlos como existiendo independientemente de la percepción que el niño tiene de ellos.

En su libro *Visual Intelligence* (1998, el pp. 12-16), Donald D. Hoffman describe el desarrollo en la mente del niño de la habilidad de producir sensaciones conceptuales sin la confusión de las imágenes que la retina le presenta:

“Entre los hechos más sorprendentes sobre la visión es que los niños son hábiles genios de la visión antes de que puedan caminar. Antes de la edad de un año, pueden construir un mundo visual en tres dimensiones, conducirse por él a gatas con bastante determinación, organizarlo en objetos, y agarrar, morder, y reconocer esos objetos... Aproximadamente a la edad de un mes, los niños pestañean si algo se acerca a sus ojos en un rumbo de colisión. En tres meses utilizan el movimiento visual para construir límites de objetos. A los cuatro meses utilizan el movimiento y la estéreo visión para construir formas de objetos en 3D. A los siete meses utilizan también el sombreado, la perspectiva, la interposición (en el cuál un objeto parcialmente ocluye a otro), y la previa familiaridad de objetos para construir profundidad y forma. En un año ellos son unos genios visuales, y continúan aprendiendo los nombres de objetos, acciones, y relaciones que ellos construyen...

. . . todo niño construye un mundo visual con tres dimensiones espaciales —alto, ancho y profundidad. Pero una imagen tiene sólo dos dimensiones —alto y ancho. De lo que se deduce que, para una imagen dada, hay innumerables mundos 3D que un niño podría construir. . .

. . . Esta ambigüedad no sólo es válida para la profundidad, sino para todos los aspectos de nuestras construcciones visuales, incluyendo el movimiento, los colores de la superficie, y la iluminación. . .

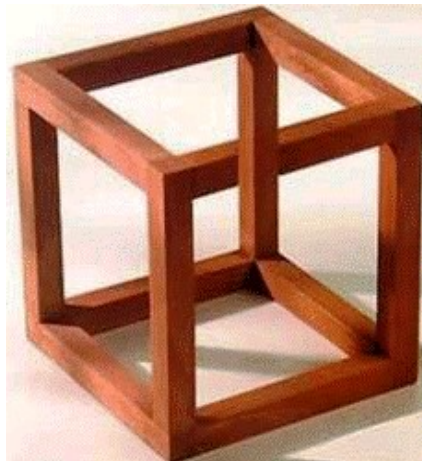
. . . Esto hace que la tarea parezca imposible. ¿Cómo podría un niño revisar los innumerables posibles mundos visuales y llegar más o menos a la misma respuesta que todos los demás niños?”

Hoffman concluye que todos los niños nacen con las mismas normas por las cuales construyen sus mundos visuales, y que permite a cada uno de ellos ver el mismo mundo como cualquier otro niño. Así, el requisito previo principal para percibir objetos resulta ser una predisposición heredada para hacerlo. Hoffman defiende que las normas universales de la visión son análogas a las normas universales del idioma (ver Noam Chomsky, *Reflections on*

Language, 1975) por lo que la habilidad de un niño de aprender un idioma también es parte de su herencia.

Un ejemplo especial importante de la visión infantil de los objetos separados es su percepción de su madre como un objeto que comienza aproximadamente a los 4 meses de edad (ver, por ejemplo, *Child Development and Early Education*, por Pauline H., Turner, 1994, pp. 58-59). Después de aproximadamente 8 meses, el niño empieza a percibirse a sí mismo como un objeto separado de su madre, este proceso llega a completarse aproximadamente a los 15 meses. Parece probable que estos desarrollos también deben ser resultado de las habilidades heredadas del niño.

Concluimos de estos estudios que nuestra habilidad de percibir objetos e individuos separados es producto de nuestras tendencias innatas. Sin embargo, como veremos pronto, la percepción de nosotros mismos como entidades separadas y autónomas es la base de todo nuestro sufrimiento. Por lo tanto, parece ser que todos nosotros nacemos con una tendencia al sufrimiento. Afortunadamente, este pensamiento deprimente no es toda la verdad. Los sabios nos dicen que nuestras percepciones están equivocadas y que este error puede corregirse. Pero antes de que pueda corregirse, debe comprenderse. Obtener esta comprensión es el objetivo de la mayor parte del resto de este curso.



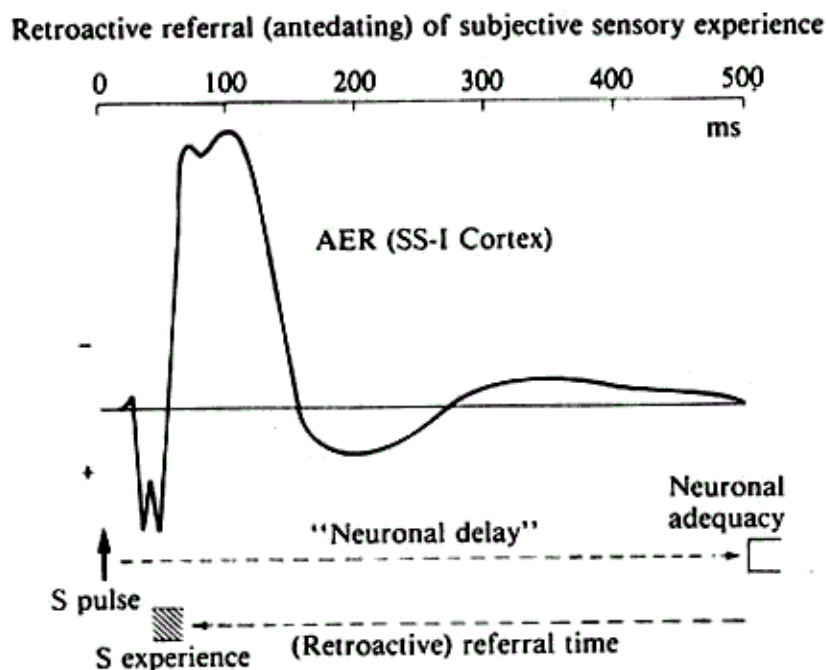
Un niño de 6-7 meses puede ver que este objeto es imposible (http://cehd.umn.edu/ICD/YonasLab/past_studies.html).

Pregunta: ¿El experimento de la figura de arriba implica necesariamente que el niño ve el objeto como que existe fuera de la mente?

5.9. Los experimentos de Libet, y otros, y sus implicaciones en el libre albedrío

En una serie de experimentos pioneros anunciados por primera vez en 1973, Benjamín Libet (famoso investigador americano de fisiología, 1916-2007) demostró que la primera conciencia experimental de un estímulo sensorio ocurre aproximadamente 500 msec (0.5 seg) después del mismo estímulo (ver el diagrama de abajo) [*Subjective referral of the timing for a conscious sensory experience: a functional role for the somatosensory specific projection system in man*,

por Libet, Wright, Jr., Feinstein, y Perl, Brain 102 (1979) 193-224]. Estos experimentos suponían la aplicación de pequeños impulsos eléctricos en la piel de las manos de pacientes que habían padecido operaciones cerebrales, y luego se median las señales eléctricas resultantes de los electrodos implantados en la corteza sensoria. El impulso negativo inicial es el potencial evocado primario que resulta del impulso nervioso que viaja de la mano al cerebro – aparece 10-30 mseg después del estímulo en la piel. La onda resultante (respuesta promedio evocada RPE) es la respuesta del cerebro al estímulo.



Los experimentos demostraron que ninguna de nuestras experiencias de percepción está en tiempo objetivo sino que de hecho se retrasaron aproximadamente medio segundo después de los sucesos objetivos. (El tiempo objetivo es el tiempo observado en un reloj u otro instrumento de medición.) Este retraso es el tiempo requerido para que la RPE alcance el nivel necesario para la conciencia experimental (adecuación neuronal). (Otros experimentos demostraron la necesidad de la adecuación neuronal para que ocurriera la experiencia subjetiva.) Esto significa que es imposible responder deliberadamente en menos de 500 mseg a cualquier estímulo externo ya que nuestra experiencia siempre se demora mucho más. [Libet, y otros, también demostraron que las respuestas significativas pero inconscientes de conductas reflexivas pueden ocurrir en tan sólo 100 mseg después de un estímulo, demostrando que una conducta significativa no necesita ser una conducta consciente (por ejemplo, un velocista que sale corriendo desde el punto de partida después de que el juez de salida dispara su arma).]

[Además, Libet, y otros, demostraron que nuestra experiencia de un estímulo en la piel precede a la adecuación neuronal porque el cerebro se refiere a la experiencia de forma retroactiva al tiempo de estímulo, como se muestra en el diagrama. Esto requería un experimento en el que los impulsos se aplicaran directamente a la corteza sensorial al mismo tiempo que se aplicaban a la mano. Cuando se hizo esto, el sujeto sentía los impulsos sobre

la piel antes de que se produjeran los impulsos en la corteza (que también se sentían en una mano, no en la corteza), aunque se sabía que el cerebro requiere el mismo tiempo para procesar los impulsos de la piel que los impulsos de la corteza. Sólo cuando los impulsos sobre la piel se retrasaron unos 500 ms en relación con los impulsos de la corteza se sintieron al mismo tiempo los dos impulsos. Esto demuestra que nuestra percepción de la simultaneidad y secuencialidad son subjetivas.]

En 1983, Libet, y otros. [*Unconscious cerebral initiative and the role of conscious will in voluntary action, The Behavioral and Brain Sciences (1985) 529-566*] informaron en una serie aún más profunda de experimentos en donde un conjunto de sujetos diferentes, sin electrodos implantados, iniciaron “deliberadamente” acciones musculares en lugar de responder a los estímulos sensoriales. Se utilizaron señales de electromiograma en el dedo índice de la mano designado para iniciar el almacenamiento en el ordenador de las respuestas EEG (disposición potencial, RP), que ya había aparecido en el cuero cabelludo antes de la activación [véase el diagrama que figura a continuación de Alexander Riegler, *Whose Anticipations?* en Butz, M., Sigaud, O., y Gerard, P. (eds), *Anticipatory Behavior in Adaptive Learning Systems: Foundations, Theories, and Systems. Lecture Notes in Artificial Intelligence*, Springer-Verlag (2003) 11-22].

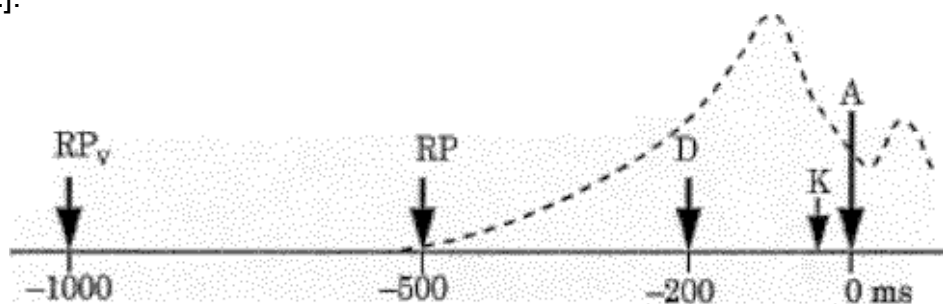
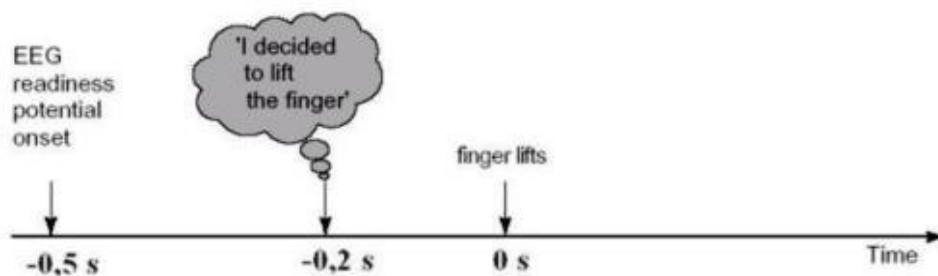


Fig. 1: Sequence of readiness potential (RP), volitional decision (D), and onset of action (A), as well as the control stimulus on the skin (K). If the action is planned ahead, the readiness potential starts already at time RP_v. After Libet (1985).

Un diagrama simplificado de estos resultados se muestra debajo:

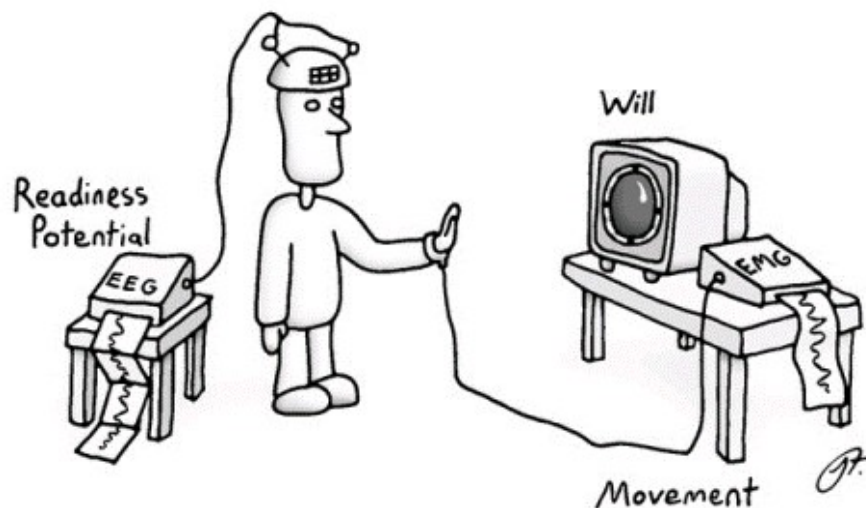


Los resultados demostraron que la aparición del potencial de preparación (RP) precedió a la acción del dedo (A) en 550-1050 ms, pero la conciencia experiencial de la necesidad de realizar la acción precedió a la acción del dedo en sólo unos 200 ms. (Esta conciencia no pudo ser señalada por el movimiento del dedo porque eso requeriría otra decisión para la acción muscular. Fue medido asociando su lectura en un reloj electrónico con el comienzo de su conciencia de la decisión.) Así, **la decisión de realizar un acto muscular es anterior a la conciencia de la decisión**. Libet especuló que puede ser posible conscientemente vetar tal

decisión inconsciente si se hace dentro de los últimos 100-200 mseg antes de que la acción ocurra. Sin embargo, como no hay ninguna acción muscular que provoque la grabación de un evento vetado, la verificación experimental de las decisiones conscientemente vetadas no es posible. Sin tener esto en cuenta, la posibilidad de las decisiones vetadas voluntariamente es rechazada por las consideraciones en el siguiente párrafo, y por las de las Secciones 5.10 y 5.12.

Los experimentos de Libet apuntan hacia el concepto general de que unas pocas muestras deben ser siempre válidas. Esto es que **todo lo que sucede debe suceder antes de que podamos ser conscientes de ello**. Cualquier proceso neurológico o sensorio siempre sucede antes de nuestra conciencia del pensamiento, sentimiento o sensación que lo representa. En los experimentos de Libet, la demora de conciencia estaba entre 350 y 500 mseg, pero el valor exacto es insignificante. Mientras que exista esta demora, no importa lo grande o pequeña que sea, una hora o un microsegundo, nuestra experiencia subjetiva de un suceso siempre debe venir después de la medición objetiva del suceso. En otras palabras, el presente subjetivo siempre va detrás del presente objetivo, o el tiempo subjetivo siempre va detrás del tiempo objetivo. [Como el cerebro necesita aproximadamente 500 mseg para procesar un suceso antes de que seamos conscientes de él, es imposible para nosotros ser conscientes de cualquier momento en que el cerebro deje de funcionar, como el momento en que nos quedamos dormimos (ya sea de forma natural o con anestesia), o el momento en que morimos.]

Las consecuencias de esta visión son extraordinarias, revolucionarias, y de gran alcance. Cada pensamiento, sentimiento, sensación, o acción siempre ocurre objetivamente antes de que seamos conscientes subjetivamente de ello y que no hay ninguna posibilidad de que podamos evitarlo. Esto incluye cualquier opción o decisión que se pueda realizar. **Nosotros vivimos ineludiblemente en el pasado objetivo de modo que el presente y el futuro objetivo están completamente más allá de nuestra conciencia y control.**

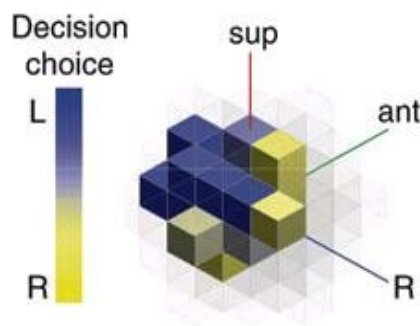


www.jolyon.co.uk

Dibujo de Jolyon, www.jolyon.co.uk

5.10. La medición de imágenes cerebrales sobre el libre albedrío

Aun más notables que los experimentos de Libet y otros, fueron los experimentos de 2008 de C. S. Poon, M. Brassn, H. - J. Heinze, y J. - D. Haynes (*Unconscious determinants of free decisions in the human brain*, <http://www.nature.com/neuro/journal/v11/n5/full/nn.2112.html>), que hicieron imágenes de resonancia magnética funcionales de la actividad del cerebro de un sujeto antes de la decisión “voluntaria” del sujeto de presionar un botón con el dedo del índice derecho o del izquierdo. En comparación con el tiempo de preparación del cerebro de 300 ms en los experimentos de Libet, y otros, estos experimentos demostraron que el tiempo de preparación del cerebro para la acción fue hasta cinco segundos antes de que el sujeto fuera consciente de la decisión. Más notable aun, el cerebro preparó la mano predominante de la decisión incluso antes de que preparara el tiempo de acción, es decir, el modelo espacial de las imágenes del cerebro indicaba qué botón se presionaría hasta siete segundos antes de ser consciente de qué botón se presionaría. (Después de permitir 2000 ms de tiempo de respuesta del equipo de imagen, las predicciones izquierdo-derechas eran posibles hasta diez segundos antes de ser consciente de la decisión.). En el siguiente diagrama, los vóxeles de la imagen azul oscuro del cerebro predicen una presión del botón izquierdo, mientras que los voxels de la imagen amarilla del cerebro predicen una presión del botón derecho.



[Nota: En lugar de mirar un reloj como en los experimentos de Libet, y otros, el sujeto observaba una pantalla que mostraba una letra consonante cada 500 ms en orden aleatorio. El sujeto entonces recordaba la letra que estaba presente en el momento subjetivo de decisión. La aleatoriedad de las letras aseguraba que el sujeto no pudiera anticiparse a la próxima letra y por consiguiente afectar al cronometrando del conocimiento de la decisión hacia los primeros momentos.]

Pregunta: Suponga que alguien le dice que levantará su brazo derecho dentro de 10 seg. y entonces procede a contar los segundos y levanta su brazo derecho. ¿Es este un ejemplo de libre albedrío? Suponga que le dice que lo levantará en algún momento al azar. ¿Es este un ejemplo de libre albedrío?

5.11. El libre albedrío como posibilidad de acción alternativa

El siguiente estudio procede del Capítulo 7 del libro de 1990 de Euan Squires, *Conscious Mind in the Physical World*. Es un argumento puramente lógico para la ausencia del libre albedrío. Que las situaciones descritas físicamente puedan realizarse es irrelevante para el argumento. Esto es similar a cualquier demostración matemática. Si aceptamos la validez de una demostración matemática, incluso si las situaciones que describe no pueden realizarse físicamente, debemos aceptar que la siguiente conclusión sobre el libre albedrío también es válida incluso si las situaciones que describe no son físicamente realizables.

Una definición común del libre albedrío es la siguiente: Una decisión es libre cuando un agente podría decidir de otro modo.

Para clarificar esta definición, nosotros dividimos el universo en dos partes, el agente y las circunstancias externas. **Nuestras conclusiones son las mismas sin tener en cuenta cómo se ha hecho esta división** (vea la próxima sección). Por ejemplo, un agente humano podría consistir de una parte del cuerpo-mente, mientras que las circunstancias externas podrían consistir del resto del cuerpo-mente, más su entorno. Un agente inanimado como un termostato podría consistir de un sensor de temperatura más un interruptor, mientras que el entorno podría consistir en el aire que lo rodea.

Comparemos ahora las reacciones de los agentes humanos, en sus circunstancias, con las reacciones de los termostatos inanimados, en sus circunstancias. Si consideramos primero las reacciones de seres humanos idénticos y termostatos idénticos, los agentes pueden decidir de manera diferente sólo como sigue:

a) Una decisión es libre si, en circunstancias diferentes, dos agentes idénticos pueden tomar decisiones diferentes. Éste no puede ser el significado del libre albedrío ya que también sería verdad si los dos agentes fueran termostatos.

b) Una decisión es libre si, en circunstancias idénticas, dos agentes idénticos pueden tomar decisiones diferentes. Éste no puede ser el significado del libre albedrío porque esto implica aleatoriedad, no libre albedrío, y sería verdad de cualquier agente inanimado y no determinista, como esos que funcionan al azar o mecánicamente de forma cuántica.

La tabla siguiente resume las alternativas:

Agentes	Circunstancias	Decisión	¿Cierto para dos termostatos?
idénticos	diferentes (“Dadas circunstancias diferentes, aún cuando yo fuera exactamente la misma persona que era entonces, escogería de otro modo”)	diferente	sí
idénticos	idénticas (“Dadas las mismas circunstancias, aun cuando yo fuera exactamente la misma persona que era	diferente	Sí, si operan al azar

	entonces, escogería de otro modo”)		
diferentes	idénticas (“Dadas las mismas circunstancias, sabiendo lo que yo hago ahora, escogería de otro modo”)	diferente	sí

Las primeras dos posibilidades son las únicas disponibles para agentes idénticos. Por supuesto, agentes diferentes reaccionarán de otro modo a las mismas circunstancias porque “diferente” significa “no idéntico.” Así, la tercera posibilidad no implica libre albedrío porque dos termostatos diferentes en las mismas circunstancias reaccionarán también de otro modo.

Este debate revela los problemas con cualquier definición de libre albedrío basada en las circunstancias que rodean una decisión. Las circunstancias pueden incluir los pensamientos, sentimientos, emociones, sensaciones, percepciones, y acciones del agente si éstos se consideran como externos al agente. **Así, si intentamos definir el libre albedrío considerando la reacción del agente a sus circunstancias, nos vemos obligados a concluir que el libre albedrío como lo hemos definido no existe.**

Hay que tener en cuenta que el concepto de libre albedrío sólo puede surgir si hay un agente que está separado de su entorno. Esta separación es la esencia de la dualidad (ver Secciones 11.1, 11.4). Sin la dualidad, no hay ni agente ni eso sobre lo que actúa, así que el libre albedrío no tiene ningún significado.

Pregunta: ¿Le asusta pensar que usted no tiene más libre albedrío que un termostato?

5.12. El origen de la creencia en el libre albedrío

La creencia en el libre albedrío parece originarse en un modelo mental que tenemos de nosotros mismos. “Yo” parece estar separado en una parte interior y una parte exterior que nosotros llamaremos ‘yo interior’ y ‘yo exterior’, respectivamente. La división puede estar entre la mente y el cuerpo físico, entre alguna combinación de los dos, o más probablemente entre dos partes mentales diferentes. Nosotros pensamos que el *yo interior* tiene libre albedrío y es la parte que controla, y el *yo exterior* no tiene libre albedrío y es la parte controlada. De esta manera, la entidad individual separada (yo interior) puede creer que él o ella es libre de controlar la mente y/o el cuerpo (yo exterior). Sin embargo, si nosotros nos preguntamos qué parte de la mente es la parte controladora y qué parte es la parte controlada, nunca podemos proporcionar una respuesta.

Ejercicio: Cierre los ojos y vea si puede encontrar el *yo interior*. ¿Lo ha encontrado? ¿Puede describirlo? ¿Dónde está localizado?

Podemos pensar o sentir que nosotros residimos principalmente en la cabeza (la mente) o en el corazón (los sentimientos). En el primer caso, podemos pensar que nosotros somos mentes sin corazón y sólo respondemos racionalmente a los acontecimientos. En el segundo caso,

podemos sentirnos que somos sentimientos sin mente y sólo respondemos emocionalmente a los acontecimientos.

Pregunta: ¿En este momento dónde reside usted, en la mente (la cabeza), en los sentimientos (el corazón), o ninguno de los dos? ¿Qué es eso que sabe?

Nosotros vemos según este modelo que la separación del universo en agente y su entorno que tratamos en la Sección 5.10 es realmente una separación dentro del organismo cuerpo-mente. La creencia en el libre albedrío depende de nuestra percepción de una dualidad interior-exterior dentro de nosotros. Sin la separación percibida de nosotros mismos como un objeto interno que controla y un objeto externo que es controlado, no podríamos tener esta creencia, y el libre albedrío sería un concepto que nunca habría surgido. (De hecho, como veremos después, la creencia de que nosotros estamos divididos es equivalente a la creencia en el libre albedrío.)

5.13. ¿Es necesario el libre albedrío para nuestra felicidad?

La existencia del libre albedrío implicaría que nosotros deberíamos ser libres de elegir nuestros pensamientos, sentimientos, emociones, y acciones cuando lo deseemos. Sin embargo, ¿somos realmente libres de elegir nuestros pensamientos y emociones? En ese caso, ¿por qué elegimos deseos que no nos pueden traer felicidad, como cualquier deseo imposible de conseguir? ¿Por qué elegimos emociones como el miedo, la culpa, el odio, la ira, la envidia, o la lujuria? De hecho, ¿por qué somos infelices en la vida? ¿Por qué no somos siempre felices si somos libres de escoger la felicidad? De hecho, aún más profundamente, ¿por qué no podemos simplemente dejar de pensar y sentir si lo elegimos? Nuestra experiencia nos dice que no podemos elegir los pensamientos y los sentimientos que tendremos dentro de 30 segundos, mucho menos aquellos que tendremos dentro de un día o una semana, y mucho menos podemos dejar de pensar y sentir en absoluto. De hecho, todo pensamiento o sentimiento espontáneo que tenemos es una prueba de que nosotros no somos libres para elegir.

Ejercicio: Intente detener el pensamiento durante 30 segundos. ¿Lo ha conseguido? Ahora intente no pensar en un elefante rosa durante 30 segundos. ¿Lo ha conseguido?

Preguntas: Cuando usted está enfadado, ¿elige estar enfadado? Cuando está triste, ¿elige estar triste?

Si “nosotros” creemos que “nosotros” tenemos libre albedrío, aunque no es así, “nosotros” crearemos que “nosotros” podemos controlar “nuestros” pensamientos y acciones, pero realmente no podremos hacerlo. Si “nosotros” creemos que “nosotros” deberíamos tener diferentes pensamientos, sentimientos, emociones, sensaciones corporales y percepciones, y “nosotros” creemos que “nosotros” deberíamos ser capaces de organizarlos, “nosotros” descubriremos que “nosotros” no podemos. Entonces, “nosotros” sufriremos. Una solución al sufrimiento: Investiga el “yo”. Si “nosotros” lo hacemos, “nosotros” podríamos no ser capaces de encontrarlo. Si no hay “yo”, no hay sufrimiento.

Ejercicio: Cada vez que usted experimente sufrimiento (incluso una insatisfacción leve), mire a ver si puede encontrar el “yo” que está sufriendo. Si lo puede encontrar, descríbalo. ¿Qué es lo que es consciente de ello? Si no puede encontrarlo, qué es lo que está sufriendo? ¿Cuál es la experiencia del sufrimiento, ahora?

Por lo tanto, depositar nuestra felicidad en una quimera como el libre albedrío nos condena a una vida de frustración, ira, y desesperación. Sin embargo, el enfoque opuesto de renunciar a la libertad no es decididamente la respuesta. Aceptar resignada y fatalistamente las migajas que nuestras mentes y el mundo nos arrojan por el camino no es precisamente una feliz solución. La solución real requiere que descubramos qué es la verdadera libertad.

5.14. La libertad como subjetividad

En la meditación del 6 de diciembre en *A Net of Jewels* (1996), Ramesh Balsekar, un sabio que vive en Mumbai, India, y que será citado frecuentemente en este curso, dice,

“La libertad es lo que ocurre cuando uno abandona la idea tonta y arrogante de que nosotros vivimos nuestras propias vidas por nuestra propia voluntad. “

A pesar de la creencia prevaleciente en el libre albedrío, no es posible demostrar que el libre albedrío existe objetivamente en el yo dividido, como ha sido expuesto en las secciones anteriores. Algo que no sea el yo dividido debe ser la fuente de la verdadera libertad. Este algo es consciencia pura, que es unificada, no-dual, indivisible, y totalmente libre, como veremos en la Parte 2 de este estudio. La verdadera libertad es subjetividad pura y es una propiedad intrínseca de la consciencia pura. La libertad como subjetividad pura no es igual que la libertad de elección. La libertad de elección es una ilusión. La libertad como subjetividad existe incluso en ausencia de cualquier libertad de elección objetiva. De hecho, podemos decir que la verdadera libertad es la libertad de las cargas y responsabilidades de un imaginado libre albedrío.

Pregunta: ¿Qué es eso que sabe si usted es o no libre?

En un universo completamente determinado, ¿la libertad sería posible? En este universo, podría no haber libertad de elección objetiva. Sin embargo, la ausencia de libertad objetiva no excluye la libertad subjetiva independientemente de las circunstancias objetivas. Así, la libertad subjetiva puede existir en el mundo fenoménico sea o no completamente determinado. Esta compatibilidad entre libertad y determinismo se llama compatibilismo. Esto implica que la libertad y el determinismo se refieren a niveles diferentes de realidad: lo puramente subjetivo versus lo puramente objetivo, o el noúmeno versus el fenómeno.

En un universo objetivamente determinado, como es supuesto por la física clásica, ¿cómo puede haber una división real entre un objeto interno controlador y un objeto externo controlado? En dicho universo, cada objeto se conecta inextricablemente con todos los demás objetos, ya sea causalmente, reverso-causalmente (ver la próxima sección), o alguna combinación de estos, y por consiguiente no hay manera de distinguir entre un objeto

controlador y un objeto controlado. Cualquier creencia en una división tendría entonces que existir a pesar de la evidencia objetiva de que una división real es imposible.

En el universo probabilístico que es supuesto por la mecánica cuántica ortodoxa, debemos preguntarnos, ¿cómo surge la dualidad interna-externa percibida? ¿Qué es lo que puede tomar dos objetos e identificar uno como interno y el otro como externo? Si podemos responder a esta pregunta, también podremos responder a la pregunta, ¿cómo surge la creencia en el libre albedrío? Nosotros presentaremos un modelo cuántico teórico que intenta responder a ambas preguntas en el Capítulo 7.

5.15. Si no hay libre albedrío, ¿cómo ocurren las cosas?

La evidencia gráfica de nuestra falta de libre albedrío es producida por los efectos de los medicamentos en nuestra consciencia, pensamientos, emociones, y comportamiento. Los antidepresivos pueden hacer que nos sintamos apacibles y aletargados. Algunos antidepresivos reducen el apetito sexual drásticamente, mientras que otros lo aumentan. Los medicamentos para el Parkinson pueden causar comportamientos compulsivos como el juego, comprar excesivamente, comer demasiado, e hipersexualidad. Las drogas alucinógenas cambian la manera en que el cerebro interpreta el tiempo, la realidad, y el entorno alrededor nuestro. Afectan la manera en que nosotros nos movemos, reaccionamos a las situaciones, pensamos, oímos, y vemos. Pueden hacernos pensar que estamos oyendo voces, viendo imágenes, y sintiendo cosas que no existen. La anfetamina estimula el sistema nervioso y combate la fatiga, pero en los casos de ADHD (Déficit de Atención con Hiperactividad), mejora el control de los impulsos y la concentración, y disminuye la súper estimulación sensorial y la irritabilidad. La metilamfetamina es una anfetamina barata y por eso es utilizada ilícitamente para aumentar la confianza, la euforia, y la actitud alerta, pero con unos efectos secundarios que aumentan la agresión, la irritabilidad, y sentimientos de paranoia. Las drogas hipnóticas inducen al sueño y las anestésicas causan inconsciencia. Todas las enfermedades mentales son causadas por el comportamiento y/o estructura anormal del cerebro, pero a veces pueden usarse las drogas para restaurar alguna apariencia de normalidad.

En 2006, una investigación rigurosa demostró que el psilocybin (el champiñón mágico) puede inducir la experiencia espiritual más importante de la vida (R. R. Griffiths y otros, *Psilocybin can ocasion mystical-type experiences having substantial and sustained personal meaning and spiritual signifcance*, Psicofarmacología, agosto 2006; [http://www.springerlink.com/content/v2175688r1w4862x/? el p=6362cd8f4d6947aca6b55d5e3d6b17ba&pi=25](http://www.springerlink.com/content/v2175688r1w4862x/?el p=6362cd8f4d6947aca6b55d5e3d6b17ba&pi=25)).

En años recientes se ha visto un diluvio de nuevas investigaciones en la correlación entre la actividad del cerebro y la elaboración de la decisión. Dos ejemplos entre muchos son los siguientes:

- 1) Un examen del cerebro ha revelado la existencia de pensamientos ocultos sin que el sujeto tuviera conocimiento de ellos (<http://www.nature.com/neuro/journal/v8/n5/abs/nn1445.html>);
- 2) Otro examen ha indicado que todas las decisiones son afectadas por las emociones incluso cuando el sujeto piensa que son racionales (*Science*, 4 de agosto de 2006, 313: 684-687 y <http://www.sciencemag.org/cgi/content/full/313/5787/684>).

Los científicos que estudian sobre ratones de campo y humanos gemelos suecos han descubierto una variante genética que participa en la producción de una hormona que afecta a la monogamia en los animales mediante la cual los hombres con dos copias de la variante tendrían dos veces más de probabilidades de haber tenido una crisis de relación con su cónyuge o pareja en los últimos 12 meses que los hombres que no portaban la variante (*Proceedings of the National Academy of Sciences*, 2 de septiembre de 2008, disponible en línea en (<http://www.pnas.org/content/early/2008/09/02/0803081105.full.pdf+html>)).

En estas deliberaciones y en las secciones 5.9, 5.10, 5.11, vemos que el libre albedrío no juega ningún papel, ya que nuestras experiencias son determinadas exclusivamente por las reacciones del cerebro a sus circunstancias. Esto significa que el cerebro debe funcionar simplemente de un modo estímulo-respuesta, cuando un estímulo puede provenir o bien de un evento que es percibido por los sentidos, o de uno que surge de forma espontánea en la mente, como un pensamiento, sentimiento o emoción. Vamos a considerar ahora este modelo del cerebro.

Un ordenador es análogo del cerebro, aunque rudimentario e inadecuado, pero aún así útil (incluido todo el sistema nervioso). El diseño y la memoria de un ordenador son análogos a la genética y memoria del cerebro, mientras que la programación del ordenador es análoga al condicionamiento del cerebro. Así como un ordenador sólo hace aquello que su diseño y programación le permiten hacer, el cerebro sólo hace aquello que su genética y condicionamiento le permiten hacer.

Un ordenador actúa sobre una entrada (de datos) y genera una salida (de datos), mientras que un cerebro actúa sobre un estímulo y genera una respuesta. Sin embargo, mientras que el ordenador funciona de forma completamente determinista, el cerebro probablemente funciona de forma determinista y probabilística (vea la próxima sección y el Capítulo 7).

La mayoría de los ordenadores están programados por humanos u otros ordenadores (en las aplicaciones de inteligencia artificial, los ordenadores pueden ser programados también por sus operaciones de entrada-salida). En comparación, el cerebro es continuamente condicionado a través de todas sus interacciones de estímulo-respuesta, incluyendo no sólo las interacciones locales con el entorno, sino también a través de las interacciones no-locales (ver Sección 5.2). (En realidad, este condicionamiento no sólo reside en el cerebro y el sistema nervioso sino también en cada órgano del cuerpo que posee una memoria, aunque rudimentaria, como la musculatura.) De este modo, las enormes diferencias entre un ordenador y un cerebro se basan en 1) las diferencias entre el diseño primitivo del ordenador y la compleja estructura del cerebro, 2) las diferencias entre las limitaciones de las funciones puramente deterministas de los ordenadores y la infinitud de las funciones probabilísticas del cerebro, y 3) las diferencias entre las restricciones de las interacciones especializadas y locales de un ordenador y la inmensidad de las interacciones locales y no-local continuas de un cerebro.

Ejercicios: 1. (Fácil) Obsérvese cuando esté andando y vea si es usted quien está “haciendo” el andar o si ocurre todo por sí solo. 2. (Más difícil) Después de que haya estado absorto en algo, como leer o charlar, recuerde si lo hizo usted realmente o si ocurrió todo por sí solo. 3.

(También difícil) Después de haber hecho algo que usted piensa que fue un error, recuerde si realmente cometió usted el error o si ocurrió todo por sí solo. ¿Se culpa usted a sí mismo de todos modos, o, si la culpa ocurrió, ocurrió todo por sí solo?

Ejercicio: Observe sus pensamientos que van y vienen. Vea si puede ver de dónde vienen. ¿Los está pensando usted? Si piensa que lo hace, mire si puede verse a usted mismo haciéndolo. ¿Puede elegir sus pensamientos? Si cree que puede, mire si puede verse a usted mismo haciéndolo. Ahora vea si puede elegir no tener ninguno.

5.16. Especulaciones sobre el futuro en los universos determinados y probables

¿Qué supone para el futuro la existencia de la precognición y la profecía? (Sección 5.2)
Aquí hay varias posibilidades:

1. El futuro podría estar predeterminado debido a la causalidad estricta y determinista, que implica que el pasado determina el presente y futuro completamente. Éste es el paradigma de la física clásica, que ya no se piensa que sea válido.
2. Podría estar determinado probabilísticamente, pero no completamente, por el pasado. Éste es el paradigma de la mecánica cuántica y la física moderna. Implica que todas las experiencias de precognición y sucesos pronosticados son probabilísticos en lugar de ciertos.
3. Podría estar determinado a través de una causalidad no convencional que opera en una dirección tiempo-invertida de modo que el futuro, en lugar del pasado, determina el presente. Éste es el concepto de destino, que se tratará más ampliamente en la Sección 12.5. No hay nada en la física clásica o la física cuántica que descarte esto porque las leyes físicas microscópicas son igualmente válidas en la dirección del tiempo inverso que hacia adelante. La única razón por la que aplicamos las leyes en la dirección hacia delante es porque tenemos conocimiento del pasado pero no del futuro, que nosotros intentamos predecir. (La ley de entropía, que vimos en la Sección 2.3, es una ley macroscópica y no microscópica, y no invalidaría la causalidad inversa porque determina sólo la dirección del tiempo, no la dirección de causalidad.)
4. Podría ser determinado por una combinación de (2) y (3) de la siguiente manera: Una onda cuántica que viaja adelante en el tiempo interfiere con otra onda cuántica que viaja atrás en el tiempo para formar una experiencia presente que está determinada y es inevitable. (Esta posibilidad es sugerida por la interpretación transaccional de la física cuántica, véase *The Transactional Interpretation of Quantum Mechanics*, por JG Cramer, http://rmp.aps.org/pdf/RMP/v58/i3/p647_1 y *Reviews of Modern Physics* 58 , 647-687, y *Quantum Cosmology and the Hard Problem of the Conscious Brain*, por Chris King, <http://www.dhushara.com/pdf/hard.pdf>).
5. El futuro podría no determinarse en absoluto hasta que alguien tuviera una experiencia de precognición. La precognición podría establecer una correlación entre una experiencia de precognición en el presente y el acontecimiento predicho en el futuro. Antes de la precognición, como en la mecánica cuántica ortodoxa, el acontecimiento presente y futuro podrían ser sólo probabilísticos en lugar de ciertos. En la terminología del Capítulo 6, el

colapso de la función de onda podría manifestar entonces tanto el acontecimiento de precognición en el presente como el acontecimiento predicho en el futuro (esto implicaría un futuro que es objetivamente real). Éste sería un ejemplo de cómo dos acontecimientos separados temporalmente podrían correlacionarse en el tiempo, igual que dos acontecimientos separados espacialmente se correlacionan en el espacio en los experimentos de Bell-Aspect descritos en la [Sección 4.3](#). Cómo podrían ocurrir cualquiera de estos se desconoce.

6. Todo el pasado y futuro pueden existir objetivamente ahora, y puede ser sólo una limitación de nuestra percepción lo que nos impide ver más que el presente percibido (observe la distinción entre el presente objetivo y el presente percibido como vimos en la [Sección 5.9](#)). Hablaremos más de esta posibilidad en las Secciones 12.1 y 12.5.

Debemos tener claro que cualquier concepto de un futuro que es determinado, o de una causalidad que opera en tiempo invertido, es un concepto metafísico, y puede no haber experimentos u observaciones que los pueda distinguir. Éstos son diferentes de los conceptos de la física, aunque reconocidamente basados en la suposición metafísica o una realidad objetiva (vea la [Sección 1.1](#)), pueden validarse (aunque no probado) o invalidarse mediante experimentación y observación.

Capítulo 6. ¿Qué significa la teoría cuántica?

6.1. El problema de la interpretación

[Nota técnica: La ecuación fundamental que debe ser resuelta en la física cuántica es la ecuación de Schrödinger:

$$i\hbar \partial\psi/\partial t = H\psi$$

Esta ecuación es explícitamente una ecuación diferencial de primer orden en el tiempo, pero es implícita de segundo orden en el espacio ya que H es de segundo orden en las derivadas espaciales. La ecuación describe cómo la función de onda de Schrödinger ψ se propaga en el tiempo y el espacio. Debe ser resuelta de manera explícita por ψ .]

En contraste con la física clásica, donde los resultados de una observación están implícitos en la propia teoría, la teoría cuántica requiere una interpretación para relacionar la teoría con una observación. Hay tres grandes categorías de interpretaciones.

6.1.1. Interpretaciones puramente objetivas

En la interpretación de las "variables ocultas", la ecuación de Schrödinger es correcta pero incompleta tal como está. En esta interpretación, la teoría cuántica debe ser complementada por la adición de las partículas clásicas, que siempre están presentes. Estas partículas se supone que tienen posiciones y velocidades definidas, pero se

desconocen y por eso se llama variables ocultas. La función de onda no se interpreta como una función de probabilidad, sino como la fuente de una fuerza cuántica (también una variable oculta) que actúa sobre las partículas, además de las fuerzas clásicas del electromagnetismo y la gravedad. En su pura objetividad, esta interpretación es la más probable de la física clásica.

6.1.2. Interpretaciones en parte objetivas y en parte subjetivas

a) En la interpretación de Copenhague, la función de onda existe objetivamente antes de una observación. En el momento de la observación, la función de onda se colapsa para describir los resultados de la observación. En esta interpretación, la teoría cuántica es incorrecta o incompleta en su forma actual, ya que debe ser modificada para describir el fenómeno del colapso de la función de onda. Debido a que no se entiende el colapso, esto se llama a veces la escuela “calla y calcula”, un término atribuido al físico estadounidense David Mermin, *Physics Today*, mayo de 2004, p. 10. Si la observación consciente se supone que es lo que colapsa la función de onda, esta interpretación es en parte subjetiva. Si algunas son todavía ambiguas, no estándar, el mecanismo objetivo colapsa la función de onda, esta interpretación es puramente objetiva.

b) En la interpretación de los “mundos múltiples”, la función de onda se supone que es primaria e inalterada por la observación. Sin embargo, en el momento de la observación, cada posibilidad en la función de onda se manifiesta en un mundo observado, por lo que hay tantos mundos observados como de posibilidades. Debido a que la ramificación requiere observación, esta interpretación es en parte subjetiva.

c) En la interpretación de Christopher Fuchs, existe un sistema objetivo, pero no hay ninguna función de onda. Sin embargo, todo lo que sabemos sobre el sistema está en forma de creencias subjetivas.

6.1.3. Interpretaciones puramente subjetivas

Algunos físicos piensan que, si hay una realidad objetiva, no es descrita por la teoría cuántica. Ellos piensan que la teoría sólo se puede utilizar para calcular las probabilidades de los diferentes resultados posibles de una observación determinada. Para ellos, esta es la única interpretación que la teoría cuántica tiene. Esto puede llamarse una interpretación subjetiva, porque la función de onda sólo refleja nuestro conocimiento de una situación en lugar de describir una realidad objetiva.

6.2. La interpretación de las variables ocultas: una interpretación puramente objetiva

Una razón por la que abandonamos las partículas clásicas fue porque demostramos que no podían entrar a través de dos rendijas a la vez y producir interferencias, mientras que las ondas podían hacerlo (ver sección 4.1). Pero la interferencia es posible con las partículas clásicas si también está presente una onda. Una teoría que incluye a ambas es la teoría de las variables ocultas desarrollada por David Bohm (1917 - 1992) [brillante físico brasileño-americano no convencional que dejó los EE.UU. para no volver nunca después de

figurar en 1949 en la lista negra del senador Joe McCarthy durante la histeria anticomunista, fue detenido y acusado de desacato al Congreso después de acogerse a la Quinta Enmienda y negarse a renunciar su marxismo, fue despedido de la Universidad de Princeton, y absuelto por el tribunal, pero perdió su ciudadanía estadounidense]. Este es el mejor desarrollado y más conocido de los modelos de variables ocultas. Este modelo es totalmente determinista y supone que las partículas son clásicas y están sujetas a las fuerzas clásicas (que son todas locales). Sin embargo, también están sujetas a una fuerza cuántica, que se deriva de una función de onda. [Para ser más exactos, hay un quantum potencial que se deriva de la función de onda, y la fuerza cuántica se deriva del potencial cuántico.] La función de onda ya no es una onda de probabilidad. Dado que se supone que las partículas son clásicas, sus posiciones y velocidades están siempre definidas, incluso antes de una observación. Contrariamente a la interpretación de Copenhague, la función de onda en la interpretación de las variables ocultas no es una descripción completa del sistema, porque las posiciones de las partículas son también necesarias. En su estado inicial, la función de onda especifica la distribución real de las partículas en el espacio, no sólo una probabilidad. El tiempo de desarrollo de la función de onda se describe por la ecuación de Schrödinger, como en la teoría cuántica ordinaria.

Aunque la función de onda tiene ahora una interpretación diferente, es matemáticamente idéntica a la de la interpretación de Copenhague y contiene todas las partes de las ondas, por ejemplo, las partes reflejadas y transmitidas, o las partes que van a través de las diferentes rendijas, incluso si ninguna de las partículas siguen esos caminos. (Una peculiaridad de la fuerza cuántica es que puede ser muy grande, aun cuando la función de onda es muy pequeña.) Ya que la función de onda, y por tanto la fuerza cuántica, depende de todas las partes del aparato experimental (por ejemplo, en un experimento de doble-rendija) así lo hace las trayectorias de las partículas, a pesar de que las trayectorias y los aparatos pueden estar muy distantes unos de otros. El resultado es que la fuerza cuántica de todas las partes del aparato actúa simultáneamente sobre todas las partículas - por lo tanto, es no-local.

Ya que las partículas en una interpretación de variables ocultas se supone que son clásicas, no hay colapso de la función de onda, y por lo tanto no es necesario introducir la consciencia en la interpretación. Por lo tanto, las teorías de las variables ocultas son compatibles con el materialismo científico (véase la [sección 1.2](#)). Son ejemplos de teorías “realistas”, porque suponen que las partículas son partículas reales, no sólo ondas cuánticas.

Pregunta: Si la interpretación de las variables ocultas fuera correcta, ¿cómo se vería afectada su vida?
--

La teoría de Bohm no es la única teoría posible de las variables ocultas. Sin embargo, ya hemos visto que los experimentos de Aspect excluían a todas las teorías de las variables ocultas locales, mientras que los experimentos de Gröblacher excluían la mayoría de las teorías de las variables ocultas fueran locales o no ([sección 4.3](#)). Debido a estos experimentos, vamos a concluir que no es probable que las teorías de las variables ocultas describan la realidad.

6.3. La interpretación de Copenhague: una interpretación en parte objetiva y en parte subjetiva

En esta interpretación, antes de una observación no hay partículas, sólo una función de onda que es una descripción completa del sistema. Ninguna otra información sobre el sistema es posible. En el momento de la observación, la función de onda debe cambiar de una onda de probabilidad que incluye todas las posibilidades que existieron antes de la observación a una que describa sólo la posibilidad que es observada. Esto se llama reducción, o colapso, que no es explicado por la teoría. En esta interpretación, la función de onda es la única realidad externa y objetiva que existe antes de a una observación.

La interpretación de Copenhague se denomina así porque fue formulada en el instituto Niels Boro de Copenhague en los años 1920. Que la función de onda es la única realidad objetiva se resume en la declaración de Bohr, “No hay ningún mundo cuántico. Sólo hay una descripción cuántica abstracta” (citado en el libro de Nick Herbert, *La Realidad Cuántica* (1985) pág. 17), y en la declaración de John Archibald Wheeler (1911 - 2008, brillante físico teórico y cosmólogo americano que acuñó el término “agujeros negros”): “Ningún fenómeno elemental es un fenómeno real hasta que es un fenómeno observado” (citado en el libro de Herbert, pág. 18)..

6.4. ¿Qué puede producir una observación en la interpretación de Copenhague?

(En esta y en las siguiente dos secciones, recurriremos bastante al Capítulo 11 del libro de Euan Squires, *Conscious Mind in the Physical World*, de 1990.) Mostraremos primero que cualquier sistema que es completamente descrito por la teoría cuántica no puede exhibir la reducción de la función de onda.

Para hacer esto de manera más eficaz, usaremos una notación simbólica que hará la descripción más concisa y precisa. No permita que esto le asuste--simplemente es una notación, no matemáticas superiores. La notación se referirá a un tipo particular de experimento con partículas que tienen espín (número cuántico que indica el sentido en el que gira una partícula sobre su eje). El espín de una partícula se relaciona con su rotación. Un análogo macroscópico es una peonza. Podemos decir que si la peonza gira normalmente en una superficie plana y lisa, el sentido del espín es hacia arriba (up). Si por alguna razón, la peonza se diera la vuelta y su espín fuera al revés (algunas peonzas lo hacen), podemos decir que el espín es hacia abajo (down). Las partículas con espín (como el electrón) pueden tener espín hacia arriba como hacia abajo.

Comenzamos con un experimento en que un electrón entrante está en una superposición de espín-up (estado +) y espín-down (estado -). Por superposición, queremos decir que la función de onda es una suma de dos términos, uno que describe el estado +, y otro que describe el estado -. La superposición suma todos los posibles estados del sistema. Éste es un ejemplo de lo que se llama un estado “puro”. La notación que introducimos ahora se llama notación de Dirac o “bra-ket” (cor-chete). En lugar de escribir la función de onda simplemente como ψ como hicimos antes, la incluimos entre corchetes y escribimos $|\psi\rangle$. Usamos el mismo tipo de notación para el estado + y el estado -, y se obtiene

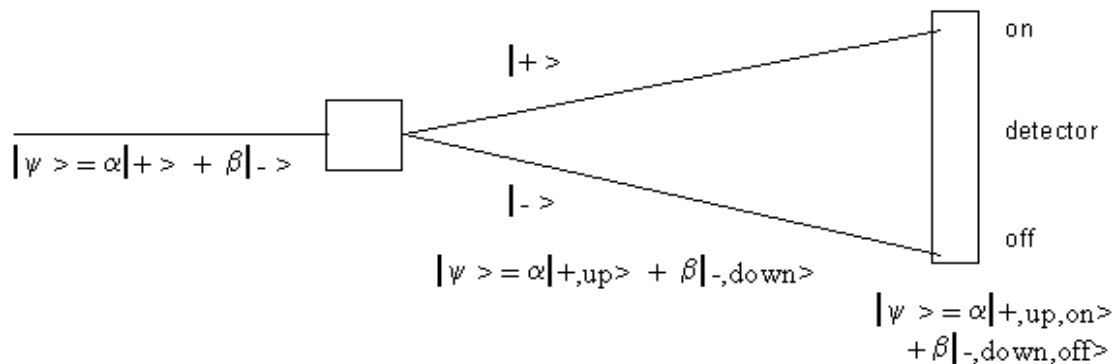
$$|\psi\rangle = \alpha|+\rangle + \beta|-\rangle$$

Toda esta ecuación dice que el electrón es una función de onda que consiste en una superposición de un componente espín-up y un componente espín-down. Aquí $|\alpha|^2$ es la probabilidad que una observación vería una partícula espín-up, y $|\beta|^2$ es la probabilidad que vería una partícula espín-down. (Éstos son escritos con signos de valor absolutos porque α y β son en general cantidades complejas. Sin embargo, no es necesario que nos preocupemos ahora por este detalle.)

Ahora enviamos este electrón a un aparato “Stern-Gerlach”. Este contiene un campo magnético no uniforme que causa que el componente $|+\rangle$ de la función de onda sea ascendente y el componente $|-\rangle$ descendente. Por consiguiente, después de que el electrón pase a través del aparato, la ecuación de Schrödinger nos dice que se describe por la función de onda en estado puro

$$|\psi\rangle = \alpha|+, up\rangle + \beta|-, down\rangle$$

donde es obvio que $|+, up\rangle$ va hacia arriba y $|-, down\rangle$ hacia abajo. Esta función de onda no es arbitraria --dado el estado inicial de la función de onda y las características del aparato Stern-Gerlach, la ecuación de Schrödinger establece esta forma. Ahora enviamos el electrón a un detector, que indica “on” si el componente $|+, up\rangle$ es detectado y “off” si el componente $|-, down\rangle$ es detectado. (Las etiquetas “on” y “off” son completamente arbitrarias. También podrían llamarse por ejemplo “1” y “0”.) Para tener esto claro, se muestra abajo un diagrama.



Nosotros suponemos que el detector, como el resto del sistema, se describe por la ecuación de Schrödinger. Debemos incluir entonces los estados del detector en la función de onda, y el estado puro se vuelve

$$|\psi\rangle = \alpha|+,up,on\rangle + \beta|-,down,off\rangle$$

Esto lleva a una conclusión muy importante. **Cualquier objeto en el sistema que puede describirse por la ecuación de Schrödinger debe ser incluido en la superposición de términos que describen el sistema.** La ecuación de Schrödinger siempre convierte un estado puro en estado puro. Un estado puro de función de onda siempre será una

superposición, que significa que hay una probabilidad de encontrar el sistema en cualquier estado.

La reducción, o colapso, de la función de onda requiere pasar de un estado puro que consiste en una superposición a un estado final que consiste en un único término porque la función de onda reducida debe describir el detector que estará en un estado o en otro, pero no en ambos. **Por consiguiente, ningún objeto que pueda describirse por la ecuación de Schrödinger puede reducir la función de onda, es decir, hacer una observación.**

6.5. La reducción de la función de onda en la interpretación de Copenhague; la dirección hacia delante del tiempo

Ahora suponga que yo miro el detector y que yo también puedo describirme por la ecuación de Schrödinger. Se necesitan dos componentes para describirme, que llamaremos yo+ y yo-, con las obvias connotaciones. La función de onda final será el estado puro,

$$|\psi\rangle = \alpha |+, \text{up}, \text{on}, \text{me}^+\rangle + \beta |-, \text{down}, \text{off}, \text{me}^-\rangle$$

Sin embargo, si yo soy consciente del estado final del detector, esta función de onda no puede describir el sistema combinado ya que yo sé que el detector está o en el estado “on” o en el estado “off”. Algo ha colapsado efectivamente la función de onda de manera que sólo queda un término.

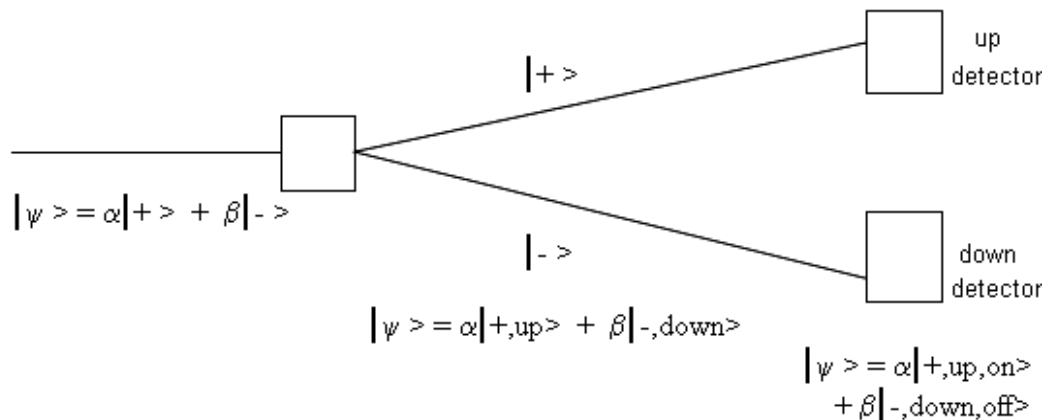
En la paradoja del gato de Schrödinger de la [Sección 4.2](#), observo el gato en el estado vivo o en el estado muerto, no ambos. Si la consciencia colapsa la función de onda, es mi consciencia o la del gato quien lo hace. Es una pregunta metafísica cuál de las dos consciencias es porque lo que veo cuando abro la caja será exactamente lo mismo en ambos casos.

Como la mayoría de los físicos son materialistas y creen que la consciencia es a lo sumo un epifenómeno, no les gusta admitir que la consciencia puede colapsar la función de onda ya que un epifenómeno puede no tener el poder de mediación. En cambio, prefieren pensar que algún mecanismo físico tal como la decoherencia descrita en la [Sección 6.7](#) causa el colapso. Sin embargo, la decoherencia no describe el colapso. Sólo explica la desaparición de la interferencia entre los dos términos de la función de onda.

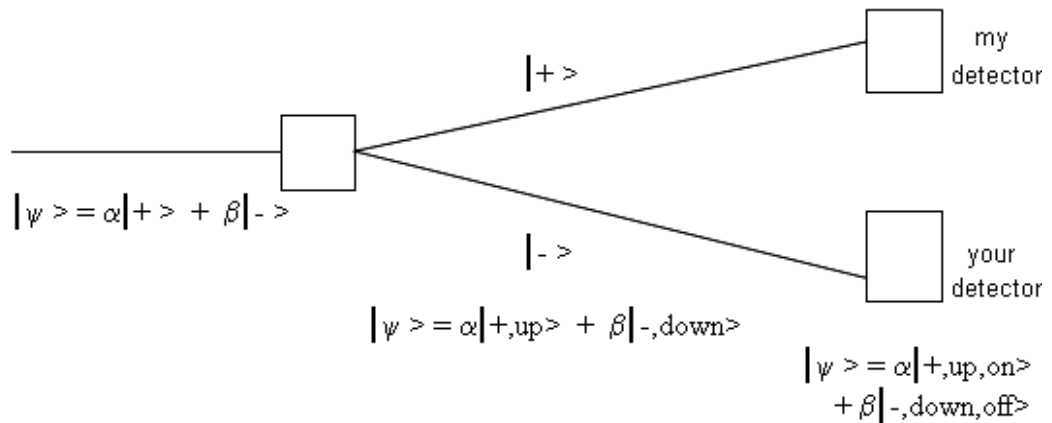
En la interpretación de Copenhague, la reducción de la función de onda define la dirección hacia delante del tiempo porque el estado reducido es irreversible. Esto es verdad para ambos sistemas microscópico y macroscópico. Recuerde de la [Sección 2.3](#) que, en la física clásica, la segunda ley de la termodinámica determinaba la dirección hacia delante del tiempo porque los procesos naturales macroscópicos son estadísticamente irreversibles. En la física clásica, la irreversibilidad es una propiedad de un sistema sea o no observado, mientras que en la interpretación ortodoxa, la irreversibilidad es un resultado de la observación misma.

6.6. No-localidad en la interpretación de Copenhague

En esta sección, adoptaremos la interpretación de Copenhague. Supongamos que tenemos un experimento Stern-Gerlach con dos detectores en lugar de uno, como se muestra en la figura de abajo. Un detector está configurado para registrar la parte $|+,up\rangle$ de la función de onda, y el otro está configurado para registrar la parte $|-,down\rangle$. Los detectores pueden estar arbitrariamente alejados. En el momento en que la función de onda colapsa, ¿Qué impide a ambos detectores registrar el electrón simultáneamente? Este ejemplo muestra que ningún proceso local puede colapsar la función de onda porque tales procesos no pueden impedir las simultáneas coincidencias entre los detectores. Por consiguiente, debemos concluir que **el colapso de la función de onda no puede producirse por cualquier proceso físico conocido (que son todos locales)**. (Este resultado también puede inferirse de los experimentos de Bell-Aspect, ver la [Sección 4.3](#).) Como la función de onda colapsa sobre todas las partes del espacio simultáneamente, es intrínsecamente un fenómeno no-local. Así, cualquier interpretación de la teoría cuántica que requiere el colapso de la función de onda no es consistente con una teoría local de la realidad, como las filosofías del materialismo o cientifismo (ver [Sección 1.2](#)).



Ahora suponga que hay dos observadores, usted y yo (vea la figura de abajo), de manera que usted observa el estado $|-,down\rangle$ mientras al mismo tiempo yo observo el estado $|+,up\rangle$. Entonces cuando yo observo mi detector para registrar "on", usted debe observar su detector para registrar "off" porque sólo hay un electrón. Así, si la consciencia colapsa la función de onda, debe ser la misma consciencia la que colapsa en ambos detectores. **Por consiguiente, sólo puede haber una consciencia y debe ser no-local.**



Esta conclusión puede ilustrarse por un ejemplo mucho más simple que el experimento descrito anteriormente. Nosotros todavía supondremos que un objeto es representado por una función de onda anterior a una observación. Ahora suponga que dos observadores hacen observaciones simultáneas del mismo objeto cuyo color es desconocido antes de la observación. En este caso todos los posibles colores deben representarse en la función de onda del objeto antes de que sea observado. Entonces ¿por qué ambos observadores observan el mismo color en lugar de que cada observador observe, por ejemplo, un objeto rojo y el otro observe un objeto azul? Si la consciencia colapsa la función de onda, la respuesta debe ser que la consciencia de ambos observadores es la misma consciencia. **Así, la consciencia de todos los observadores sensibles es la misma consciencia universal no-local.**

Si la función de onda se considera objetivamente real y la observación se considera subjetiva, la interpretación de Copenhague es un ejemplo moderno del dualismo cartesiano (ver [sección 1.3](#)).

Problema: Supongamos que usted vive en la Nave Estelar Enterprise y yo vivo en la tierra a 4 años luz de distancia. Al comunicarnos entre nosotros mediante señales de láser de gran alcance, hemos decidido hacer observaciones simultáneas en la fecha estelar 2200.0 para buscar una única molécula de hidrógeno que conocemos a partir de mediciones anteriores (no preguntes) que procede de la supernova tipo 1C 2199K. No sabemos si seremos capaces de observarla, pero si lo hacemos, sólo uno de nosotros será capaz de hacerlo ya que la función de onda representa sólo a esa molécula de hidrógeno.

La función de onda de la molécula de hidrógeno se extiende por todo el espacio y representa a una molécula que podría estar en cualquier lugar en el espacio. Si la molécula es observada, la interpretación de Copenhague dice que la función de onda se colapsa inmediatamente en una que puede ser observada. Esto significa que la función de onda se encuentra circunscrita a una pequeña región del espacio cercana a usted o yo, pero no a ambos.

Durante nuestra observación, no hay tiempo para cualquier tipo de señal que pase de usted a mí ni de mí a usted. La propia función de onda no predice quién de nosotros observará la

molécula. Sólo predice que hay una cierta probabilidad de que usted la vea y una cierta probabilidad de que yo la vea. ¿Por qué no podemos observar la molécula a la vez? (No diga que es porque sólo hay una molécula - no hay ninguna molécula en absoluto hasta que es observada. Hasta entonces, sólo hay una función de onda.)

Consideremos ahora el experimento de Stern-Gerlach, pero sin hacer referencia a la teoría cuántica. En este caso, no existe una función de onda antes de la observación. Es evidente ahora que la consciencia de los observadores debe ser la consciencia universal, si los dos observadores ven el mismo objeto. Así, **siempre que supongamos que los objetos sólo aparecen como imágenes mentales, no como objetos que existen independientemente, la consciencia de los observadores individuales debe ser la consciencia universal.** Por supuesto, en este ejemplo, incluso los propios observadores deben ser imágenes mentales.

En la vida cotidiana, pensamos que los diferentes observadores ven el mismo objeto porque los objetos están objetivamente presentes. Así, nosotros somos inconscientes de que la consciencia universal es la única consciencia que está operando.

Pregunta: Suponga que no hay realidad objetiva. Usted ve un objeto rojo y yo veo un objeto verde. ¿Cuál es una posible solución a este conflicto?

Pregunta: ¿Hay alguna manera de que pueda ser cierta la interpretación de Copenhague?

6.7. La interpretación de los mundos múltiples (universos paralelos): Una interpretación parcialmente objetiva y parcialmente subjetiva.

Esta interpretación fue inventada por Hugh Everett (1930-1982) en 1957 como una teoría que no necesitaría el colapso de la función de onda.

[Nota biográfica: Hugh Everett publicó su teoría de los mundos múltiples como tesis de su doctorado en la Universidad de Princeton en John Wheeler. En 1959, su teoría fue despreciada por Neils Bohr (que estaba aferrado a la interpretación de Copenhague), pero por ese entonces Everett ya había dejado la física para unirse al Pentágono para trabajar en la investigación matemática de la política de armas. Más tarde cofundó varias empresas, que continuaron realizando estudios de armas para los militares. Promovió el uso de la teoría del juego en la política de armas, y ayudó a crear la política de la Destrucción Mutua Asegurada (MAD) para evitar que los EE.UU. lancen una guerra nuclear preventiva contra la URSS y China, que él había calculado daría lugar a una pérdida inaceptable de vidas.]

La teoría de los mundos múltiples fue posteriormente adoptada por los cosmólogos para describir el origen del universo. Según la cosmología, el universo explotó desde un punto en el momento del big-bang, hace aproximadamente 14 mil millones años. Al principio, el universo era tan pequeño y su densidad tan elevada que sus fuerzas gravitatorias eran enormemente altas. En tales condiciones, la gravedad no podía tratarse clásicamente así que debía describirse por la mecánica cuántica. Aunque todavía no tenemos ninguna teoría cuántica de la gravedad, los físicos creen que el origen del universo debe describirse por una función de onda. Por definición, en este caso, no puede haber ningún observador externo. Sin embargo,

no puede haber colapso de la función de onda, y se supone que la teoría cuántica es correcta sin ningunas correcciones o añadidos.

Miremos ahora el experimento de Stern-Gerlach a la luz de la interpretación de los mundos múltiples. Volvamos a la función de onda que describe mi observación del detector:

$$|\psi\rangle = \alpha |+, \text{up}, \text{on}, \text{yo}\rangle + \beta |-, \text{down}, \text{off}, \text{yo}\rangle$$

No puede haber ahora ninguna reducción de la función de onda. Ambas condiciones deben describir la realidad. La interpretación de los mundos múltiples dice que en el momento de una observación, el mundo se escinde, o se bifurca, y que ambas bifurcaciones continúan después de la observación. Hay un yo en ambas bifurcaciones. Esta interpretación mantiene que en cada bifurcación, el yo en esa bifurcación es consciente sólo de la observación que hizo. Ya que en mi mundo yo soy consciente sólo de un resultado, yo existo sólo en mi bifurcación. En la otra bifurcación, el otro yo es consciente del otro resultado. Las dos bifurcaciones no se comunican entre sí, así que los dos yoes son inconscientes uno del otro.

[Nota técnica: Supongamos que todo esto es verdad, ¿cuál es entonces la interpretación de α y de β ? La interpretación probabilística de la teoría cuántica dice que $|\alpha|^2$ y $|\beta|^2$ son las probabilidades estadísticas de cada resultado. Estas probabilidades sólo pueden medirse haciendo muchas observaciones en sistemas idénticos. ¿Qué puede significar aquí cuándo sólo tenemos un sistema (el universo)? Bryce S. de Witt en 1970 propuso la siguiente interpretación. En la primera prueba de tal experimento, ambas bifurcaciones resultan de la observación. Si ahora yo hago muchas observaciones con mi aparato en mi bifurcación, calcularé probabilidades que estén de acuerdo con $|\alpha|^2$ y $|\beta|^2$. A cada observación, habrá otra bifurcación que tendrá como resultado este yo que está en mi bifurcación y otro yo que está en otra bifurcación. Si cada uno de estos otros yoes continúa las observaciones, también calculará probabilidades que estén de acuerdo con $|\alpha|^2$ y $|\beta|^2$.]

Teóricos cuánticos (véase, por ejemplo, Maximiliano Schlosshauer, Kristian Camilleri, http://arxiv.org/PS_cache/arxiv/pdf/0804/0804.1609v1.pdf) se han dado cuenta de que la ecuación 1 no es una descripción realista de la situación porque omite los enredamientos entre los dos términos de la derecha y los términos que describen el entorno, incluyendo las moléculas del aire, aparatos de física, fotones, y el resto del universo. Cuando estas interacciones están incluidas, el sistema produce decoherencia y la interferencia entre los dos términos desaparece. Sin interferencias, los términos que describen los objetos macroscópicos (el detector y yo) llegan a ser similares a una representación clásica de los objetos macroscópicos, excepto que los términos todavía se refieren a funciones de onda en lugar de las posiciones, velocidades y orientaciones. También, porque no ha habido ningún colapso, todos los términos permanecen presentes y todos ellos contienen interacciones con el resto del universo. Por lo tanto, cada término representa todo un universo que es muy sutilmente diferente del universo representado por el otro término. En este sentido, la teoría es en realidad una teoría de los mundos múltiples.

Es fácil ver que el número de bifurcaciones prolifera rápidamente mientras continúan las observaciones. Además, más observaciones en más tipos de sistemas producirán no sólo dos

bifurcaciones, sino muchas más, tantas como permita la ecuación de Schrödinger. De hecho, el número de bifurcaciones en cada observación es normalmente infinito. También, como la teoría de Copenhague, la teoría de los mundos múltiples es no-local porque todas las partes de una bifurcación entera (mundo) se materializa simultáneamente.

Mientras la interpretación de los mundos múltiples es muy económica por lo que se refiere al número de conceptos requeridos en la teoría, es extremadamente extravagante por lo que se refiere a la complejidad del mundo que describe. Además, la existencia de las otras bifurcaciones es intrínsecamente inverificable – ellas se plantean como hipótesis meramente para conservar las matemáticas de la teoría cuántica. Son estas características lo que mayoría de los físicos encuentran difícil de aceptar.

Pregunta: ¿Hay alguna manera de que la interpretación de los mundos múltiples pueda ser cierta?



6.8. La semejanza entre la interpretación de Copenhague y la interpretación de los mundos múltiples

En la interpretación de los mundos múltiples, después de una bifurcación, yo estoy sólo en mi bifurcación, y observo sólo mi bifurcación. En lo que a mi concierne, las otras bifurcaciones no están materializadas. La ventaja de los mundos múltiples es que las bifurcaciones no-observadas pueden describirse aún por funciones de onda aunque no sean observadas. Así, la teoría cuántica no necesita ningún mecanismo de reducción misterioso para deshacerse de las funciones de onda no-observadas, aunque se necesita algún mecanismo misterioso para materializar mi bifurcación. Los cosmólogos creen que este mecanismo misterioso podría ser la consciencia epifenoménica que surgió después de que la función de onda evolucionara a mayor complejidad (esto supone que el espacio-tiempo es objetivamente real). Si estipulamos que las bifurcaciones no-observadas no se materializan, las interpretaciones de Copenhague y de los mundos múltiples son muy similares, y para nuestros propósitos pueden considerarse equivalentes.

6.9. Las asombrosas implicaciones de la no-localidad de la consciencia

En la [Sección 6.5](#), vimos que todos los sistemas cuánticos son no-locales, no sólo los de los experimentos de Aspect y Gröblacher descritos en la [Sección 4.3](#). La interpretación de Copenhague incluye las observaciones, pero no contiene ningún mecanismo físico para la función de onda no-local. La teoría de las variables ocultas es intrínsecamente no-local debido a la fuerza cuántica no-local, pero no incluye las observaciones. La teoría de los mundos múltiples incluye las observaciones, pero su explicación para la no-localidad es que la función de onda, que es puramente matemática, no un objeto físico, es no-local. Por lo tanto, la física no tiene explicación alguna para la no-localidad de la observación. (Esto nos recuerda al teorema de Gödel, que tratamos en la [Sección 5.6](#).) Debemos empezar ahora a cuestionarnos nuestras suposiciones sobre la realidad del espacio y del tiempo. Hablaremos más sobre este tema en la [Sección 7.1](#) y el [Capítulo 12](#).

Cuando vimos en las Secciones [6.4](#) y [6.5](#), si es la consciencia lo que colapsa la función de onda (o que materializa una bifurcación como vimos en la [Sección 6.7](#)), entonces la consciencia debe ser no-física. Si es la consciencia universal no-local, nos enfrentamos con algunas otras conclusiones de gran alcance. Lo que dos observadores individuales ven está determinado por la consciencia universal, no por algún tipo de consciencia individual que pudiera existir. Esto se aplica a todas nuestras percepciones sensoriales sin excepción. Ya que todo lo que nosotros percibimos está determinado por la consciencia universal, no tiene ningún sentido decir que hay un mundo material independiente de la consciencia. Así el dualismo mente-materia está descartado.

Es sólo un pequeño paso suponer eso ahora, si todas nuestras percepciones sensoriales están determinadas por la consciencia universal, entonces también lo están todos nuestros pensamientos y sentimientos porque no hay ninguna diferencia intrínseca entre ellos (como veremos en los [Capítulos 9](#) y [23](#)). Si todas las experiencias están determinadas por la consciencia universal, entonces debemos concluir que nada de lo que consideramos como “nuestro” en nuestra vida como individuos es de verdad nuestro. Si todo fluye de la consciencia universal, “nuestras” vidas no son en absoluto nuestras vidas sino que son vidas de la consciencia universal. “Mi” consciencia realmente no puede ser mía, ni tampoco puede haber libre albedrío si ninguno de “mis” pensamientos es mío. Incluso el pensamiento de que yo existo no es mío. Con estas asombrosas conclusiones, nos vemos obligados a hacer las preguntas, “¿Existo realmente?”, y, “¿Qué soy, realmente?” Consideraremos más tarde estas preguntas en el curso.

Pregunta: ¿Si usted realmente supiera que es la consciencia no-local universal, aún sufriría?

6.10. La interpretación de Christopher Fuchs; una interpretación mínimamente objetiva, mayormente subjetiva.

Christopher Fuchs (http://arxiv.org/PS_cache/arxiv/pdf/1003/1003.5209v1.pdf) está iniciando la exploración de una interpretación que no contiene ninguna función de onda en absoluto. Las probabilidades cuánticas se interpretan como probabilidades bayesianas, que son mediciones de estados de creencias, en contraste con el caso más común de probabilidades cuánticas como mediciones de las propiedades físicas de un sistema. Las probabilidades bayesianas se calculan como actualizaciones de probabilidades previas utilizando un conjunto

estándar de procedimientos y fórmulas (http://en.wikipedia.org/wiki/Bayesian_probability). Fuchs ha dado a estas fórmulas una interpretación cuántica.

Sin las funciones de onda, la mecánica cuántica no tiene problemas o paradojas de no-localidad, colapso, o ramificación. Esto, quizás, es el argumento más fuerte para una interpretación subjetiva.

[Nota histórica: el matemático británico y ministro presbiteriano Thomas Bayes (1702-1761) demostró el caso especial, conocido como el teorema de Bayes, del más general "principio de la razón insuficiente" del matemático y astrónomo francés Pierre-Simon Laplace (1749 - 1827).]

6.11. La interpretación puramente subjetiva

En física, la realidad objetiva se define como aquella que existe tanto si está siendo observada como si no. Un problema fundamental con esta definición es que nunca puede ser verificada mediante la observación porque todas nuestras observaciones, sin excepción, son puramente subjetivas y nunca pueden ir más allá de la mente (ver [sección 1.1](#)).

La física clásica se supone que describe la realidad objetiva tal como es (ver [sección 2.2](#)). Existe un amplio acuerdo entre los físicos de lo que es la realidad clásica objetiva. Sin embargo, la teoría cuántica es puramente matemática y requiere una interpretación que se relaciona con alguna forma de realidad (véase la [sección 6.1](#)). La mayoría de las interpretaciones se refieren a la teoría de algún tipo de realidad objetiva, incluso si la realidad consiste sólo de estados cerebrales objetivamente reales. Puesto que hay muchas interpretaciones y por lo tanto muchas realidades objetivas, ¿cómo vamos a saber cuál es la correcta?

Como vimos en la [Sección 4.1](#), la interferencia sugiere que las ondas físicas están interfiriendo, estén o no identificadas con la función de onda. Identificarlas con la función de onda es tentador porque producen el mismo modelo de interferencia que la función de onda produciría si fuera un objeto físico. Sin embargo, esto nos lleva a la no-localidad no-física, colapso, o bifurcación. Quizás este dilema es la manera de la Naturaleza de insinuarnos que no hay tal cosa como una realidad física externa.

En la [sección 6.1.3](#), hemos mencionado la posibilidad de que la función de onda no es una onda física, sino sólo una herramienta para el cálculo de las probabilidades para ciertos eventos específicos que deben observarse. Si esto es así, no hay onda cuántica externa, ya sea antes o después de una observación. Dado que la función de onda sólo refleja el conocimiento de una situación y nada más, podemos llamar a esto una interpretación epistemológica.

Unos cuantos físicos sostienen este punto de vista porque evita todos los problemas de la no-localidad, el colapso y la bifurcación ("*Quantum Theory Needs No 'Interpretation'*" por Christopher Fuchs y Asher Peres, *Physics Today*, Marzo de 2000, Pág.70, y "*Letters*", en *Physics Today*, Septiembre de 2000, Pág. 11). Otro punto de vista, expuesto por David

Mermin, "*What's Bad About This Habit*", *Physics Today*, Mayo 2009, p.8, declara que todas nuestras teorías representan sólo nuestro estado de conocimiento, pero no necesitan describir la realidad como es. Estos físicos no niegan la posibilidad de la existencia de una realidad externa independiente de la que percibe un observador, pero no declaran cual sería su relevancia.

Es fundamental para la asunción de una realidad objetiva, es la suposición de lo que existe el espacio-tiempo. En la teoría cuántica, el espacio-tiempo es el contexto de absoluta e inmutable en el que todo sucede. En la relatividad general (teoría de la gravedad, ver Sección 2.6), espacio, tiempo, materia y energía, dependen el uno del otro y son el contenido de la teoría. Las dos teorías son incompatibles porque el contexto no es absoluta contenido relativo. Por lo tanto, una teoría unificada de la gravedad cuántica no ha sido encontrada y que probablemente no se encontrará a menos que el contexto y el contenido de alguna manera se pueden conciliar. Una manera de resolver esta incompatibilidad es ver que el espacio-tiempo es puramente subjetivo y no objetivo (véase la sección 12.1). Si el espacio-tiempo es un concepto en la mente más que el contexto de la mente, entonces la realidad objetiva es también un concepto, porque la separación entre los objetos que se producen en el espacio-tiempo. Este punto de vista es consistente con la enseñanza de la no-dualidad, en el que la separación es conceptual, no es real (véase el capítulo 9).

Una interpretación subjetiva de la teoría cuántica relacionaría la teoría con los estados de la mente (no con los estados del cerebro) y por consiguiente evitaría los problemas de la realidad objetiva. Estaría relacionada con la filosofía del idealismo, la filosofía de que todo es consciencia y no hay nada más que consciencia (ver Sección 1.4), pero no es equivalente a ella, porque la interpretación subjetiva no tiene nada que decir sobre la consciencia pura. Una interpretación subjetiva sería una interpretación epistemológica, es decir, una interpretación en términos de conocimiento subjetivo, mientras que todas las demás interpretaciones son ontológicas, es decir, son teorías de la existencia objetiva. La interpretación de Christopher Fuchs y otros (ver Sección 6.10) es sólo en parte subjetiva, ya que se supone que hay un sistema cuántico objetivo a pesar de que todo lo que podemos saber sobre él es subjetivo. El único físico en funciones que conozco que dice que el universo es puramente mental es Richard Conn Henry (<http://www.newdualism.org/papers/R.Henry/436029a.html>).

Incluso si no hay una realidad objetiva puede haber otras mentes. Al igual que con la realidad objetiva, no podemos demostrar objetivamente que existen otras mentes porque el contenido de ellas (pensamientos, sentimientos, emociones, sensaciones corporales, percepciones) no son directamente percibidas por nosotros. Nosotros sólo podemos inferir o intuir que existen.

Normalmente suponemos que hay al menos dos mentes, la mía y la tuya. Entonces, ¿cómo se comunican nuestras mentes? En ausencia de la realidad objetiva, no puede haber ningún mecanismo físico para la comunicación, así que podemos decir que si las mentes pueden comunicarse entre sí, no pueden estar verdaderamente separadas una de otra. Además, la comunicación requiere de un lenguaje - pero el lenguaje que utilizamos es el de la realidad objetiva. Así que, incluso en la interpretación subjetiva, ¡usamos el lenguaje objetivo! Esto requiere un acuerdo sobre las definiciones de los "objetos" observados, la comparación de las observaciones, y el acuerdo sobre los resultados de las observaciones (véase la sección 1.1).

No podemos probar la existencia de una realidad objetiva externa, porque todas nuestras experiencias son puramente subjetivas y pueden ser explicadas en términos puramente subjetivos sin invocar el concepto de una realidad objetiva. Suponiendo que no hay una realidad externa, nuestros conceptos de la naturaleza están limitados por el tipo de experimentos que hacemos y por el tipo de teoría que usamos para interpretarlos. Nuestra imagen actual del mundo microscópico como un conjunto de átomos, moléculas y partículas elementales está determinada de una manera esencial por estos límites. Radicalmente diferentes tipos de experimentos y teorías podrían producir una clase radicalmente diferente de imagen.

Las tres clases generales de interpretación de la teoría cuántica son las siguientes:

- 1) Puramente objetiva. En la física clásica, esto sería una interpretación puramente materialista. En la física cuántica, podría ser una interpretación de las variables ocultas, o una interpretación de los mundos múltiples cuando no hay observadores, como en el origen del universo. Si la consciencia existe, es un epifenómeno del mundo material y no tiene ninguna mediación. El mundo material determina todas nuestras experiencias.
- 2) Parte objetiva y parte subjetiva. Clásicamente, esta sería una interpretación dualista cartesiana, o cuerpo/mente. En la física cuántica, podría ser una interpretación de Copenhague, si la consciencia colapsa la función de onda, o una interpretación de los mundos múltiples, si la consciencia provoca una bifurcación. En ambos casos, es la consciencia la que manifiesta el mundo material.
- 3) Puramente subjetiva. Clásicamente, esta sería una interpretación idealista, como la de Platón o de Berkeley. En la física cuántica, una interpretación puramente subjetiva no necesita tener una función de onda, pero si la tuviera, la función de onda sería puramente una herramienta para calcular la probabilidad de que una experiencia subjetiva podría ocurrir.

¿Cómo sería su vida diferente si cada una de las tres diferentes interpretaciones fuera cierta?

6.12. ¡La física es el estudio de la mente!

Como ya comentamos en la [sección 1.1](#), ya que toda nuestra experiencia es subjetiva, es evidente que la existencia de una realidad externa nunca puede ser probada ni refutada por lo que sólo puede ser una hipótesis metafísica. Por otra parte, si la realidad objetiva no puede ser observada, no puede afectar a ninguna observación. Por lo tanto, el concepto de una realidad externa es a la vez insostenible e injustificado. Sin embargo, a pesar de que una realidad externa puede en sí misma no tener ningún efecto, el concepto de ella ciertamente sí puede. De hecho, en el [capítulo 9](#) veremos que es este concepto el que causa todo el sufrimiento que hay.

Es irónico pensar que el estudio cuidadoso, minucioso, empírico y teórico de la realidad física externa, que es lo que llamamos física, ¡podría llevar a la conclusión de que no hay tal realidad! ¡Parece que la hipótesis de la realidad externa contiene las semillas de su propia destrucción! Lo que los físicos realmente hacen es estudiar sus propias mentes, ya que es el único lugar donde los objetos están presentes. Quizás el dominio de la física algún día cambie de la objetividad a la subjetividad, y los físicos comenzarán a aceptar a los sabios como amigos en lugar de verlos con desconfianza.

Preguntas: Suponiendo que no hay más consciencia que la consciencia universal no-local, ¿cuál podría ser la definición de la mente? Si deducimos que hay tales cosas como mentes diferentes, ¿cuál es la base de esta deducción? ¿Por qué parece tan convincente? ¿Sería la hipótesis de una realidad objetiva tan convincente? Si es así, ¿por qué? Si no, ¿por qué no?

Ejercicio: Sea consciente de su sentido de consciencia. ¿Es un pensamiento o sentimiento, o ninguno de ellos? ¿Puede estar presente sin pensamientos o sentimientos? ¿Pueden los pensamientos o sentimientos estar presentes sin ella? ¡Mire hacia adentro y use su intuición!

Parte 2. La metafísica de la no-dualidad

Prefacio a la Parte 2.

La Parte 1 dependió en gran medida de la lógica para explicar sus argumentos. Sin embargo, a fin de comprender la Parte 2, debemos invocar la intuición así como la lógica, porque señala hacia aquello que no puede describirse lógicamente. Algunas partes son científicamente plausibles y finalmente probadas experimentalmente, otras partes son científicamente seductoras pero nunca pueden ser probadas, algunas partes son verificables por nuestra propia experiencia, otras son aceptables sólo si el sabio que las enseña es de confianza, y otras partes no pueden ni siquiera llegar a comprenderse hasta que ocurre la iluminación. Visto en conjunto, este material es un puente entre la ciencia y la filosofía de la Parte 1 por un lado, y las enseñanzas de la Parte 3 por el otro. Se trata de un intento de conceptualizar algo que por su propia naturaleza no puede ser conceptualizado.

En esta parte evaluamos los escritos del físico Amit Goswami; basados en gran medida en los escritos de Ramesh Balsekar y Wei Wu Wei, que son dos de los pocos maestros espirituales contemporáneos que se deleitan en la metafísica; evaluamos la popular enseñanza espiritual que fue expresada en como *Un Curso de Milagros*; y citamos algún material de la psicología convencional y la filosofía oriental no-dual.

Capítulo 7. Resumen y evaluación de la interpretación de la teoría cuántica de Amit Goswami en el idealismo monista

7.1. La física de idealismo monista

Hasta ahora, a excepción de la interpretación subjetiva de la teoría cuántica, la física de la que hemos estado hablando se basa en el concepto de una realidad exterior y objetiva, verificada por observaciones experimentales y, siempre que la interpretación alternativa de la teoría cuántica que fue presentada se incluya, probablemente recibirá el acuerdo de consenso entre la mayoría de los físicos. Sin embargo, el presente capítulo es mucho más especulativo. En él presentamos algunos de los resultados del libro de Amit Goswami de 1993, *The Self-Aware Universe*. Veremos que Goswami asume la validez del concepto de una realidad objetiva, pero se ve forzado a una dudosa ampliación de este concepto en un ámbito que es inmensurable y no verificable, el ámbito trascendental. Citamos la teoría de Goswami como un buen ejemplo del dilema que resulta cuando se postula una teoría objetiva para explicar la experiencia subjetiva.

Goswami intenta poner su teoría cuántica de la consciencia en el contexto general del idealismo monista (ver Sección 1.4). Al hacerlo, él postula que la consciencia tiene la siguiente estructura:

- a) La consciencia, el fundamento de todo ser, es primordial.

b) La consciencia contiene los tres reinos siguientes: los dos reinos immanentes, que son el mundo de la materia y el mundo de los fenómenos mentales; y el reino trascendental. Todos estos reinos existen dentro de y como la consciencia, y por lo tanto no hay nada fuera de la consciencia.

c) El reino trascendental es la fuente de los reinos immanentes. En su teoría, los reinos immanentes son la manifestación fenoménica del reino trascendental

El idealismo tradicional sostiene que la consciencia es la realidad primordial, y que todos los objetos, ya sea material o mental, son objetos dentro de la consciencia. Sin embargo, no explica cómo surge el sujeto individual o experimentador en la experiencia sujeto-objeto. Incluso el idealismo monista tradicional, sin embargo, afirma que la consciencia del sujeto individual es idéntica a la consciencia que es el fundamento de todo ser. El sentido de separación que nosotros percibimos es una ilusión, como siempre ha sido reivindicado por los sabios.

Los sabios proclaman que la separación no existe en la realidad. La ignorancia de nuestra verdadera naturaleza nos da la ilusión de estar separados, y este sentido de estar separado es la base de todo nuestro sufrimiento (ver el Capítulo 11). El idealismo monista nos dice que el sentido de separación es ilusorio, pero la interpretación de la teoría cuántica de Goswami dentro del idealismo monista va más allá pretendiendo explicar cómo surge la ilusión.

Como vimos en la Sección 6.9, si la función de onda colapsa en el mecanismo de manifestación, debe ser simultáneo en todas partes. Sin embargo, en una teoría objetiva, ¿cómo puede manifestarse en todas partes al mismo tiempo sin violar la localidad de Einstein? Goswami responde que, en el idealismo monista, el colapso de la función de onda no sucede en el espacio-tiempo porque el colapso de la función de onda es lo que manifiesta el espacio-tiempo. Sostiene que la función de onda no existe en el espacio-tiempo, sino en un dominio trascendental. Por lo tanto, el colapso de la función de onda no viola la localidad de Einstein.

No debe pensarse que el reino trascendental está incluido o forma parte del mundo físico del espacio-tiempo. Trascendental, en este contexto, significa ausencia de espacio-tiempo. El reino trascendental no puede ser localizado o percibido. Puede ser señalado pero sólo señalando hacia aquello fuera de todo lo que es percibido – no esto, no aquello, nada conocido, nada que pueda conocerse.

Recordemos que, en nuestra adaptación de la alegoría de la caverna de Platón (ver Sección 1.4), el mundo material se compone de las sombras de los arquetipos trascendentales de Platón. En la imagen de Goswami, las funciones de onda son el equivalente de los arquetipos trascendentales. La consciencia manifiesta lo inmanente desde lo trascendente mediante el colapso de la función de onda. Todo esto sucede completamente dentro de la consciencia.

7.2. El gato de Schrödinger nos vuelve a visitar

Recordamos que la paradoja del gato (Sección 4.2) fue inventada por Schrödinger para

señalar las extrañas consecuencias de la combinación de lo microscópico con lo macroscópico de tal manera que ambos deben incluirse en la función de onda. Vamos a examinar esta paradoja.

Un átomo radiactivo, un contador de Geiger, un frasco de gas venenoso, y un gato están en una caja. El átomo tiene un 50% de probabilidades de desintegrarse en un minuto. Si se desintegra, el contador Geiger se dispara, provocando que el veneno sea liberado y el gato muera. Si no se desintegra, el gato sigue vivo después de un minuto. En un minuto, miro para ver si el gato está vivo o muerto. Supongamos que todo lo que hay en la caja puede ser descrito por la teoría cuántica, así que antes de mirar no hay nada más que una función de onda. La función de onda contiene una superposición de dos términos, uno que describe un gato muerto y otro que describe un gato vivo. Antes de mirar, no hay un gato muerto ni un gato vivo. Cuando miro, no veo una superposición, veo un gato muerto o un gato vivo. La parte de la función de onda del gato muerto representa, con creciente probabilidad, a un gato que puede haber muerto en cualquier momento antes de un minuto.

La interpretación idealista de Goswami afirma que, antes de la observación, el gato se encuentra en una superposición de estados vivo y muerto y esta superposición se colapsa con nuestra observación. Esto es similar a la interpretación de Copenhague, salvo que en el caso idealista, la superposición de estados se da en el reino trascendental, mientras que en el caso ortodoxo, la superposición se da en el espacio-tiempo. Cualquier observador consciente incluido el propio gato, o incluso una cucaracha en la caja, puede colapsar la función de función de onda. Diferentes observaciones, ya sean por el mismo o por diferentes observadores, por lo general tienen diferentes resultados, pero sólo dentro de los límites permitidos por la teoría cuántica y las probabilidades dadas por ella. [Nota técnica: Esta discusión ignora los efectos de los procesos de decoherencia que pueden ocurrir antes de una observación (ver Sección 6.7). La teoría de la decoherencia es una teoría de los mundos múltiples que, para nuestros propósitos, puede ser considerada equivalente a la interpretación de Copenhague (ver Sección 6.8).]

Supongamos que dos observadores miran al mismo tiempo en una caja en la que la función de función de onda todavía no se ha colapsado. ¿Qué observador colapsa la función de función de onda? Es la misma paradoja que la de los dos detectores y dos observadores del experimento de Stern-Gerlach descrito en la Sección 6.5. La única solución es que la consciencia que colapsa la función de función de onda debe ser unitaria y no-local (universal). Esto significa que lo que parece ser la consciencia individual es en realidad la consciencia universal. En otras palabras, la consciencia que creo que es mía es idéntica a la consciencia que usted cree que es suya. Esto no significa que el contenido de mi mente es el mismo que el contenido de tu mente. Estos son individuales y dependen de cada uno de nuestros mecanismos sensoriales individuales, estructura del cerebro, y condicionamiento.

En la teoría cuántica, la observación no es un proceso continuo, sino que es como una secuencia rápida de observaciones de imágenes instantáneas diferenciadas. “Entre” las sucesivas observaciones, sólo hay la función de función de onda, en la mayoría de los casos muy compleja. Esta función de onda incluye no sólo el mundo exterior, sino también nuestro cuerpo-mente. El cambio sólo se produce “entre” las observaciones, pero recuerde que, de acuerdo con Goswami, la función de onda “entre” las observaciones existe en el reino

trascendental fuera de tiempo, por lo que el cambio realmente se produce discontinuamente en el tiempo. Sólo la función de onda puede cambiar y cambia de acuerdo con la teoría cuántica. [Por ejemplo, la visión humana no puede discernir más de 20 imágenes diferentes por segundo, lo que corresponde a alrededor de 50 ms por imagen. Las películas se ruedan a 24 ó 30 fotogramas por segundo de modo que el movimiento parece ser continuo en lugar de parpadeante. En la filosofía clásica hindú, la duración de una observación diferenciada se llama *kshana*, que se establece en 1/4500 min o 1/75 s, ver <http://www.theosociety.org/pasadena/etgloss/ke-kz.htm>.]

Ejercicio: Encuentre un lugar tranquilo y cierre los ojos. Concéntrese en las sensaciones de su cuerpo, en particular en las manos o pies. Vea si usted siente una sensación de hormigueo en esas partes. ¿Cree usted que esto es una evidencia de que las sensaciones son diferenciadas en lugar de continuas? Ahora, con los ojos aún cerrados, céntrate en su campo visual. ¿Ve usted las pequeñas fluctuaciones granuladas? ¿Cree usted que estas son prueba de que las sensaciones son diferenciadas en lugar de continuas?

Pregunta: Cuando usted ve una escena en cámara lenta en una película, ¿por qué parece ser continua en lugar de parpadeante?

En la actualidad, no hay pruebas de que la teoría cuántica no pueda, en principio, describir cualquier objeto físico, incluidos gatos y nuestros propios cuerpos. En cosmología, incluso todo el principio del universo se cree que ha sido representado por una función de onda. Esta es una enorme extrapolación a partir de los más complejos, pero aún relativamente simples, objetos que se ha demostrado experimentalmente que obedecen la teoría cuántica (ver Sección 4.2). Sin embargo, en este capítulo vamos a suponer que todo en el mundo físico es mecánica cuántica. No obstante, debemos tener en cuenta que esta suposición ignora las dificultades en la interpretación de la teoría cuántica y en la resolución de sus paradojas, como se explica en el Capítulo 6.

7.3. El mundo en el idealismo

Ahora nos enfrentamos al problema de comprender cómo surgió el mundo “externo”. Si el universo es una función de onda en el dominio trascendental “hasta” la primera observación consciente, y el dominio trascendental se encuentra fuera del espacio-tiempo, entonces el tiempo mismo no existe hasta que comienzan las observaciones. El espacio-tiempo, el universo observado, y el sistema sensorio-cerebral, se manifiestan todos al mismo tiempo. Esto no se produce “hasta que” la función de onda de un sistema sensorio-cerebral lo suficientemente complejo está presente de modo que un ser consciente y sensible pueda manifestarse simultáneamente con la observación. En realidad, este proceso se está produciendo constantemente: el espacio-tiempo, los objetos que observan y los objetos observados están constante y simultáneamente siendo materializados por el colapso de la función de onda, véase la Figura 1.

Pregunta: ¿Cuál es la evidencia de la creación constante y simultánea del espacio-tiempo, la observación de objetos y los objetos observados? ¿Cuál es la evidencia en contra de ella?

La consciencia no-local colapsa la función de onda. El espacio-tiempo, los objetos percibidos,

y los objetos de percepción aparecen simultáneamente. Los objetos externos percibidos, muchos de los cuales son también objetos de percepción, forman la realidad externa, objetiva y empírica. Estos objetos son macroscópicos y clásicos; por lo que no tienen esencialmente incertidumbres en la posición y velocidad. Parecen ser estables porque, mientras que sus funciones de onda cambian “entre” observaciones, dentro del tiempo percibido esto ocurre lentamente. La percepción de objetos deriva su auto-consciencia de la consciencia universal no-local, que los materializa. Veremos más adelante cómo sucede esto.

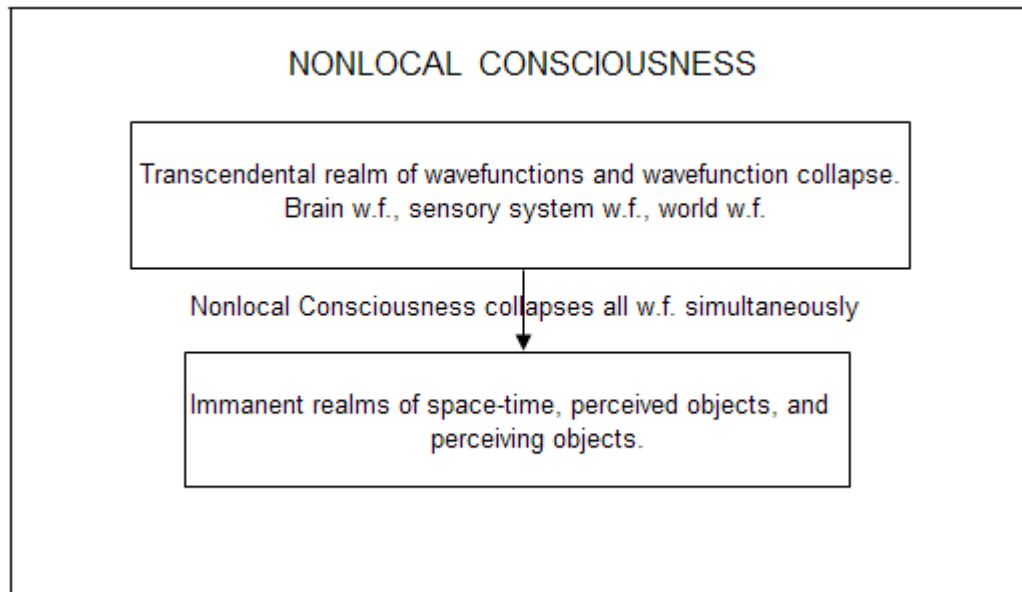


Figura 1. Manifestación de la capacidad de sentir por el colapso de la función de onda.



El universo se crea a sí mismo observándose a sí mismo (J.A. Wheeler, 1975)

7.4. El cerebro clásico-cuántico

Ninguna de las filosofías idealistas tradicionales explica cómo surge la experiencia del “yo” personal. Esta es una experiencia tan persistente y convincente que debe ser explicada.

Goswami propone un modelo de cerebro-mente que tiene una parte cuántica y una parte clásica que se acoplan. Para justificar la parte cuántica del cerebro-mente, Goswami observa que la mente tiene varias propiedades cuánticas:

- a) La incertidumbre y la complementariedad. Un pensamiento tiene rasgo, que es contenido instantáneo, análogo a la posición de una partícula. También tiene asociación, que es movimiento, análogo a la velocidad (o momento) de una partícula. Un pensamiento ocurre en el ámbito de la consciencia, que es análoga al espacio. Rasgo y asociación son complementarios. Si nos concentramos en uno y lo identificamos claramente (pequeña incertidumbre), tendemos a perder de vista el otro (gran incertidumbre).
- b) La discontinuidad, o saltos. Por ejemplo, en el pensamiento creativo, aparecen nuevos conceptos discontinuamente.
- c) No-localidad. Las correlaciones en las observaciones de diferentes observadores es una forma de no-localidad (ver Sección 4.3).
- d) Superposición. Experimentos psicológicos por A.J. Marcel [*Conscious and preconscious recognition of polysemous words: locating the selective effects of prior verbal context, in Attention and Performance VIII (1980)*, (Ed., Nickerson RS)], demasiado complicados para tratarse aquí, pueden interpretarse desde el punto de vista de un modelo del cerebro del sujeto que existe en una superposición de posibilidades hasta que el sujeto reconoce el objeto.

Ejercicio: Cierre los ojos y observe los pensamientos que van y vienen en su mente. En primer lugar, concéntrese en una imagen en la mente. ¿La concentración en la imagen tiende a fijarla en un lugar para que no desaparezca? Ahora concéntrese en el flujo de pensamientos sin seleccionar ninguno. ¿La concentración en el flujo (el movimiento) tiende a desdibujar los rasgos de cada uno de los pensamientos?

En el modelo de Goswami, el cerebro, compuesto de ambas partes clásica y cuántica, existe como una función de onda en el dominio trascendental (no en el espacio-tiempo) “hasta que” se materializa el colapso de la función de onda. [Piense en el experimento de Stern-Gerlach o en la paradoja del experimento del gato de Schrödinger. “Antes” del colapso, los estados cuánticos de la parte cuántica (el espín o núcleo radiactivo) están unidos a los estados clásicamente separados de la parte clásica (“on” o “off” del detector del espín, o vivo o muerto de la combinación de partículas detector-gato) para formar una superposición cuántica en el dominio trascendental.] La consciencia no-local colapsa la función de onda de todo el sistema en uno de los estados permitidos por la parte clásica. La mente se compone de las experiencias de estos estados físicos colapsados del cerebro, no de los propios estados.

La presencia de la parte cuántica del cerebro proporciona un gran, y posiblemente infinito, número de posibilidades a disposición de la parte clásica. (En nuestras analogías simples, las únicas posibilidades fueron los estados espín-up y espín-down en el experimento de Stern-Gerlach, y los estados de desintegración y no-desintegración del núcleo radiactivo en el

ejemplo del gato de Schrödinger.) Toda la creatividad y originalidad que el cerebro tiene viene de la parte cuántica, ver la Figura 2.

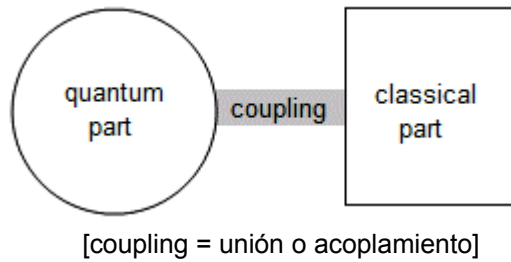


Figura 2. Modelo clásico-cuántico del cerebro.

Al igual que en nuestras analogías, la presencia de la parte clásica es necesaria para que se produzca el colapso y para proporcionar los estados de experiencia definitivos. En nuestras analogías, estos estados definitivos fueron los estados observados del detector-on o detector-off, y gato-vivo o gato-muerto. Sólo los estados de la parte clásica pueden ser experimentados por la consciencia, exactamente como en estas analogías. Estos estados clásicos debe ser distintos y no-superpuestos para que se correspondan con nuestra experiencia de sólo un suceso distinto a la vez. También deben ser estados de memoria, que son estados irreversibles en el tiempo (que resultan de la experiencia del avance del tiempo), con funciones de onda que cambian muy lentamente para que se hagan los registros constantes de los sucesos colapsados, lo que lleva a un sentido de continuidad en nuestras experiencias. La parte clásica funciona completamente de forma determinista al igual que cualquier máquina clásica. Los estados cuánticos de las dos partes del cerebro se representan en la Figura 3.

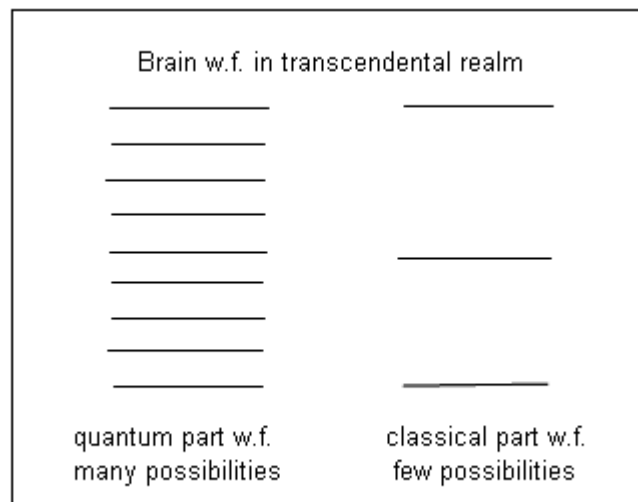


Figura 3. Los estados clásico-cuánticos del cerebro

La consciencia unitaria no-local elige (ver la [Sección 7.9](#)) el estado que experimentar, pero como la parte clásica está localizada y aislada, la experiencia de los estados cerebrales definitivos es local e individual. Aunque somos conscientes de la experiencia de un suceso, somos inconscientes de la elección del proceso que colapsa la función de onda que resulta del suceso, es decir, la elección se hace inconscientemente. Esto es claramente así cuando estamos pasivamente viendo pasar los sucesos de modo que la secuencia temporal parece avanzar por sí misma sin nuestra intervención. Sin embargo, es incluso cierto cuando creemos que nosotros tomamos las decisiones (ver [Sección 5.9](#)).

Sin una parte cuántica que se acople a una parte clásica no habría mundo de objetos percibidos. Ambas partes del cerebro son necesarias para que ocurra el colapso de la función de onda.

7.5. Las paradojas y las jerarquías enredadas

Normalmente, sólo nos identificamos con las experiencias asociadas a un cerebro-cuerpo. Con el fin de explicar cómo la consciencia universal podría identificarse con un objeto físico (el conjunto de la estructura sensorial del mecanismo-cerebro), Goswami utiliza el concepto de una jerarquía enredada que tomó prestado del libro de 1980 de Douglas Hofstadter, *Gödel, Escher, and Bach: An Eternal Golden Braid*. Dio la siguiente analogía con el fin de ilustrar este concepto:

Primero introduciremos el concepto de los tipos lógicos. Un ejemplo de tipos lógicos es la siguiente:

1. Personas que hacen declaraciones
2. Declaraciones

Un elemento que define el contexto para otro elemento es de un tipo lógico superior que el del otro elemento. En el ejemplo anterior, el primer elemento se identifica con los objetos (personas) que definen el contexto para el segundo elemento (las declaraciones que hacen las personas). Por lo tanto, las personas son de un tipo lógico superior que las declaraciones.

Luego definimos un sistema auto-referencial. Un ejemplo es la siguiente:

1. La siguiente declaración es verdadera.
2. La anterior declaración es verdadera.

Ambos elementos son del mismo tipo lógico, ya que ambos son declaraciones. Sin embargo, se refieren el uno al otro, haciendo que el sistema sea auto-referencial. Además, las declaraciones se refuerzan mutuamente, fortaleciendo la validez de cada una.

Ahora consideremos un sistema paradójico de elementos del mismo tipo lógico:

1. La siguiente declaración es verdadera.
2. La anterior declaración es falsa.

Si la primera declaración es verdadera, la segunda declaración hace que sea falsa, etc., lo que conduce a una infinita serie de conclusiones opuestas. Esta es una paradoja. Todas las paradojas lógicas se derivan de los sistemas auto-referenciales, es decir, sistemas que se refieren a sí mismos en lugar de referirse a algo fuera de sí mismos.

Podemos reformular tanto los sistemas paradójicos y de refuerzo como declaraciones únicas:

3. Esta declaración es verdadera (refuerzo).
4. Esta declaración es falsa (serie paradójica infinita).

Ahora consideremos el siguiente sistema auto-referencial:

5. Yo soy un mentiroso.

Vamos a considerar tres interpretaciones alternativas de esta declaración.

a) Si el "Yo" es la propia declaración, entonces esto no mezcla tipos lógicos y es equivalente a la serie paradójica infinita de la declaración número 4 anterior.

b) Sin embargo, si yo soy la persona que hace la declaración, soy de un tipo lógico superior (Yo soy el contexto de) la declaración que estoy haciendo. Ahora no es necesario que exista paradoja, porque la declaración no se refiere a sí misma o a otra declaración del mismo tipo lógico, sino a Yo, que es de un tipo lógico superior. Si la declaración no afecta a su contexto, no hay mezcla del nivel de la declaración con el nivel de su contexto. Por lo tanto, todavía no tenemos una jerarquía enredada, porque la clara delimitación entre los dos niveles se mantiene.

Uno puede decir que la serie infinita de interpretación a) puede terminarse discontinuamente por un cambio en el significado de "Yo", a fin de obtener la interpretación b). De esta manera, la paradoja es eliminada.

c) Ahora supongamos que empiezo a pensar en la declaración, y comienzo a tomármela en serio, tal vez incluso me la creo. La declaración está afectando a su contexto, y lo cambia. Suponiendo que yo no fuera un mentiroso inicialmente, podría actualmente ser un mentiroso, lo que sería un cambio radical en el contexto. Si me convierto en un empedernido y redomado mentiroso y no puedo hacer una declaración veraz, se desarrolla una paradoja. Si yo nunca digo la verdad, y declaro que soy un mentiroso, entonces no estoy mintiendo, etc. Los dos niveles se ven envueltos inextricablemente en una paradójica jerarquía enredada.

En el sistema cerebro-mente, el cerebro que se compone de una parte clásica y una parte cuántica es estimulado por un impulso del sistema físico sensorial, dando lugar a una superposición en el dominio trascendental de todas las posibilidades del cerebro clásico-cuántico acoplado. Este estado cuántico continúa "hasta que" la función de onda es colapsada por la consciencia no-local. En las próximas tres secciones, veremos cómo el nivel de cerebro físico y el nivel de la consciencia no-local podrían mezclarse entre sí para formar una jerarquía enredada paradójica y auto-referencial, dando como resultado la experiencia de la auto-consciencia individual. Esto es análogo a la interpretación c) de la declaración 5 de arriba.

7.6. La primera identificación: La aparición de la capacidad de sentir

En el primer colapso de la función de onda del sistema cerebro-sensorial del embrión o feto, aparece la capacidad de sentir, pero sin la dualidad observador/observado. (Se desconoce exactamente cuándo ocurre este colapso y, en consecuencia, es una deficiencia de la teoría). Goswami explica este colapso como un colapso auto-referencial entre la consciencia no-local y la función de onda cerebral. La función de onda cerebral y la consciencia no-local se mezclan entre sí para producir el colapso auto-referencial. Sin el colapso auto-referencial, no habría capacidad de sentir ni manifestación. El resultado es no sólo la capacidad de sentir sino también enredamiento del nivel de la consciencia no-local con el nivel del sistema físico,

una jerarquía enredada. Esto se traduce en la identificación de la consciencia no-local con el mecanismo físico.

Pregunta: En términos de experiencia, ¿cuál es la evidencia de la identificación de la consciencia no-local con el mecanismo físico? ¿Qué pasa si no hay esa identificación?

Según Goswami, esta jerarquía enredada es necesaria para que aparezca la capacidad de percibir y sentir y para que el proceso de la vida del mecanismo físico tenga lugar. También produce la experiencia de la autoconciencia: la consciencia no-local que se hace así consciente de sí misma. Podemos llamar a este estado el yo incondicionado. Esto se muestra gráficamente en la Figura 4:

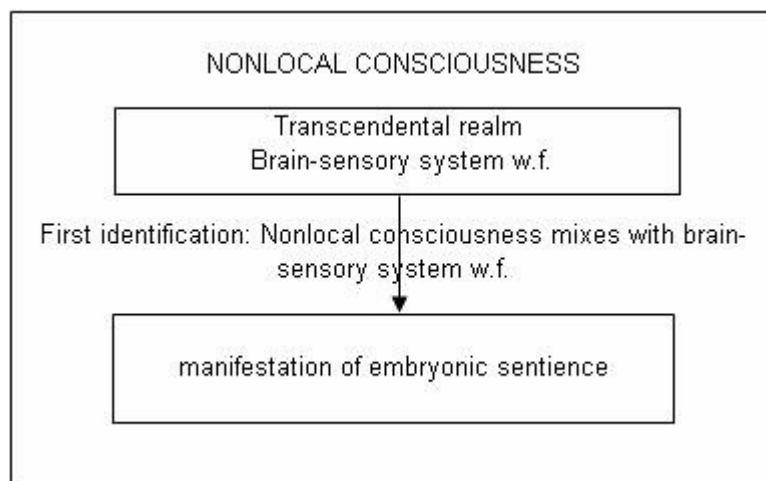


Figura 4. Diagrama de la primera identificación

7.7. La segunda identificación: La aparición del “yo”

La parte clásica registra en su memoria cada experiencia (cada colapso), en respuesta a un estímulo sensorial. Si el mismo o similar estímulo es presentado de nuevo al cerebro, la memoria del anterior estímulo se activa, y esta memoria actúa como un reestímulo para la parte cuántica. La combinación clásico-cuántica de la función de onda se colapsa de nuevo y la nueva memoria refuerza la memoria vieja. La repetición de estímulos similares conducirá inevitablemente a la larga a una respuesta casi totalmente condicionada, una en la que la probabilidad de una respuesta nueva y creativa se aproxima a cero. El cerebro entonces se comporta casi como un sistema determinista clásico. Esto se representa en la Figura 5:

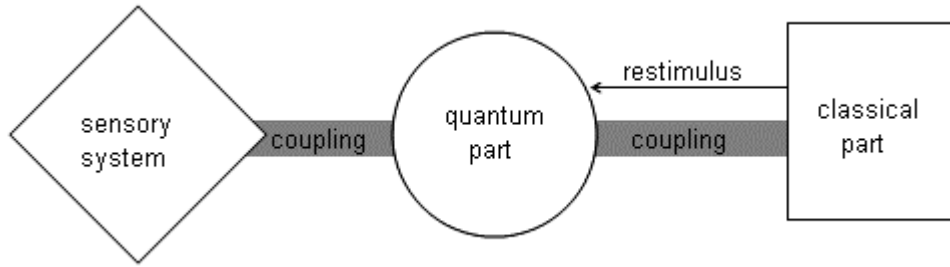


Figura 5. Modelo del sistema cerebro-sensorial

La reiterada reestimulación de la parte cuántica por la parte clásica da lugar a una cadena de colapsos secundarios. Estos colapsos secundarios corresponden a los estados clásicos de los recuerdos evocados, reacciones habituales, experiencias introspectivas, y respuestas motoras condicionadas. Sin embargo, podemos ver indicios del funcionamiento de la parte cuántica incluso en la introspección y la memoria, debido a las características cuánticas de la mente que vimos en la Sección 7.4.

Los procesos secundarios y repetidos que llevan a cabo los programas aprendidos de la parte clásica nos ocultan el papel esencial de la consciencia no-local al colapsar la función de onda y creando una experiencia. El resultado es el pensamiento persistente de una entidad (el “Yo”-concepto) que reside en la mente. Ahora, puede suceder una segunda jerarquía enredada, esta vez entre la consciencia no-local y el “Yo”-concepto, que tiene como resultado la identificación de la consciencia no-local con el “Yo”-concepto. Cuando esto ocurre, se forma la ilusión de lo que llamamos el *ego*, “mi”, “Yo”-entidad, o “Yo”-hacedor. **El ego, o falso yo, es una supuesta entidad separada con un supuesto poder de elección-acción que está asociado con la parte clásica, determinista y condicionada, mientras que el yo incondicionado es una experiencia dominada por la gama completa de posibilidades de la parte cuántica.** La aparición del ego se muestra gráficamente en la Figura 6:

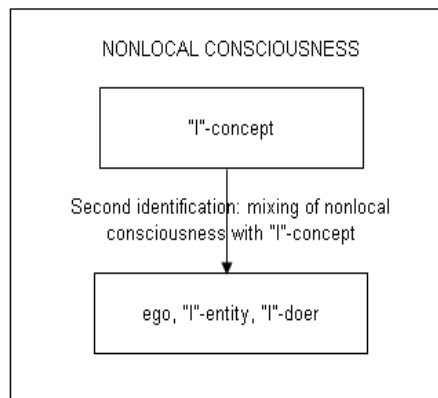


Figura 6. Diagrama de la segunda identificación

Para recapitular, ocurren dos niveles distintos de identificación (jerarquía enredada), el primero da como resultado la conciencia pura, el segundo da como resultado el falso sí mismo, ego, “mi” o entidad ficticia “yo”.

El ego no existe como una entidad. No es nada más que una presunción – la presunción de que, si ocurre el pensar, el experimentar, o el hacer, debe haber una entidad que piensa, experimenta, o hace. Es la identificación de la conciencia no-local con el pensamiento-“yo” en la mente. Como resultado de esta identificación, la experiencia de la libertad, que es en realidad una propiedad del yo incondicionado, se vuelve limitada y es falsamente atribuida al ego, dando como resultado el supuesto de que la entidad-“yo” tiene libre albedrío en lugar de ser un producto completamente condicionado de experiencias repetitivas.

Ejercicio: Mira a ver si usted puede encontrar el ego. ¿Qué encontró?

Si creemos que somos egos, creemos que nuestras conciencias están separadas de otras conciencias y que tenemos libre albedrío. Sin embargo, al mismo tiempo, contradictoriamente nos percibimos a nosotros mismos como dentro del y sujetos al espacio-tiempo y como la víctima de nuestro entorno. La realidad es que nuestra verdadera identidad es la conciencia no-local, unitaria, ilimitada que trasciende el espacio-tiempo, y la experiencia de nuestra verdadera identidad es el yo incondicional, infinitamente libre.

7.8. Más consideraciones sobre el sí mismo incondicional, el ego, y la libertad

En este estudio, debemos hacer una clara distinción entre los dos tipos de experiencia que están relacionadas con los dos tipos de procesos que tienen lugar en el cerebro. El primer proceso que se produce en respuesta a un estímulo sensorial es el establecimiento de una respuesta de la función de onda en el combinado clásico-cuántico del cerebro. Esta es una superposición de todas las posibilidades de que el cerebro es capaz, en respuesta al estímulo. La conciencia no-local auto-referencial colapsa la función de onda. Recuerde que en esta primera jerarquía enredada, el nivel contextual de la conciencia no-local y el nivel del cerebro físico se mezclan inextricablemente. Esta jerarquía enredada da lugar a la conciencia y la percepción, pero todavía sin el concepto de una entidad que observa o percibe. Goswami sin embargo llama a esta conciencia primaria, pura conciencia, el yo o ser incondicional, o el Atman. Es importante darse cuenta de que el ser incondicional no es una entidad, un objeto o cosa. La experiencia pura no necesita una entidad. En este estado no hay ningún experimentador ni nada experimentado. Sólo hay la experiencia misma. Este es el estado del niño aún no condicionado, y del sabio iluminado (un término redundante).

Pregunta: ¿Ha experimentado usted alguna vez la Conciencia pura? ¿Cuál es la contradicción en esta pregunta?

El otro tipo de experiencia se relaciona con los procesos secundarios del cerebro. Estos son los procesos en los que la parte clásica reestimula a la parte cuántica, y la combinación clásico-cuántica de la función de onda colapsa de nuevo en el mismo o similar estado del cerebro clásico, que reestimula la parte cuántica, etc. Después de suficiente condicionamiento de la parte clásica, el cerebro cuántico-clásico tiende a responder según un patrón

determinista de estados habituales. Incluido en estos estados está el concepto de una entidad separada. En la segunda jerarquía enredada, la consciencia no-local se identifica con este concepto, y el supuesto “yo” o ego surge. Cuando estamos en esta condición identificada, estamos normalmente inconscientes a la vez de las jerarquías enredadas y del yo incondicional.

La identificación que lleva a la ilusión del “yo”-entidad surge durante la primera infancia cuando el niño ha sido condicionado a pensar de sí mismo como una persona separada. Esto se produce después de que el niño ha sido llamado repetidamente por su nombre; nos referimos a él como “tú” (lo que implica que hay otro); ha recibido instrucciones, “¡Haz esto!”, “¡No hagas eso!”; y en general ha sido tratado como una persona independiente, separada de su madre. Sin embargo, no se debe pensar que este proceso de condicionamiento es algo que pueda evitarse, ya que es una parte necesaria del desarrollo del niño (ver Sección 5.8). El niño está siendo condicionado para sobrevivir en el mundo.

El ego supone que es el pensador, el elegidor, y el hacedor. Sin embargo, es absurdo pensar que un mero concepto podría realmente ser un agente con el poder de pensar, elegir, o hacer. El ego no es sino un producto de la imaginación, no existe como entidad, y no tiene poder alguno. En realidad nunca ha habido un pensador, un elegidor, o un hacedor. No hay nada salvo la identificación de la consciencia no-local (que no es una entidad) con el cerebro clásico cuántico condicionado.

Sólo hay una consciencia. Nuestra consciencia es la consciencia no-local. Mi consciencia es idéntica a tu consciencia. Sólo los contenidos son diferentes. Las entidades que falsamente creemos que somos son el resultado de la identificación de esta consciencia con un concepto en la mente condicionada.

La identificación con el duro condicionamiento y el aislamiento rígido del ego ficticio se relaja con las llamadas experiencias en la cumbre o transpersonales, que dan lugar a una expansión creativa de la imagen de sí mismo (descrita por Abraham Maslow en *The Farther Reaches of Human Nature* (1971)). Estas experiencias se acercan, pero no son idénticas, a aquellas del yo incondicional, ya que la identificación con una imagen de sí mismo todavía está presente aunque la imagen de sí mismo se expanda.

El yo incondicional es experimentado como pura conciencia, pura presencia y pura subjetividad, en la que no hay ninguna entidad en absoluto, y que surge cuando la función de onda cuántica incondicionada colapsa por primera vez (o más tarde en la vida cuando ocurre la des-identificación de la imagen de sí mismo). Conciencia es lo que realmente somos, y es equivalente al Atman de la filosofía hindú, o el no-yo en el budismo. El objetivo de toda práctica espiritual es des-identificarse del ficticio “yo” y así realizar nuestra verdadera naturaleza.

7.9. La desaparición del ego. La experiencia de estar libre de la esclavitud

Nos encontramos ahora en posición de completar nuestro estudio sobre la libertad. Goswami utiliza el término “elección” para significar la acción involuntaria (no-volitiva) de la consciencia no-local al seleccionar una posibilidad particular de la gama de posibilidades definidas por la

función de onda. (La elección es involuntaria porque no hay ninguna entidad que ejerza una elección voluntaria o volitiva.) Sin identificación, la elección es libre. Con la identificación, la elección se vuelve limitada. Sin embargo, aun cuando creemos que somos egos, somos conscientes y sabemos que somos conscientes. Por lo tanto, la identificación de la conciencia con el yo-concepto nunca es completa realmente, y esto permite la posibilidad de la des-identificación del falso yo.

Vimos en las secciones 5.9, 5.10, 5.11, y 5.12 que la libertad de elección no existe en una entidad separada. Por lo tanto, aun cuando el ego fuera real aún no tendría la libertad de elegir. Sin embargo, debido a que el ego no es más que una imagen del yo ficticia, ni siquiera existe como una entidad. Por lo tanto, su libertad es doblemente ficticia. Toda elección es la elección involuntaria (no-volitiva) de la conciencia no-local, y la completa libertad es la experiencia de la conciencia incondicional des-identificada.

Pasamos ahora a la paradoja de la jerarquía enredada paradójica (Sección 7.5). El ego es la creencia de que es libre de elegir, pero no lo es. El yo incondicional en sí mismo es libertad, pero no es una entidad separada que pueda elegir. Recuerde de la Sección 5.12 que la creencia en el libre albedrío depende de una percepción de separación o dualismo entre un controlador y lo controlado. En el yo incondicional no hay separación o aislamiento –no hay ninguna entidad –, por lo que no hay dualismo. Por lo tanto, en el estado de conciencia pura, o primaria, no hay ilusión de libre albedrío.

La experiencia de la verdadera libertad viene del yo incondicional, mientras que lo que pensamos que es libre albedrío viene del ego imaginario, condicionado y no creativo. Siempre que experimentamos la libertad pura, pura creatividad, o pura originalidad, es resultado de una momentánea des-identificación del ego condicionado, lo que permite que se revele la experiencia de la libertad del yo incondicional. Esta es la verdadera libertad, creatividad, y originalidad, y no el funcionamiento mecánico del cerebro determinista condicionado. Durante estos momentos, no hay ningún “yo” individual. Cuando ocurre la reidentificación, el “yo” condicionado vuelve a aparecer y entonces se atribuye el mérito para ser libre, creativo y original!

Pregunta: ¿Cuál es la experiencia de estar ausente?
¿Cuál es la experiencia de estar presente?

La paradoja de la jerarquía enredada paradójica se manifiesta en nuestra experiencia de libertad, incluso cuando estamos obligados por nuestra creencia de que tenemos libre albedrío. El pensamiento del libre albedrío, que es un pensamiento de esclavitud, no puede ocultar nuestra verdadera naturaleza, que es pura libertad. Sin embargo, el ego atribuye la experiencia de libertad al libre albedrío en lugar de a la pura conciencia, aunque no hay nada en la mente condicionada que sea libre.

¿Cómo podemos aplicar este conocimiento a nuestra vida personal? Hemos visto que nuestra conciencia es en realidad la conciencia universal no-local y el objetivo de toda práctica espiritual es conocer la libertad de la conciencia incondicionada. Esto puede ocurrir sólo cuando se ha producido la des-identificación de la entidad ficticia del ego. Sin embargo,

“usted” como ego no puede des-identificarse del ego porque el ego, al ser sólo un concepto, no puede hacer nada. La des-identificación sólo puede ocurrir espontáneamente. Sin embargo, la comprensión del ego y de la sensación de esclavitud que conlleva es útil en la des-identificación. Las prácticas de la Parte 3 muestran esto. Sin embargo, “usted” no puede hacerlas. Si se supone que van a ocurrir, lo harán. Si no, no (véase también la [Sección 5.15](#)).

7.10. Evaluación del modelo de Goswami

La hipótesis de Goswami de la parte cuántica del cerebro es sólo una hipótesis, y actualmente no se sabe si existe o no una parte cuántica. Esto no es un problema fundamental porque es una hipótesis que al final se podrá exponer a la prueba experimental y, tal vez, algún día sabremos o no si puede ser verificada algún tipo de parte cuántica.

[Nota técnica: Cada célula tiene una estructura citoesquelética compuesta de microtúbulos. Algunos científicos (por ejemplo, Roger Penrose, *Shadows of the Mind* (1994), Capítulo 7) han especulado que estos microtúbulos podrían soportar estados cuánticos coherentes, es decir, un microtúbulo entero podría existir en un estado cuántico individual en lugar de en los distintos estados cuánticos de sus moléculas. Esta coherencia sería similar a la que se exhibió en los experimentos de Bell-Aspect (véase la [Sección 4.3](#)). Si es así, los microtúbulos en las neuronas del cerebro podría comprender la parte cuántica del cerebro, mientras que la parte clásica del cerebro podría constar del clásico funcionamiento de la sinapsis neuronal. Los estados cuánticos de los microtúbulos interactuarían con los estados clásicos de la sinapsis neuronal para formar el acoplamiento entre la parte clásica y la cuántica. Los microtúbulos en otros tipos de células del cuerpo podrían contribuir a un nivel inferior de inteligencia celular.]

La razón de que Goswami planteara la hipótesis de un reino trascendental era para explicar cómo el colapso de la función de onda podría ocurrir sin violar la localidad de Einstein. El modelo de Goswami, sin embargo, contiene un defecto fundamental. Plantea la hipótesis de que el reino trascendental contiene la función de onda, pero la función de onda como es concebida normalmente es una función del tiempo y el espacio, que están ausentes en el reino trascendental y, de hecho, no aparecen “hasta” el colapso de la función de onda. Una forma más general de indicar el mismo defecto es que los conceptos en la teoría cuántica son generalmente concebidos en el contexto del tiempo y del espacio, por lo que es, en principio, imposible utilizar tales conceptos cuánticos en un ámbito en un reino donde el espacio-tiempo está ausente. Por lo tanto, los conceptos de la función de onda y el colapso de la función de onda en el reino trascendental no tienen sentido.

El reino trascendental de Goswami es sólo uno de tantos que han sido conjeturados (ver [Sección 8.1](#)). El modelo de Goswami es útil para recalcar la importancia de la identificación y ver lo limitados que estamos por ella. De hecho, conocer el mecanismo exacto de la identificación no es necesario para la validez o la comprensión de las Partes 2 y 3 de este curso. Lo que se necesita es ver que la identificación es un proceso continuo que nunca se completa, por lo que es siempre evitable y, por tanto, no estamos siempre condenados a sufrir. La des-identificación es posible en cualquier momento y por cualquier persona (aunque la persona no puede “hacerlo”).

Sin embargo, puesto que la existencia de un reino trascendental, como la existencia de cualquier otra realidad objetiva, nunca puede ser probada, concebir una equivale a meter debajo de la alfombra todo el problema del origen del mundo para que no se vea, o invocar a un dios inexplicable e inexplicable como creador, o implícitamente admitir la imposibilidad de una explicación. Un enfoque mucho más elegante es simplemente interpretar la función de onda como un concepto en la mente (ver [Sección 6.11](#)) en vez de existir, ya sea en un reino trascendental o en el espacio-tiempo. Como un concepto puro, no hay colapso que lo pueda explicar.

Capítulo 8. Los reinos trascendentales

8.1. Similitudes entre los diferentes reinos trascendentales

Hasta ahora, hemos encontrado dos reinos trascendentales, el de la alegoría de la caverna de Platón (ver [Sección 1.4](#)), y el de la teoría cuántica de Goswami dentro del idealismo monístico (ver [Capítulo 7](#)). Ahora consideraremos otros tres reinos trascendentales, uno del sabio Nisargadatta Maharaj, otro del sabio Ramesh Balsekar y otro del Budismo.

En la página 381 de *I Am That (Yo Soy Eso)*⁵ (1984), Nisargadatta dice,

“La memoria de los deseos pasados no cumplidos absorbe energía, que se manifiesta a sí misma como una persona. Cuando su carga se agota, la persona muere. Los deseos no cumplidos son trasladados al siguiente nacimiento. La identificación de sí mismo con el cuerpo crea siempre deseos nuevos y no hay ningún fin para ellos, a menos que este mecanismo de esclavitud se vea claramente. Es la claridad la que libera, pues usted no puede abandonar el deseo, a menos que sus causas y efectos se vean claramente. Yo no digo que renazca la misma persona. La persona muere, y muere de una vez por todas. Pero sus recuerdos, sus deseos y temores permanecen. Éstos aportan la energía para una nueva persona.”

El concepto de Nisargadatta ha sido replanteado por uno de sus estudiantes, Ramesh Balsekar cuya enseñanza recibirá mucho énfasis en este curso. Ramesh utiliza un concepto de fuente y sumidero para la manifestación que es similar a los otros reinos trascendentales. Él lo llama el “océano de la consciencia” y contiene implícitamente todas las formas de donde la consciencia “selecciona” los componentes para un objeto de manifestación como un organismo cuerpo-mente. En la pág. 78 de *Consciousness Writes* (1994), Ramesh dice,

"La futura personalidad del cuerpo se extraerá de la totalidad de la consciencia universal, que es la colección de todas las 'nubes de imágenes' que continúan generándose. Esta colección total se distribuye entre los nuevos cuerpos a medida que se crean, con determinadas características que producirán precisamente aquellas acciones que sean necesarias para el guión del dramaturgo divino. Ningún individuo está involucrado como un individuo con una entidad anterior."

A la muerte del organismo, el condicionamiento mental que estaba presente en el organismo, como los pensamientos, miedos, deseos, aversiones, y ambiciones, vuelven al océano como ingredientes para ser usados por la consciencia en la creación de nuevas formas.

⁵ La versión en castellano de *I Am That, Yo Soy Eso*, está publicada en Editorial Sirio.

El Buda enseñó una idea similar acerca del renacimiento. En la p. 33 de *Lo que el Buda enseñó* (1974), Walpola Rahula dice,

"Lo que llamamos muerte ocurre cuando el cuerpo físico deja de funcionar totalmente. ¿Todas estas fuerzas y energías se detienen por completo cuando el cuerpo deja de funcionar? El budismo dice, 'No'. La voluntad o volición, el deseo, el afán de existir, de continuar, de llegar a ser más y más, es una tremenda fuerza que mueve vidas enteras, existencias enteras, que incluso mueve el mundo entero. Esta es la fuerza más grande, la energía más grande en todo el mundo. Según el budismo, esta fuerza no se detiene cuando el cuerpo deja de funcionar, cuando está muerto; sino que sigue manifestándose en otra forma, produciendo reexistencia, lo que llamamos renacimiento."

La no-localidad en el tiempo significa que algunas mentes no-locales son sensibles a las proyecciones de lo trascendental que incluyen algunos aspectos del pasado y/o del futuro. Esto explicaría a esos individuos talentosos que pueden leer los "archivos akásicos" y así ver las vidas pasadas, o aquéllos que mediante la precognición pueden ver algunos aspectos del futuro. La no-localidad en el espacio significa que algunas mentes no-locales son sensibles a las proyecciones de lo trascendental de imágenes de lugares alejados de la percepción directa de ese individuo. La inevitable inexactitud y poca fiabilidad de tales proyecciones no-locales pueden ser explicadas comprendiendo que sólo se proyecta parte del reino trascendental.

Pregunta: ¿Conoce a alguien que diga ser premonitorio? ¿Alguien que diga ser clarividente? ¿Alguien que diga recordar vidas pasadas? ¿Hay alguna manera de probar que estas afirmaciones son verdadera?

Podemos ver ahora las similitudes entre los diferentes reinos trascendentales. Todos ellos trascienden el espacio-tiempo, pero todos son la fuente del espacio-tiempo y de toda la manifestación. En cada momento toda la manifestación surge y se disuelve, para ser reemplazada por la manifestación del próximo momento. Estos procesos de manifestación y disolución siguen continuamente. (Este proceso se observa directamente en la meditación budista, ver Secciones [14.5](#), [14.6](#), [24.2](#).)

Ninguno de los reinos trascendentales puede describirse o definirse usando conceptos del espacio-tiempo porque todos ellos trascienden el espacio-tiempo. Son imperceptibles para nosotros pero todos contienen los diseños para la manifestación percibida. El mundo material es proyectado del reino arquetípico de Platón en nuestra adaptación de la alegoría de la caverna y aparece por el colapso de la función de onda del reino trascendental de Goswami. Es manifestado de los recuerdos sobrantes, deseos, y miedos en la versión de Nisargadatta, es seleccionado por la consciencia del océano de consciencia de Ramesh, y renace de los deseos insatisfechos según el budismo.

8.2. El significado de los reinos trascendentales

El propósito de postular un reino trascendental es para intentar explicar los fenómenos que no tienen ninguna otra explicación. Esto se hace para mantener alguna semejanza con una

realidad objetiva, pero la desesperación de hacer esto se expone en el hecho de que todos los reinos trascendentales son intrínsecamente no comprobables. En esto se parecen al epiciclo que Ptolomeo inventó en 140 d.C. para mantener una cosmología geocéntrica (la Tierra en el centro del universo). La necesidad de acudir a tales artefactos oculta un defecto fundamental que sería bueno revelar en lugar de ocultar.

Hemos avanzado mucho en nuestro estudio de la realidad objetiva y el materialismo en las Secciones [1.1](#) y [1.2](#). Hemos persistido intentando encontrar una explicación objetivamente real para todos los fenómenos observables. Al hacer esto hemos visto que el concepto de realidad objetiva empieza a ponerse tan rígido que amenaza con derrumbarse bajo su propio peso muerto. Los reinos trascendentales apenas pueden llamarse objetivos porque no hay ningún acuerdo en absoluto sobre sus propiedades, existencia, o incluso necesidad. La progresión inevitable de nuestro pensamiento desde lo material y tangible a lo inmaterial e incomprensible sugiere totalmente que estamos alcanzando los límites de la ciencia, y quizás incluso transgrediéndolos (ver también el estudio de este punto en la [Sección 6.10](#)). También sugiere totalmente que la ciencia es incapaz de explicar todo, una posibilidad que ya hemos discutido en la [Sección 5.6](#).

Los reinos trascendentales fueron inventados en un intento de explicar cómo surge la manifestación, pero quizás el verdadero problema es ante todo nuestra insistencia en una realidad objetiva. Cuestionaremos esta suposición en el [Capítulo 9](#).

Capítulo 9. Percepción y conceptualización

9.1. Una revisión de la física

¿Qué nos dicen los físicos sobre la realidad? En [Sección 1.1](#), vimos que la existencia de cualquier realidad objetiva externa no es comprobable por la impresión sensorial directa. Además, si la existencia de una realidad objetiva externa nunca puede ser comprobada por la observación, no puede tener efecto en ninguna observación. En el [Capítulo 6](#), vimos que en la mayoría de las interpretaciones de la teoría cuántica, el mundo es formado de una serie de percepciones. Veremos en la siguiente sección que es solamente porque el pensamiento conceptualiza estas percepciones en objetos que aparecen como objetos para nosotros.

En el [capítulo 6](#) vimos que nuestra insistencia en una realidad externa y objetiva nos impuso el dilema de elegir el concepto del colapso de función de onda, las variables ocultas, los mundos múltiples. Todas estas interpretaciones son no locales. En la teoría de Copenhague, la no-localidad es el resultado del colapso de la función de onda no-ocal. En la teoría de los mundos múltiples, es el resultado de la ramificación no-ocal. En la teoría de las variables ocultas, es el resultado de la fuerza cuántica no-ocal.

La teoría de las variables ocultas ([Sección 6.6](#)) es la interpretación más cercana a la teoría clásica, debido a la presencia de partículas clásicas y la ausencia de la consciencia. Sin embargo, tiene una misteriosa fuerza cuántica no local para la que no existe equivalente en la teoría clásica. En la teoría de los mundos múltiples ([sección 6.7](#)), la consciencia se supone

que causa la ramificación, pero ¿cómo puede hacer eso? En la teoría de Copenhague (secciones [6.3](#), [6.4](#), [6.5](#)), la consciencia provoca el colapso de función de onda, pero ¿cómo ocurre eso?

En la [sección 6.5](#) vimos que la interpretación de Copenhague requiere tanto la consciencia universal como la no-local. Podemos hacer el mismo argumento acerca de la consciencia en la interpretación de los mundos múltiples ([sección 6.8](#)) porque causa la ramificación no-local. Así, en estas interpretaciones, no puede haber consciencia individual - sólo hay consciencia universal no-local.

En las secciones [6.10](#), [6.11](#), vimos que podemos evitar todos los problemas del colapso de la función de onda, la ramificación, y la no-localidad si interpretamos la teoría cuántica subjetivamente en vez de objetivamente. En esta interpretación, como no hay una realidad externa, objetiva, todo lo que sucede debe ocurrir sólo en la mente. La interpretación subjetiva no está sólo libre de los problemas del colapso, la ramificación, y la no-localidad, también es notablemente similar a las enseñanzas del Advaita y el budismo Mahayana, que declara lo siguiente: **No hay objetos. Sólo hay una serie de percepciones. No hay perceptor. Sólo hay consciencia universal no-local. (En Advaita, la consciencia universal no-local se llama Conciencia pura. En el Budismo Mahayana, se llama consciencia primordial, o naturaleza de Buda.)** Es notable que la física, que es supuestamente la ciencia de la realidad externa y objetiva, nos puede decir mucho acerca de la realidad subjetiva, y también puede estar de acuerdo con nuestras enseñanzas no-dualistas más profundas.

En el [Capítulo 7](#), vimos cómo Amit Goswami modeló el cerebro usando una parte cuántica acoplada a una parte clásica. Haciendo esto, él planteó la hipótesis de la apariencia de una realidad objetiva dentro del contexto del idealismo monístico (en sí mismo una evidente contradicción). Para sortear la no-fisicalidad del colapso de la función de onda en el espacio-tiempo, la teoría de Goswami supone que las funciones de onda existen en un reino transcendental fuera del espacio-tiempo. Pero en la [Sección 7.10](#) vimos que ni el colapso de la función de onda ni las funciones de onda, ambas definidas en términos del espacio-tiempo, pueden existir fuera del espacio-tiempo. Así, Goswami involuntariamente revela la naturaleza paradójica del reino transcendental que él planteó como hipótesis para excluir la paradoja de la función de onda en el espacio-tiempo. Además, ningún reino transcendental ni ninguna otra forma de realidad externa es directamente comprobable, como vimos en la [Sección 8.2](#). No obstante, el concepto de identificación, que Goswami intentó explicar, será esencial a nuestro estudio del sufrimiento a medida que continuamos en este curso.

9.2. ¿Qué es lo percibido?

Buda enseñó que la Vida y el movimiento es la misma cosa. En la pág. 26 de *What the Buda Taught* (1959), Walpola Rahula dice,

“No hay ningún movedor inmóvil detrás del movimiento. Sólo hay movimiento. No es correcto decir que la vida se está moviendo, sino que la vida es el propio movimiento. La vida y el movimiento no son dos cosas diferentes. En otras palabras, no hay ningún pensador detrás del pensamiento. El propio pensamiento es el pensador. Si usted quita el pensamiento, hay ningún pensador que encontrar.”

Hablaremos de dos diferentes tipos de procesos. La percepción es la simple apariencia de movimiento en la Consciencia. El movimiento de Consciencia se percibe a sí mismo, y no tiene partes separadas. Por otro lado, el pensamiento, que se incluye en el movimiento, es la aparición de pensamientos. Un pensamiento parece separar una parte del movimiento de otra parte al mismo tiempo que le asigna un nombre. Todos los pensamientos se caracterizan por su nombre y forma, por lo que el pensamiento parece fragmentar el movimiento en pensamientos separados. Una buena regla para recordar es la siguiente: Si parece estar separado de otra cosa, no es más que un concepto.

Todas las palabras son conceptos, por consiguiente toda comunicación hablada o escrita es conceptual. Todo este curso es conceptual pero apunta a lo que no puede ser conceptualizado. Como ejemplo, nosotros distinguiremos entre la Consciencia-en-movimiento, o fenómeno, y la Consciencia-en-reposo, o Noúmeno (ver en la próxima sección). Éstas no son distinciones reales porque todas las distinciones no son más que conceptualizaciones. La Consciencia siempre es una e indivisa.

Cuando decimos que el movimiento (un concepto) en la Consciencia (otro concepto) es una apariencia (también otro concepto) en la Consciencia, también podemos decir que lo manifestado (fenómeno) es una apariencia en lo Inmanifestado (Noúmeno). Después podemos conceptualizarlo usando términos como lo manifestado, la manifestación, lo fenoménico, y fenómeno casi intercambiamente, con pequeñas diferencias determinadas por el contexto.

Un concepto puede ser "externo", detectado por uno o más de los cinco sentidos "externos" como oír o ver, o "internos" como un pensamiento, sentimiento, emoción, o sensación. En la Sección 1.1, hicimos una distinción entre los conceptos de "realidad objetiva" y "realidad subjetiva". Dijimos que la realidad objetiva es externa a, e independiente de la mente, y puede ser observada y comprobada por mí mismo y por al menos un observador externo. La realidad subjetiva es interior a la mente y sólo puede ser observada por mí mismo. (También dijimos que ciertos fenómenos mentales pueden considerarse como objetivos si pueden ser verificados por un observador externo.)

Pregunta: ¿Por qué el movimiento en la Consciencia no es más que un concepto?

Pregunta: ¿Por qué una silla no es más que un concepto? ¿Un animal? ¿Una persona? ¿El mundo? ¿El universo?

Pregunta: ¿De qué manera la realidad externa no es más que un concepto?

Pregunta: ¿Por qué un pensamiento no es más que un concepto? ¿Un sentimiento? ¿Una emoción? ¿Una sensación?

Pregunta: ¿De qué manera la realidad subjetiva no es más que un concepto?

El concepto de realidad objetiva se apoya en la suposición, introducida en la Sección 1.1, de que existen observadores que son externos a mí, y que puede confirmar mis propias observaciones. Desde la niñez, nosotros hemos crecido sin cuestionar este concepto, así que parece muy natural para nosotros. Pero ahora veremos que esta llamada "realidad objetiva" no es diferente en principio de la "realidad subjetiva" y no es realidad en absoluto, sino un

Question: In what way is external reality nothing but a concept? ;on? The world? The

concepto. Esto puede empezar a tener sentido si nos paramos a considerar que, no sólo suponemos que la realidad objetiva es externa a, e independiente de la mente, sino que también suponemos que lo es el “observador externo” de quien dependo para confirmar mis propias observaciones de la realidad objetiva. Sin embargo, el observador externo que se comunica conmigo no es de hecho independiente de mi mente en absoluto, sino parte de mi realidad subjetiva, es decir, es una imagen en mi mente.

La realidad es lo que es, sin conceptualización. Sin embargo, la realidad externa es sólo un concepto y no puede ser demostrada. Aunque es útil para la comunicación, para la salud, y para la supervivencia, no representa la Realidad, y por consiguiente traerá sufrimiento si se toma como real. El sufriendo viene porque la realidad externa parece estar separada de mí, lo que significa que yo parezco estar separado de él. Mientras me sienta identificado con un yo separado y objetivo, seré incapaz de comprender mi verdadera naturaleza y sufriré.

Pregunta: ¿Cuáles son algunas formas específicas en que el sentido de separación del mundo "externo" conduce al sufrimiento?

Otro problema que surge al definirme como un objeto es que todos los objetos cambian en el tiempo, es decir, todos son temporales, por lo tanto todos aparecen y desaparecen en el tiempo. ¿Estoy dispuesto a aceptar que soy simplemente temporal? Como declaramos anteriormente, el concepto de la realidad objetiva tiene un valor físico de supervivencia. Pero sólo tiene un valor físico de supervivencia pasajero, porque todo en “la realidad objetiva” viene y va, y nada en ella sobrevive.

Ejercicios: Cierre los ojos y vea cómo la percepción nunca es la misma en cada momento. Ahora, abra los ojos y de nuevo vea cómo la percepción todavía nunca es la misma en cada momento. Por último, vea cómo la mente intenta crear un sentido de permanencia formando el concepto de objetos separados y estables a pesar de que la percepción misma es impermanente.

Hemos definido la "realidad subjetiva" como la que existe sólo si es observada, a saber, los pensamientos, sentimientos, emociones, sensaciones y percepciones. Como vimos anteriormente, está claro que no hay ninguna diferencia intrínseca entre esta realidad subjetiva y la realidad objetiva que hemos definido previamente, ya que todos los observadores “externos” son sólo imágenes en mi mente. La “realidad objetiva” no es más que una apariencia o imagen en mi mente así como lo es “la realidad subjetiva”. Todas las imágenes mentales vienen y van, y esto es tan cierto para las imágenes de objetos “objetivos” como lo es para objetos “subjetivos”.

Pregunta: ¿Cuáles son algunas formas específicas en las que cualquier sentido de separación conduce al sufrimiento?

Preguntas: ¿Hay algo en su mente o cuerpo que pueda estar seguro de que existe tanto si lo observa como si no? ¿Hay algo en su mente o cuerpo que no cambia? ¿Hay algo en su mente o cuerpo que pueda predecir con certeza? ¿Hay alguna cosa en absoluto de la que pueda estar seguro?

El mundo en mi mente es el único mundo que puedo percibir directamente. Todos los cuerpos y otros objetos en este mundo no son más que imágenes en mi mente. (El concepto de que no hay ninguna otra mente que la mía es una declaración del solipsismo, propuesta por primera vez por el filósofo francés, René Descartes, 1596 - 1650, ver Sección 4.3.) Por consiguiente, si acepto el concepto de que otras mentes contienen sus propios mundos individuales, hay tantos mundos como mentes.

En la página 96 de *The Wisdom of Nisargadatta* (1992) por Robert Powell, el sabio Nisargadatta Maharaj dice,

“Todo existe en la mente; incluso el cuerpo es una integración en la mente de un inmenso número de percepciones sensoriales, cada percepción también es un estado mental... Mente y cuerpo son estados intermitentes. La suma total de estos flashes crea la ilusión de la existencia.”

y en la pág. 201 de *I Am That* (1984), dice,

“Aprenda a mirar sin imaginación, a escuchar sin distorsión: eso es todo. Deje de atribuir nombres y formas a lo esencialmente sin nombre y sin forma, dése cuenta de que todo modo de percepción es subjetivo, de que lo que se ve o se oye, se toca o se huele, se siente o se piensa, se espera o se imagina, está en la mente y no en la realidad, y experimentará paz y liberación del temor.”

No hay apariencias, ni universo, ni iluminación, ni cosas y ni ausencia de cosas, ni espacio y ni infinitud, ni tiempo y ni intemporalidad. No hay palabras que se puedan utilizar para describir la realidad - ni siquiera la propia palabra Realidad. Todas las palabras son conceptos, y todos los conceptos dependen de la separación y la nominación. Tan pronto como damos a algo – incluso a nada - un nombre, lo hemos conceptualizado y hemos dicho demasiado. Sin embargo, las palabras pueden ser muy útiles como indicadores de la realidad, siempre y cuando nos demos cuenta de que las palabras no son la Realidad y no puede describirse. El dedo que señala a la luna no es la luna. Cuando nos damos cuenta de que la Realidad no se puede describir, dejamos de buscarla. Entonces nos damos cuenta de que no hay Realidad y ni ausencia de Realidad - e incluso esto es mucho decir.

Pregunta: ¿Puede un objeto existir de alguna otra manera que como el pensamiento de él? Si es así, ¿cómo puede ser verificada su existencia? ¿Cómo podemos saber si algo existe en ausencia de un pensamiento de él?

Ejercicio: Investigue si *usted* existe de alguna otra manera que como un pensamiento. Una forma de hacerlo es examinar todo lo que usted piensa que es usted de la siguiente manera: ¿Soy un cuerpo? Si es así, ¿puede un cuerpo existir de otra manera que como un pensamiento? ¿Cómo lo sabría? ¿Soy una mente? Si es así, ¿puede una mente existir de otra manera que como un pensamiento? ¿Cómo lo sabría? ¿Soy un...? etc.
De esta manera, investigue todo lo que imagina que es usted.

9.3. ¿Quién es el perceptor?

(En esta sección empezamos la convención de poner en mayúscula todos los nombres que se refieren a la Realidad noumenal o trascendental, y en minúscula los que se refieren a la manifestación fenoménica, excepto cuando lo requiera la gramática.)

En la meditación del día 15 de septiembre en *A Net of Jewels* (1996), Ramesh dice,

“Lo que usted parece ser es un cuerpo exterior que percibe el mundo exterior, pero lo que usted es, es esa Consciencia en la cual aparecen el cuerpo y el mundo.”

En la meditación del día 13 de octubre, dice,

“Nada existe fuera de la Consciencia. Cualquier cosa que usted ve es su propio reflejo. Es sólo por la ignorancia de su verdadera naturaleza que el universo parece existir. Quien comprende con convicción que el universo no es más que una ilusión se libera de él.”

En la meditación del 7 de octubre, dice,

“Usted es el estado primordial de la libertad total, esa plenitud de pura alegría, esa concentración de luz que es más sutil que lo más sutil y el testigo de todo.”

En la página 528 de *I Am That* (1984), Nisargadatta Maharaj dice,

“La persona es lo que yo parezco ser a otras personas. Para mí mismo yo soy la infinita expansión de consciencia en la que innumerables personas emergen y desaparecen en interminable sucesión.”

Ahora investigaremos más cuidadosamente que o quién es el “yo” que percibe. Puede parecer absurdo hacer la pregunta, “¿Quién está percibiendo esto (cualquier cosa que se perciba)?”, ya que la respuesta claramente parece ser, “yo soy”. Sin embargo, a la luz de la sección anterior, debemos tener cuidado. ¿El “yo” que está percibiendo está separado de todos los demás perceptores? Si está separado, ¡entonces no debe ser más que un objeto conceptual! Todos los objetos separados (es decir, todos los objetos) son conceptuales. Todo concepto es el resultado de un proceso intelectual, y por consiguiente, el “yo” separado es sólo el resultado de un proceso intelectual. El ejemplo más preponderante de conceptualización es el concepto del individuo, porque la naturaleza esencial del individuo es su separación de todo lo demás (el otro).

Pregunta: ¿Cómo y cuándo surge su sentido de separación?

Sin un “yo” separado, no hay ni perceptor ni lo percibido, sólo hay percepción; ni experimentador ni lo experimentado, sólo hay experiencia. La experiencia es experimentar sin el “yo”, que a su vez es verdad, amor, belleza y alegría.

Percibir implica la presencia de una Conciencia, sin la cual no podría haber percepción. ¿Qué es esta Conciencia?” Ésta es la pregunta crucial que estaremos investigando a lo largo de todo este curso. Esta Conciencia es lo que a veces llamamos el Yo. Sin embargo, es erróneo llamarla el Yo, porque no es un objeto. Es lo que yo realmente soy, mi verdadera naturaleza. Es Conciencia-en-reposo, Noúmeno, lo Inmanifestado, o pura Subjetividad. Esto significa que no tiene cualidades o características en absoluto. No puede percibirse, conceptualizarse, objetivarse, o describirse. Porque es lo que yo soy, no puede verse o imaginarse. Por lo tanto, los términos que usamos para ‘nombrar’ esa Conciencia son todos indicadores, no identificadores o descriptores.

Haremos una distinción entre los conceptos de “pura Subjetividad” (Noúmeno) y “pura objetividad” (fenómeno), entre los conceptos de “pura Conciencia” y “su contenido”, y entre los conceptos de “lo Inmanifestado” y “lo manifestado”. Como la separación es sólo un concepto, lo Inmanifestado y lo manifestado no están realmente separados. Los objetos no están separados de la conciencia de los objetos. No obstante, distinguiremos conceptualmente entre lo Inmanifestado, que es inmutable y no puede conceptualizarse, y lo manifestado, que está constantemente cambiando y puede conceptualizarse. No existe lo manifestado sin lo Inmanifestado, pero lo Inmanifestado “siempre” es, aparezca o no lo manifestado. El sueño profundo o los estados bajo anestesia son ejemplos de lo Inmanifestado sin lo manifestado. Los estados de sueño y de vigilia son ejemplos de lo Inmanifestado con lo manifestado (ver Sección 10.4 para más información). En los capítulos siguientes, siempre que usemos el término Conciencia, querremos decir lo Inmanifestado y lo manifestado, o la Conciencia y los objetos de la Conciencia, juntos.

Conciencia = Lo Inmanifestado + lo manifestado.

Conciencia = Conciencia + su contenido.

El Ashtavakra Gita, una antigua escritura Sánscrita de 298 versos, es según Ramesh la forma más pura de la enseñanza no-dual en la literatura hindú. El Verso 7.3 dice (ver <http://www.realization.org/page/doc0/doc0004.htm>),

“Dentro de Mí, océano sin límites, existe la ilusión del universo. Siendo informe, soy supremamente sereno. En esto [este estado] permanezco.”

Todo el mundo puede decir lo siguiente: Lo único que sé con certeza es que soy consciente. Yo, como Conciencia, es la única Realidad que hay. Yo no soy un objeto y no estoy separado. Soy Subjetividad pura inmanifestada, que está más allá de toda conceptualización. Todo lo demás es conceptual y está sujeto a cambio y pérdida. Cualesquiera que sean los cambios no pueden ser Yo porque Yo soy inmutable. Yo no estoy en el mundo; el mundo está en Mí. Yo no estoy en el espacio y el tiempo, ellos están en Mí, porque no son más que conceptos. No hay nada fuera de la Conciencia por lo tanto no hay nada fuera de Mí.

Ejercicio: ¿Qué es lo que es consciente de la Conciencia? ¿Es un pensamiento o sentimiento, o ninguno? ¿Puede estar presente sin pensamientos o sentimientos? ¿Pueden los pensamientos o sentimientos estar presentes sin ella? Ahora mire a su alrededor y vea si los objetos "externos" pueden existir sin su conciencia de ellos. Si no pueden, ¿qué implica eso

acerca de estos objetos? ¿Qué implica eso sobre usted?

Finalmente, Usted verá que no hay ninguna diferencia entre la Conciencia y el contenido de la Conciencia, entre pura Subjetividad y pura objetividad, o entre Noúmeno y fenómeno. Por eso Usted es todo y todo es Usted.

La Conciencia de cada mente es la misma Conciencia. Si no fuera así, no podría haber comunicación entre las mentes. La Conciencia que Usted es, es la Conciencia que el sabio es. El mundo del sabio es tan local y tan individual como el mundo de la persona ordinaria. Sin embargo, en el sabio, la Conciencia no se identifica con el Yo-concepto como lo está en la persona ordinaria (ver Secciones 7.6, 7.7, 7.8, 7.9, y 11.3).

El verso 15.5 del *Ashtavakra Gita* (ver <http://www.realization.org/page/doc0/doc0004.htm>) dice,

”El deseo y la ira son objetos de la mente, pero la mente no es tuya, nunca lo ha sido. Tú eres la conciencia misma sin elección e inmutable – sé feliz.”

Cuando la Conciencia se identifica con el “yo”-concepto, produce el ilusorio “yo”. Siempre que aparece este supuesto “Yo” separado, produce inevitablemente sufrimiento. Sin esta identificación, no hay sufrimiento porque no hay ningún individuo que sufra. Por eso el sufrimiento sólo puede desaparecer cuando la identificación con el “yo”-concepto cesa. Un ejemplo de un tipo de sufrimiento es el que ocurre cuando se experimenta deseo o temor cuando un supuesto “Yo” separado se aferra, o se apega a otros objetos percibidos, ya sean estos objetos físicos “externos”, o pensamientos, sentimientos, emociones, o sensaciones “internos” (ver Sección 21.3). Otro ejemplo es lo contrario de aferrarse y apegarse, a saber resistencia o aversión a algo, ya sea “interno” o “externo”.

Pregunta: ¿Por qué el apego o la aversión a algo produce sufrimiento?

Pregunta: ¿Qué es el sufrimiento? Dé algunos ejemplos específicos.

La des-identificación ocurre cuando cambian los puntos de vista de lo personal a la Conciencia impersonal. Esto puede venir después de una práctica espiritual en una o más de sus muchas formas, o puede ser un acontecimiento espontáneo y repentino que ocurre sin práctica previa.

9.4. Muchas mentes, una Conciencia

Vimos en la sección 9.1 que el objetivo de la interpretación de la teoría cuántica tiene los problemas de la no-localidad, el colapso, o las ramificaciones, y que sólo la interpretación subjetiva evita estos problemas. En la sección 9.2, vimos que el único mundo que puedo percibir es el de mi propia mente. En consecuencia, ninguna realidad externa objetiva es observable o sin problemas. Por lo tanto, me veo obligado a concluir que mi mundo es completamente subjetivo.

Sin embargo, si mi mundo es completamente subjetivo, entonces yo soy completamente subjetivo. En consecuencia, no puedo ser una entidad que percibe o que hace cualquier otra cosa (véanse las secciones [11.4](#), [11.5](#)), ya que toda entidad debe ser un objeto, es decir, debe ser perceptible por mí o algún otro observador.

En esta filosofía, podríamos estar de acuerdo en que los objetos en mi mente a veces aparecen también en tu mente ([sección 6.5](#)). Sin embargo, tú ves los objetos desde una perspectiva diferente de la mía. Por ejemplo, tanto tu cuerpo como el mío podrían aparecer en tu mente, así como en la mía, pero las imágenes en mi mente son diferentes de las tuyas, así que los cuerpos son diferentes. Sin embargo, mientras que nuestras mentes son necesariamente individuales, la Conciencia es universal, y ni Tú ni Yo somos una mente, porque nuestra verdadera identidad es la Conciencia que es consciente de todas las mentes.

Dentro de este concepto, el sufrimiento sólo puede ocurrir si "yo" percibo algo separado de "mí" (ver [Sección 9.2](#)). Si "yo" te percibo a "tú" separado de "mí", "yo" puede sentir que "tú" eres un objeto de apego (deseo) o un objeto de aversión (repulsión) para "mí". Del mismo modo, si "yo" percibo "mis" pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales separados de "mí", "yo" puede sentir apego o aversión hacia ellos. En cualquier caso, hay sufrimiento. La única manera de que este sufrimiento desaparezca es si el sentido de separación, es decir, el concepto de objetividad, desaparece.

Ejercicio: Examine su propio concepto de sufrimiento (no los conceptos que le han dicho o lo que usted ha leído). Mire su propia experiencia de sufrimiento de acuerdo a su propio concepto del mismo. Si la experiencia le hace sufrir, ¿es un pensamiento, sentimiento, emoción, sensación corporal, percepción, o alguna combinación de éstos? Si no es ninguno de estos, ¿cambiaría si pudiera? Si usted no tiene un concepto del sufrimiento, ¿tiene usted alguna experiencia de que usted intenta cambiar o más bien no? Si no llamaría a esas experiencias sufrimiento, ¿cómo las llamaría?

Nunca podemos experimentar directamente el mundo a través de ninguna otra mente salvo la nuestra propia (ver [Sección 5.5](#)). En este aspecto, nuestros mundos son únicamente nuestros (ver [Sección 9.2](#)) porque el mundo no es más que un concepto dentro de cada mente. Ahora nos preguntamos, si cada mente contiene su propio mundo, ¿cómo es que nuestras mentes son capaces de comunicarse entre sí? ¿Por qué no es la separación total y absoluta?

En la [Sección 5.2](#) introdujimos el concepto de la mente no-local (sin relacionarla con la Conciencia no-local). En la interpretación de Copenhague ([Sección 6.5](#)), vimos que la Conciencia de todos los observadores es la misma Conciencia (en la [Sección 6.5](#) la llamamos Conciencia no-local). Si la Conciencia no fuera no-local, en ausencia de una realidad objetiva dos mentes no podrían comunicarse entre sí acerca del mismo objeto (por ejemplo, una "mesa" o un "cuerpo"). La comunicación entre mentes individuales requiere de un elemento común que conecta ambas mentes. En la interpretación de Copenhague, este elemento común es la Conciencia no-local (véase los puntos [4.3](#), [5.2](#), [12.1](#), [12.2](#), [capítulo 16](#)). [En la física clásica, son los campos clásicos los que conectan los objetos entre sí (véase la [sección 2.6](#)).].

La comunicación no-local entre las mentes puede experimentarse directamente como una conexión interpersonal que trasciende la comunicación verbal (ver Secciones [5.2](#), [5.6](#)). Esto se ve más claro cuando los conflictos del ego entre las mentes no son tan fuertes que impidan la conexión no-local. Estas conexiones son más claras en las relaciones paternas y filiales, relaciones entre hermanos, relaciones personales íntimas, grupos de apoyo, grupos de terapia, grupos de meditación (ver [Capítulo 16](#)).

Preguntas: ¿Qué experiencias directas puede citar como prueba de que existen otras mentes? Si hay más de una mente, ¿por qué cree usted que la Consciencia se ha manifestado como más de una? ¿Por qué no sólo una?

9.5. Objetivación, el organismo cuerpo-mente, y la primacía del concepto de memoria

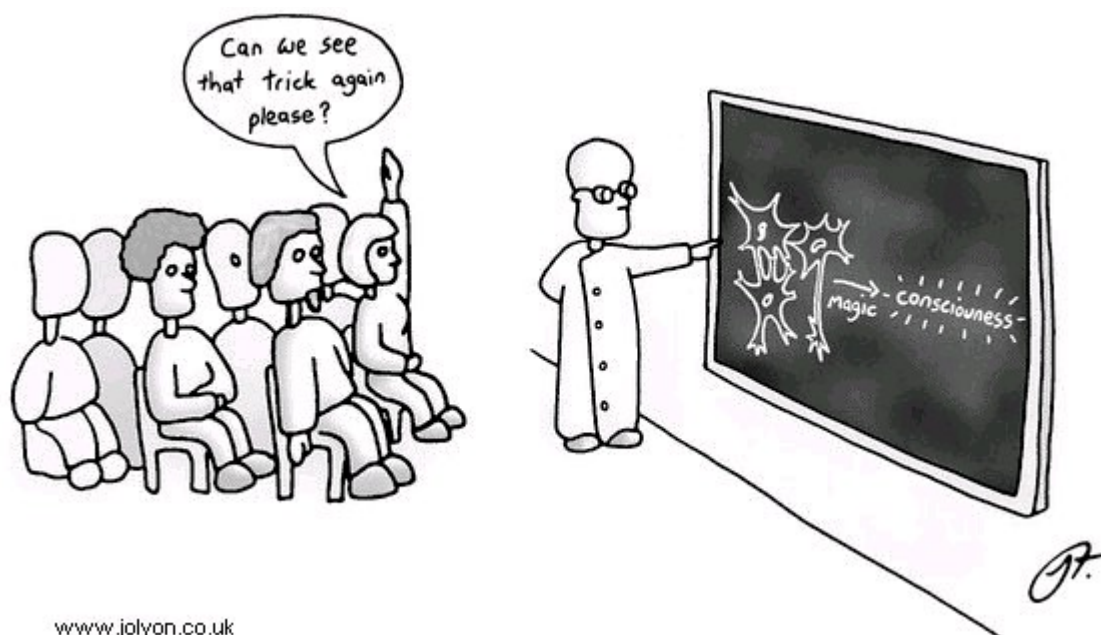
Como hemos visto, todos los objetos, incluido el organismo cuerpo-mente, provienen de conceptos. (Como veremos en la [Sección 11.4](#), los objetos aparecen cuando la Conciencia se identifica con estos conceptos. Podemos llamar a este proceso objetivación.) El mundo en cada mente puede ser conceptualizado simplemente como una colección de pensamientos, sentimientos, sensaciones, y percepciones. En esta conceptualización, el organismo cuerpo-mente está compuesto de pensamientos, sentimientos, sensaciones, y algunas percepciones, mientras que el mundo “externo” está compuesto del resto de las percepciones. El punto central de este curso es ver que todos los objetos, sobre todo el “yo” individual, son fundamentalmente conceptuales, aunque algunos objetos parecen engañosamente persistentes y sólidos.

El concepto de memoria nos lleva a la aparente persistencia de las imágenes mentales (un concepto). Como veremos en la [Sección 12.1](#), el concepto de memoria es la base de toda experiencia (un concepto), así que la memoria es primordial a todos los demás conceptos. (En el modelo del cerebro de Goswami, la parte clásica es responsable de la memoria; ver la [Sección 7.4](#).) Sin el concepto de memoria, no puede haber ningún cambio (un concepto), así que no puede haber ningún otro concepto, ninguna experiencia, ningún “yo” individual, ningún organismo cuerpo-mente, y ningún mundo. En particular, como nunca podemos experimentar directamente el pasado o el futuro objetivos, está claro que ellos también sólo pueden ser conceptos.

9.6. El “problema difícil” en la ciencia de la consciencia

Como la mayoría de los científicos de cualquier tipo están mentalmente entusiasmados con la creencia en una realidad externa, son incapaces de ver una idea alternativa. En particular, son incapaces de ver que la Consciencia, en lugar de la realidad externa, es la Realidad fundamental. De esta manera, ellos insisten en intentar (y fracasar) crear una teoría objetiva de la Consciencia. Cuando el contenido de la Conciencia trata de objetivar la Conciencia, es como un títere que intenta “manejar” al titiritero (ver la [Sección 13.3](#)), una imagen en la pantalla de una película que intenta “proyectar” a los actores (ver la [Sección 13.2](#)), una sombra que se esfuerza en “sombrear” al objeto que la proyecta (ver la [Sección 13.4](#)), o los humanos que intentan “humanizar” a Dios.

El problema de intentar crear una teoría objetiva de la experiencia subjetiva ha sido catalogado como “problema difícil” de la consciencia por David Chalmers (ver Scientific American, el Dic. 1995, pág. 80; y <http://www.u.arizona.edu/~chalmers/papers/facing.html>). (El llamado “problema fácil” es explicar el funcionamiento del cerebro en términos de conceptos objetivos.) De hecho, no hay ningún problema difícil para aquéllos que son conscientes de que son conscientes.



www.jolyon.co.uk

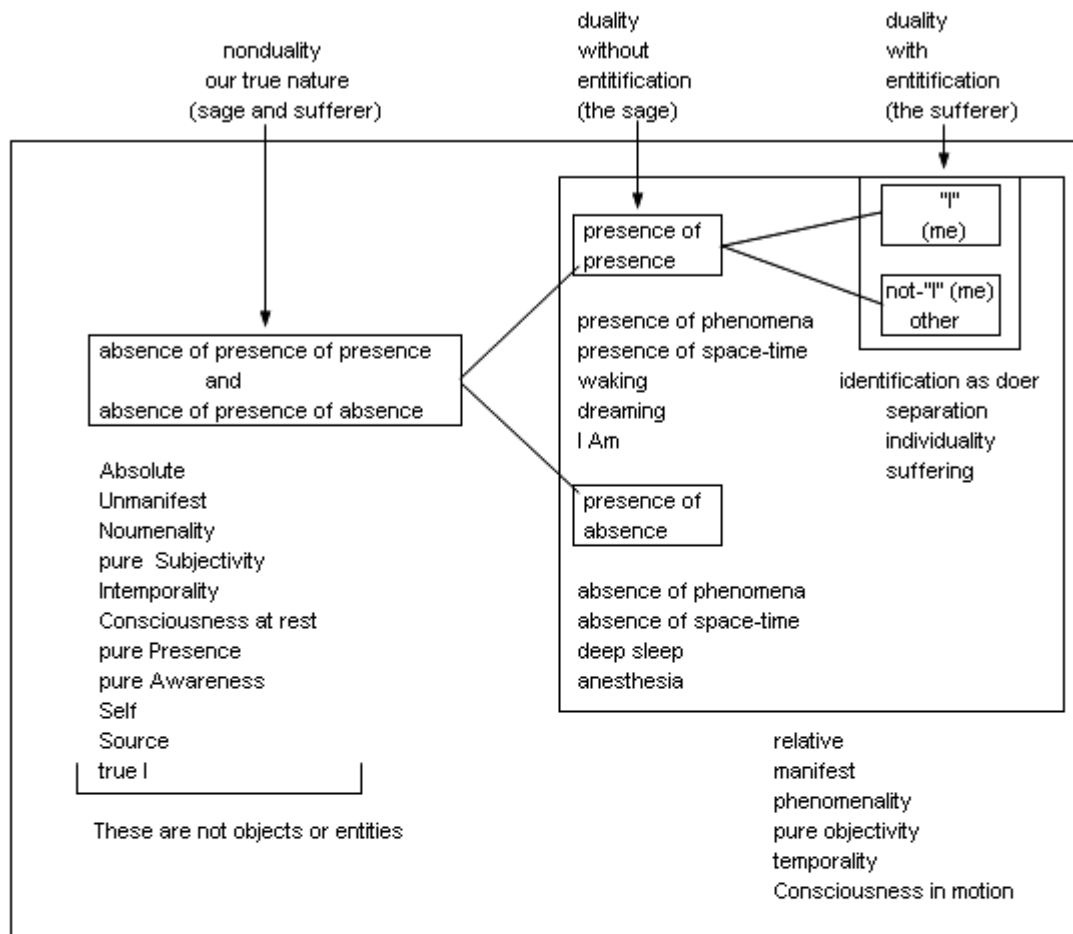
Dibujo de Jolyon, www.jolyon.co.uk

Capítulo 10. La enseñanza de la no-dualidad

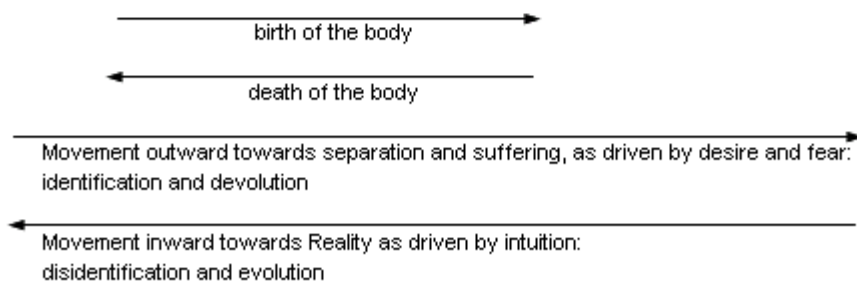
10.1. La metafísica de la no-dualidad

En este momento usted puede tener la impresión de que en este curso estamos cuestionando la realidad de todos los objetos separados, y si es así, está en lo cierto. Ningún objeto separado será excluido de este examen porque hasta que usted entienda que ningún objeto separado es real, y todos son conceptuales, usted no será libre.

La declaración fundamental de la no-dualidad es que la Consciencia es todo lo que hay. Advaita, la palabra Sánscrita para no-dualidad, significa ausencia de ambas, dualidad y no-dualidad. No hay dualidad ni no-dualidad en la Consciencia, ya que ambas no son más que conceptos. Esto significa que la Consciencia no puede ser objetivada – sino más bien, es trascendente a toda objetivación. La Consciencia incluye toda la existencia, toda ausencia de existencia, y todo lo que trasciende la existencia y la no-existencia. Aunque no puede describirse, intentamos representarla mediante la estructura mostrada abajo.



Noumenality and phenomenality cannot be separated, and together comprise Totality or What-Is. Objects are not real, being only appearances in Noumenality.



Within the illusion of time, turning inward is followed by disidentification from the I-concept and the disappearance of the fictitious I-entity.
 Death of the body is total disidentification and the disappearance of all phenomenality.

Figura 1

Aunque los conceptos en sí son irreales, los utilizamos con el fin de apuntar a lo que es real. Por ejemplo, la estructura en la figura anterior es sólo conceptual, no real, porque, en realidad,

no hay separación de ningún tipo. Toda separación es conceptual, por lo tanto, todos los objetos son conceptuales. Dado que ningún objeto es real, ningún objeto existe. De hecho, la existencia misma es sólo un concepto (ver más de este debate en la [Sección 11.2](#)). En la no-dualidad, sólo hay Consciencia y no hay nada más que Consciencia (ver la [Sección 9.3](#)). No hay individuos separados y no hay ningún "yo" separado (esto también significa que no hay ningún alma separada).

En el budismo, el concepto de no-yo (ver <http://web.ukonline.co.uk/buddhism/nynatlo1.htm>) es equivalente al concepto del no separado "yo" en el Advaita. El Buda enseñó prácticas para ver directamente que no hay ningún yo (ver [Sección 24.2](#)). En Advaita, la práctica directa análoga es la investigación en el yo (ver [Secciones 10.2, 23.2](#)).

La ilusión de la separación (Maya, ver [Sección 12.7](#)) es la ilusión de que el mundo y todos sus objetos e individuos están separados de nosotros. En la no-dualidad, ya que no hay un "yo" separado, no existe la capacidad, la voluntad, o la libertad de pensar, sentir o actuar por separado. Todo lo que sucede, incluidos todos los pensamientos, sentimientos, emociones, sensaciones, percepciones, y las acciones del "individuo", suceden de forma impersonal y espontánea (sin causa). De hecho, la manifestación misma, incluida la ilusión de la causalidad (ver [Sección 12.3](#)), aparece totalmente espontánea.

En la meditación del 12 de septiembre en *A Net of Jewels* (1996), Ramesh Balsekar dice,

"No somos diferentes ni estamos separados de la Consciencia, y por eso mismo no podemos 'percibirla'. Tampoco podemos 'integrarnos' con ella porque nunca hemos sido distintos de ella. La Consciencia nunca puede ser comprendida en términos relativos. Por lo tanto, no hay nada que 'hacer' al respecto. Todo es Consciencia y nosotros somos Eso."

En la meditación del 24 de septiembre, dice,

"Nosotros ni existimos ni no existimos. Nuestra verdadera naturaleza no es ni presencia ni ausencia, sino la aniquilación de ambas."

En la meditación del 15 de junio, dice,

"Cuando la identificación personal se desvanece, entonces todo lo que queda es la sensación de presencia sin la persona, lo que se traduce en una sensación de vivir la libertad total."

En la meditación del 9 de julio, dice,

"Hay un solo estado. Cuando es contaminado y corrompido por la auto-identificación, es conocido como un individuo. Cuando simplemente es teñido por la sensación de presencia, de consciencia de animación, es el testigo impersonal. Cuando se mantiene en su prístina pureza, intacto y sin mancha en reposo primordial, es el Absoluto. "

En la meditación del 23 de septiembre, dice,

"Es imposible describir la sensación de magnificencia que nace de la verdadera apercepción de la naturaleza del individuo en relación con la manifestación. La pérdida de la individualidad personal se cambia por la ganancia de la Totalidad del cosmos."

En la p. 179 de *I Am That* (1984), Nisargadatta Maharaj dice,

"[El sabio] es feliz y plenamente consciente de que la felicidad es su propia naturaleza y que no necesita hacer nada, ni esforzarse por nada para asegurarla. Le sigue, más real que el cuerpo, más cerca que la mente misma. Usted imagina que sin causa no puede haber felicidad. Para mí, depender de cualquier cosa para la felicidad es absoluta miseria. El placer y el dolor tienen causas, mientras que mi estado es mío, totalmente sin-cause, independiente, invulnerable."

En la página 486, dice,

"La verdadera felicidad no tiene causa y ésta no puede desaparecer por falta de estimulación. No es lo contrario de tristeza, incluye todo dolor y sufrimiento."

La ignorancia espiritual es el resultado de la identificación de la Consciencia con el concepto de un "yo" separado (ver las secciones [5.12](#), [7.6](#), [7.7](#), [7.8](#) y [11.4](#)), que resulta en un ilusorio "yo" que está separado de todos los demás objetos y entidades, y que está acompañado por la errónea creencia de que tiene el poder de hacer, pensar y elegir. La auto-realización, el despertar, la iluminación, y la des-identificación son términos aplicados a la desaparición de este sentimiento del hacedor personal, simultáneamente con la realización de que no hay nada más que Consciencia. El despertar es experimentado como libertad y paz absoluta, total, y eterna, ya sea con o sin actividad. Al mismo tiempo hay una profunda convicción intuitiva de que nuestra verdadera naturaleza es Conciencia pura inmanifestada, o pura Subjetividad, y que subyace y trasciende a todos los fenómenos. Debido a esto, no tiene límites. Otros términos que utilizaremos para la Conciencia pura es el Yo, Noumenalidad, y Realidad. La Realidad no es algo que pueda ser conceptualizado o descrito, pero puede ser señalado. Iluminación, o despertar, es el resultado natural de la evolución espiritual.

En la meditación del 17 de abril en *A Net of Jewels* (1996), Ramesh Balsekar dice,

"El comienzo de la transformación interna es un profundo sentimiento de total insatisfacción con la vida, llamado también desapasionamiento. Este es el punto de inflexión interior de la conciencia personal. Es el punto de no retorno en la búsqueda de la fuente de la vida".

Antes de la iluminación, el movimiento exterior hacia el mundo y la separación es impulsado por el deseo, el miedo, y el sufrimiento, mientras que el movimiento interior hacia la Realidad es impulsado por la intuición, la apercepción (conocimiento interior), la disminución del apego a lo externo, y el impulso de conocer nuestra verdadera naturaleza. Va acompañado de un creciente sentimiento de libertad, totalidad y paz. Estos no son verdaderos movimientos porque no hay lugar adónde ir, puesto que la Consciencia siempre es Lo-que-somos, pero inicialmente pueden ser experimentados como movimiento. La percepción de que estamos separados y que somos lo que percibimos, hacemos, pensamos, sentimos y actuamos es un movimiento hacia fuera, mientras que la comprensión y la conciencia interior son movimientos hacia dentro. Antes de la iluminación, los movimientos hacia fuera y hacia dentro se alternan uno con el otro, porque ninguno puede mantenerse indefinidamente por sí mismo. Mientras

que los acontecimientos fenoménicos suceden en el tiempo y parecen obedecer la ley de la causalidad; el despertar o la iluminación, no obedecen las leyes de la fenomenalidad y, por tanto, ocurren fuera del tiempo y no pueden ser previstos, logrados, alcanzados, o provocados.

10.2. Las prácticas

Ninguno de los conceptos en la enseñanza de la no-dualidad son meros dogmas. Todos ellos son empíricamente verificables. Por ejemplo, la ausencia de libre albedrío, o voluntad, ha sido confirmado científicamente (artículos [5.9](#), [5.10](#)) y lógicamente ([Sección 5.11](#)), y se puede verificar simplemente observando la mente, y viendo que todos los pensamientos, sin excepción, aparecen de la nada ([Sección 5.13](#)). Así pues, el pensamiento de que "yo" decidirá una forma u otra también aparece de la nada y, por tanto, no es un acto de libre albedrío. Del mismo modo, cuando surge la intención, también aparece de la nada y no es una consecuencia del libre albedrío. La ausencia de un pensador individual se verifica preguntando: "¿Quién es el que está pensando esto?" o, "¿Quién es el 'yo' que está pensando esto?", y luego buscamos al pensador, que no se puede encontrar. Del mismo modo, la ausencia del hacedor se verifica preguntando, "¿Quién es el que está haciendo esto?" o, "¿Quién es el 'yo' que está haciendo esto?", y buscamos al hacedor, que tampoco se puede encontrar. Ahora bien, si preguntamos, "¿Quién es el que está mirando?", tampoco puede encontrarse al observador. Estos son ejemplos de la práctica de la indagación, que hemos utilizado, y seguiremos utilizando, ampliamente a lo largo de este curso.

Pruebe los siguientes ejercicios de auto-indagación y luego describa sus experiencias. Se harán mejor cuando esté solo y tranquilo.

- 1) Pregunte, ¿Quién es el que está pensando? Luego vea si puede ver al pensador.
- 2) Pregunte, ¿Quién es el que está haciendo? Luego vea si puede ver al hacedor.
- 3) Pregunte, ¿Quién es el que está observando? Luego vea si puede ver al observador.

Pregunta: ¿Hay algo que podamos hacer para despertar?

Las prácticas que acabamos de describir confían en la enseñanza. Para impulsar el movimiento interior hacia la iluminación, uno puede indagar más preguntando, "¿Qué es lo que es consciente de todo esto?" Haciendo estas preguntas y mirando hacia dentro de esta manera nos permite comenzar a sentir que no somos realmente individuos, sino en realidad somos lo inmanifestado, la Conciencia impersonal, que no es un objeto por lo que no puede ser vista. La manera de saber lo que somos es ver lo que no somos. Somos Conciencia pura en la que el organismo cuerpo-mente y, de hecho, todo el universo, aparece y desaparece. Como la desaparición del yo fenoménico no es la extinción de la Conciencia pura (ver [Figura 1](#)), no hay ninguna razón para tener miedo.

Las prácticas descritas anteriormente se denominan de indagación y se tratan con mayor detalle en el [Capítulo 23](#). Realmente incluye dos prácticas: La indagación del Yo (con mayúscula) es la investigación de nuestra verdadera naturaleza, mientras que la indagación del yo (con minúscula) es la investigación del ego o "yo". Estas son variantes de la práctica básica, que es preguntar, "¿Quién/Qué soy yo (realmente)?" Esta práctica aparentemente

sencilla es, en realidad muy profunda, ya que expresa el único verdadero propósito en la vida de alguien. Toda búsqueda de la felicidad, la satisfacción, el cumplimiento no es más que una distorsión de este único propósito de alcanzar nuestra verdadera naturaleza. Nos demos cuenta o no, nosotros quienes pensamos que somos individuos estamos todos tratando de encontrar nuestro Origen, que es nuestro verdadero Yo. La indagación detiene la mente y la vuelve hacia el Origen, que parece estar en el interior, pero que en realidad es todo lo que hay. La indagación se pone de relieve en las enseñanzas de los sabios que se consideran discípulos de Ramana Maharshi.

Pregunta: ¿Quién o qué es el que practica?

¿Qué es eso que es consciente? ¡Mira hacia adentro y ve!

Un enfoque alternativo a la Realidad no es realmente una práctica, sino más bien es la cada vez más profunda comprensión intuitiva (se trata en los Capítulos 20, 23) de la ausencia del hacedor individual. La comprensión espiritual surge cuando vemos que todo el funcionamiento de la manifestación ocurre completamente de forma espontánea e impersonal. Vemos que el concepto del hacedor (incluyendo al pensador, sentidor y observador) es equivalente al concepto del individuo, y esta es la fuente de toda esclavitud y sufrimiento.

Cuanto más profunda es la comprensión intuitiva, más claro se vuelve lo que es el individuo, y siempre ha sido, nada más que una ilusión. Esto es equivalente a ver que no hay ningún hacedor, y que nunca ha habido un hacedor. La total aceptación de esto significa la desaparición de toda envidia, celos, tristeza, culpabilidad, vergüenza y odio, y es equivalente a la entrega al funcionamiento de la Totalidad. Esta comprensión se pone de relieve en la enseñanza de Ramesh Balsekar y sus discípulos iluminados.

Pregunta: ¿Cómo sería no tener envidia, celos, tristeza, culpabilidad, vergüenza, u odio?

Ramana Maharshi (1879-1950), considerado por muchos el mayor santo hindú del siglo XX, enseñó que la indagación y la entrega (véase la [Sección 19.1](#)) son las únicas prácticas que conducen al despertar (véase, por ejemplo, *Las enseñanzas de Ramana Maharshi*, editado por Arthur Osborne, 1962). Nisargadatta Maharaj (1897-1981), Ramesh Balsekar (1917-), y Wei Wu Wei (-finales de los 70) todos ponen énfasis en la comprensión ([ver Capítulo 20](#)), que es realmente una forma de indagación ([véase el Capítulo 23](#)). Todas las demás prácticas deben finalmente reducirse a estas en un momento u otro, si la comprensión es profundizar aún más.

10.3. Los senderos

En la meditación del 18 de octubre en *A Net of Jewels* (1996), Ramesh Balsekar dice:

"Aunque limitado en sí mismo, un intelecto desarrollado es no obstante necesario como la única facultad que nos puede llevar al borde de una verdadera comprensión del Advaita. La persona con un agudo intelecto se vuelve iluminado incluso cuando la instrucción del gurú se imparte informalmente, mientras que sin éste el inmaduro buscador sigue estando confuso, incluso después de toda una vida de búsqueda".

"Un intelecto maduro y penetrante no se divorciará a sí mismo de la intuición ni se comprometerá demasiado en la lógica y la razón como para obstaculizar su receptividad natural al surgimiento espontáneo de la divinidad".

La indagación y la comprensión componen el sendero espiritual conocido como Jnana Yoga, el sendero del conocimiento y la comprensión (un sabio Jnana se llama jnani). Es uno de los cuatro senderos espirituales clásicos de la India (véase, por ejemplo, la traducción online del *Bhagavad Gita* en <http://www.bhagavad-gita.us/articles/660/1/Introduction-to-Bhagavad-Gita/>). Los otros tres son el Karma Yoga, o servicio desinteresado; Bhakti Yoga, o entrega devocional (el devoto se llama bhakta) y Raja Yoga, o el descubrimiento de tu verdadera naturaleza a través de la meditación. El Raja yoga es practicado a menudo simultáneamente con los otros tres. El Jnana, Karma y Bhakti Yoga tiende cada uno a atraer un tipo específico de personalidad. Los bhaktas son generalmente "sentidores", los karma yoguis suelen ser "hacedores", y los jnanis son generalmente "pensadores". En general, podemos decir que hay muchos más bhaktas que jnanis o karma yoguis, y hay muchos menos jnanis que bhaktas o karma yoguis. Sin embargo, muchos senderos se superponen, y nadie nunca sigue exclusivamente uno u otro. El Jnana es especialmente adecuado para el estudio académico debido a su énfasis en el intelecto. Sin embargo, la comprensión intelectual es sólo el primer paso, y, de hecho, puede convertirse en un obstáculo más tarde, cuando tenga que ser sustituido por la comprensión intuitiva y la entrega a la Conciencia pura.

Pregunta: Si tuvieras que clasificarte en un sendero espiritual, ¿sería Jnana Yoga, Karma Yoga, o Bhakti Yoga?

El budismo tiene el Noble Óctuple Sendero, que consta de las siguientes ocho observancias (de *What the Buda Taught* (1974) por Walpola Rahula) (véase también la [Sección 14.5](#) y <http://www.thebigview.com/buddhism/eightfoldpath.html>):

Conducta ética, que consiste en 1) rectas palabras, 2) recta acción, y 3) rectos medios de vida.
Disciplina mental, que consiste en 1) recto esfuerzo, 2) recta atención, y 3) recta concentración.

Sabiduría, que consiste en 1) recto pensamiento, y 2) recta comprensión.

Muchos volúmenes se han escrito sobre estas observancias. La recta atención es la base de un sendero llamado meditación de la atención plena (*mindfulness-insight meditation*) (véase la [sección 14.6](#) y <http://www.enabling.org/ia/vipassana/Archive/A/Amaravati/introInsightMeditation.html>). El sendero budista no tiene nada que ver con las creencias, la oración, la adoración, o las ceremonias. Conduce a la libertad, la felicidad y la paz a través de la moralidad, la concentración y la sabiduría.

El Noble Óctuple Sendero no debe ser considerado como unas reglas de conducta o incluso como unas normas para la práctica espiritual. Más bien, son investigaciones sobre el significado subyacente de las enseñanzas del Buda.

El sendero de la oración es el sendero principal del cristianismo. Tres monjes trapenses del

monasterio de San Benito en Snowmass, CO (<http://www.centeringprayer.com/>) han desarrollado recientemente dos formas de oración llamadas Oración Centrada y Oración Contemplativa y que están destinadas a llevar al alma a su unión con Dios. Éstas se basan en la obra anónima del siglo 14, *The Cloud of Unknowing*. Cuando ocurre la unión, el alma desaparece y sólo Dios permanece (esto es similar al estado de samadhi nirvikalpa yóguico, véase la [sección 23.6](#)).

10.4. Acerca de la muerte

Como todos los cuerpos tienen que morir, si nos identificamos con el cuerpo, tendremos miedo a la muerte. Cuando vemos que no somos el cuerpo, seremos indiferentes a la muerte. En los capítulos [20](#) y [23](#), veremos directamente que somos la Conciencia, que es inmutable y no puede morir. No somos lo que cambia, lo que es irreal y debe morir.

Todos los sabios tratan de responder a la pregunta de los buscadores, "¿Dónde estaba "yo" antes del nacimiento del cuerpo?", y, "¿Dónde estará "yo" después de que el cuerpo muera?" Ramesh Balsekar enseña que, cuando el cuerpo muere, simplemente la Consciencia se des-identifica de él. De hecho, la muerte del cuerpo es el resultado de la Consciencia des-identificándose de él. Ya que no había un "yo" separado antes de la muerte, no hay ningún "yo" después de la muerte, por lo que no hay ninguna entidad que continúe después de la muerte. Por lo tanto, no existe ningún estado del "yo" antes ni después de la muerte, ya que desde el principio nunca ha existido. Sin un cuerpo sólo hay Consciencia pura inmanifestada.

En la meditación del 13 de abril en *A Net of Jewels* (1996), Armes dice,

"Una vez que el cuerpo muere, la consciencia manifestada es liberada y se fusiona con la Consciencia impersonal como una gota de agua se fusiona con el océano. Ninguna identidad individual sobrevive a la muerte."

En la meditación del 20 de mayo, dice,

"Cuando usted ha muerto, volverá al estado primordial de reposo que existía antes de que usted naciera, esa quietud que hay antes de toda experiencia. Es sólo la falsa sensación de un "yo" limitado y separado lo que priva a la vida de su significado y da a la muerte una trascendencia que realmente no tiene."

En la meditación para el 19 de junio, dice,

"Lo que nace debe morir a su debido tiempo. El cuerpo objetivo será a partir de entonces disuelto e irrevocablemente aniquilado. Lo que antes era un ser sensible será destruido, nunca renacerá. Pero la consciencia no es objetiva, no es una cosa en absoluto. Por lo tanto, la consciencia nunca nace ni muere, y desde luego no puede 'renacer'."

Y en la meditación del 14 de octubre, dice Ramesh,

"Aunque uno pueda tener miedo del proceso de morir, en el fondo sin duda tiene la sensación, la convicción intuitiva, de que no puede dejar de existir. Este sentimiento ha sido tergiversado

como base para la teoría del renacimiento, pero el hecho es que no existe una entidad real que haya nacido o renacido o deje de existir."

Puesto que no hay un "yo" separado, no puede haber una entidad que encarne o reencarne. Ramesh explica la existencia de las características individuales del organismo cuerpo-mente como resultado del condicionamiento y la herencia (véase también la [sección 5.15](#)).

[Nota: Ramesh dice que la herencia incluye las diferencias proyectadas del "estanque" de la consciencia (véase la [Sección 8.1](#)), así como las diferencias genéticas. (El "estanque" es un concepto que no se puede comprobar, ver [Sección 8.2](#)). Ramesh utiliza este concepto para tratar de explicar el origen de los cuerpos-mente que son sorprendentemente similares a los anteriores, como en el concepto de la reencarnación. Desde el "estanque", él dice, el cuerpo-mente puede heredar características de anteriores cuerpos-mente, pero no hay una vida anterior del "yo" porque no hay "yo".]

Algunos sabios enseñan que, en ausencia del cuerpo, la Consciencia sigue siendo consciente de sí misma. Las pruebas que citan es una consciencia que ellos dicen que existe en el sueño profundo (sin sueños). Por ejemplo, en *Yo Soy Eso* (1984), p. 28, veamos el siguiente diálogo entre Nisargadatta Maharaj y un interlocutor:

Interlocutor: ¿Qué hace usted cuando está dormido?

Maharaj: Soy consciente de estar dormido.

Int: ¿No es el sueño profundo un estado de inconsciencia?

Mah: Sí, soy consciente de estar inconsciente.

Int: ¿Y cuando está despierto, o soñando?

Mah: Soy consciente de estar despierto, o soñando.

Int: No le entiendo. ¿Qué quiere decir exactamente? Permítame aclarar mis términos: por estar dormido quiero decir inconsciente, por estar despierto quiero decir consciente, por soñar quiero decir consciente de la mente de uno mismo, pero no de lo que me rodea.

Mah: Bien, es poco más o menos lo mismo para mí. Sin embargo, parece haber una diferencia. En cada estado usted olvida los otros dos, mientras que para mí no hay más que un solo estado de ser, que incluye y trasciende los tres estados mentales de vigilia, sueño con sueños y sueño profundo.

En *Truth Love Beauty* (2006), Francis Lucille dice,

"La Consciencia se conoce a sí misma, con o sin objetos."

Sin embargo, cabe señalar que, en la meditación del 4 de febrero en *A Net of Jewels* (1996), Ramesh declara,

"El estado original del Noúmeno es uno en el que ni siquiera tenemos conocimiento de nuestra existencia".

Este es el estado antes del nacimiento y después de la muerte. Dado que no hay nadie en este estado, sólo hay Noúmeno. Este estado no es idéntico a los estados de sueño profundo, bajo anestesia, o en coma, porque, objetivamente hablando, en esos estados todavía hay una rudimentaria sensibilidad asociada con el tronco cerebral. El sueño profundo, la anestesia, y el coma, son ejemplos de la presencia de ausencia como se ilustra en la [Figura 1](#). Estos no son

lo mismo que la muerte porque, antes de que el organismo haya nacido y después de que muera, hay una doble ausencia - la ausencia de la presencia de la manifestación y la ausencia de la ausencia de la manifestación. La única manera de describir este estado es que no se trata ni de presencia (despertar), ni de ausencia (sueño), ni de existencia ni de inexistencia.

Pregunta: ¿Cuál es la experiencia del sueño profundo? ¿Te acuerdas de ella? ¿Cuál es la experiencia de estar bajo anestesia? ¿Te acuerdas de ella?

Aunque todas las religiones intentan dar alguna idea de lo que seremos después de la muerte, todas ellas se basan en los temores y deseos del ego y no en la experiencia personal. El ego puede insistir en que seguirá existiendo después de la muerte del cuerpo, pero al hacerlo, desafía la evidencia directa de la desaparición de todo el mundo durante el sueño profundo o bajo anestesia. Si el lector desea tener alguna idea de la vida personal antes del nacimiento y después de la muerte, él o ella deben ser conscientes de que nunca pueden tener algún tipo de evidencia directa de esos estados. Algunas personas piensan que el pensamiento puede existir sin el cuerpo, de modo que el "yo" concepto (el alma) puede prevalecer después de la muerte del cuerpo. Pero si ese estado no puede ser verificado, ¿cómo se puede decir que haya existido en absoluto?

Muchos maestros budistas afirman que el Buda enseñó que, después de la muerte, el individuo renace en otro cuerpo. Para ellos, esto parece lógico debido a la enseñanza de Buda sobre el karma (o causalidad, ver la [sección 12.3](#)). Sin embargo, como él enseñó que no hay ningún yo, no puede haber un renacimiento del yo. En las palabras de Buda (ver <http://www.mahidol.ac.th/budsir/buddhism.htm>):

¿Qué es, Venerable Señor, lo que renace?

Una combinación psicofísica, oh Rey, es la respuesta.

¿Pero cómo, Venerable Señor? ¿Es la misma combinación psicofísica que la actual?

No, oh Rey. Pero la actual combinación psicofísica produce kármicamente actividades volitivas sanas y malsanas, y por medio de este Karma una nueva combinación psicofísica renacerá (Milinda Panha-46).

Los estados después de la muerte, como los descritos en el *Libro Tibetano de los Muertos*, por necesidad son intuitos o conocidos por una persona viva, de modo que la fiabilidad y los motivos de esa persona deben ser considerados. Cualquier experiencia personal intensa, como por ejemplo una experiencia cercana a la muerte, no puede ser una prueba porque tales experiencias por definición y necesidad no son experiencias de la muerte. La aparición de entidades desencarnadas, tales como guías espirituales, familiares fallecidos, o figuras religiosas, no son tampoco una prueba porque siempre aparecen en organismos cuerpo-mente vivos y, por tanto, podrían ser sólo fenómenos mentales.

Dado que las experiencias cercanas a la muerte y las llamadas experiencias fuera del cuerpo requieren la presencia de un cerebro, no pueden reflejar lo que ocurre después de la muerte. De hecho, las experiencias fuera del cuerpo pueden provocarse a voluntad estimulando eléctricamente la región derecha de la circunvolución angular del cerebro (véase Blanke, Ortigue, Landis, y Seeck, *Nature* 419 (2002) 269 - 270), y por videocámara y gafas 3D (HH Ehrsson, *Science* 317 (2007) 1048; y Lenggenhager, Tadi, Metzinger, y Blanke, *Science* 317 (2007) 1096-1099). Las experiencias cercanas a la muerte han demostrado ser más comunes

en personas para quienes las fronteras entre el sueño y la vigilia no están tan claramente definidas como en quienes no tienen experiencias cercanas a la muerte (véase Kevin Nelson, *Neurology* 66 (2006) 1003). Así, en las experiencias cercanas a la muerte, el estado de sueño REM (movimiento rápido de ojos) puede interferir en la conciencia normal de vigilia.

En la meditación del 7 de abril en *A Net of Jewels* (1996), Ramesh dice:

"Hay muchos informes de lo que popularmente se consideran 'experiencias de la muerte', que son erróneos como prueba de lo que ocurre después de la muerte. Estos son, en realidad, sólo alucinaciones experimentadas por el ego derivadas de la estimulación de ciertos centros del cerebro, antes, no después, de completarse el proceso de la muerte. La mayoría de los fenómenos místicos registrados como experiencias yóguicas son del mismo orden, movimientos en la consciencia experimentados por el ego. Pero cuando el hombre finalmente renuncia a su miserable individualidad egoica, no hay experiencia de nada. Él es la totalidad misma."

En la meditación del 4 de abril del mismo libro, Ramesh dice:

"Mi relativa ausencia es mi absoluta presencia. El momento de la muerte será el momento de mayor éxtasis, la última percepción sensorial del aparato psicosomático."

En la p. 181 de *Yo Soy Eso* (1984), Nisargadatta (el guro de Ramesh) dice:

"Cada uno muere como vive. Yo no tengo miedo de la muerte debido a que no tengo miedo de la vida. Vivo una vida dichosa y moriré una muerte dichosa. La miseria es nacer, no morir."

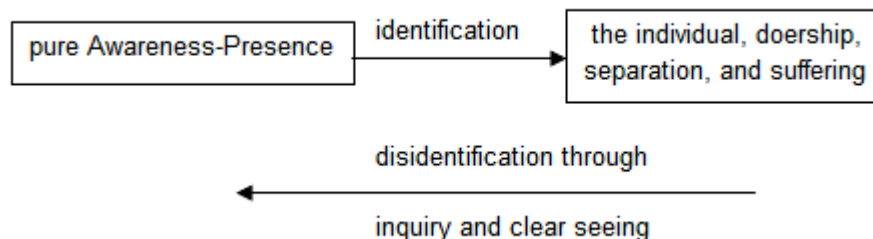
Y en la p. 122, dice:

"Ser un ser vivo no es el estado último; hay algo más allá, mucho más maravilloso, que no es ni ser ni no ser, ni vivir ni no vivir. Es un estado de conciencia pura, más allá de las limitaciones del espacio y del tiempo. Una vez que se abandona la ilusión de que el cuerpo-mente es uno mismo, la muerte pierde su terror; deviene una parte del vivir."

Pregunta: ¿Te asusta el pensamiento de la muerte o te hace sentir incómodo?

10.5. Resumen esquemático

Cuando (Figura 1) uno se despoja de todos los conceptos no esenciales, ocurre lo siguiente:



Capítulo 11. El funcionamiento de la mente

11.1. La naturaleza de la dualidad

En la meditación del 21 de mayo en (1996), dice Ramesh,

"Hay que tener constantemente en cuenta cuando intentamos comprender la mecánica del aparente proceso de manifestación que nada ha sido creado realmente. Todo lo que aparece es una creación mental, eso de lo que están hechos los sueños, y aparte de la propia Consciencia, nada existe, ni la mente ni los sentidos ni sus objetos."

En la meditación del 20 de mayo, dice,

"En nuestra natural, atención inmediata o conciencia no hay fronteras, ningún elemento separado de la manifestación, a menos que y hasta que el pensamiento invade y dirige su específica concentración en una cosa. Y esto es lo que crea la separación, junto con toda la cadena de otros pensamientos y reacciones que dan lugar a todo tipo de conflicto y descontento, que entonces interpretamos como esclavitud. Pero la comprensión de que las fronteras son un producto del pensamiento es a la vez la comprensión de que la separación causada por esos límites y los conflictos que siguen son todos una ilusión."

En la meditación del 29 de octubre, dice,

"Toda la manifestación es puramente conceptual. Nada ha sido creado realmente, y nada ha sido nunca destruido."

En *The Elements of Buddhism* (1990), John Snelling dice,

"Una de las principales causas del sufrimiento es la ilusión: nuestra incapacidad, debido a la ceguera sutilmente voluntaria, de ver las cosas como realmente son, y verlas en cambio de una forma distorsionada. El mundo es en realidad una unidad dinámica y sin fisuras, un único organismo vivo que está constantemente cambiando. Nuestras mentes, sin embargo, troceadas en estáticos pedacitos y trozos separados, que intentamos manipular mental y físicamente. Una de las creaciones más queridas de la mente es la idea de la persona y, la más cercana a casa, de una persona muy especial que cada uno de nosotros llama 'yo': un yo o ego separado e imperecedero. Está el "yo" - y están todos los demás. Esto significa conflicto - y dolor, porque el "yo" no puede controlar esa insondable inmensidad contra la que se ha establecido. Lo intentará, por supuesto, como una pulga podría enfrentarse contra un elefante, pero es una vana empresa."

En este capítulo, vamos a apartarnos de la tendencia de los capítulos 9 y 10 centrando nuestra atención en el mundo en lugar de en lo que realmente somos. Sin embargo, será útil para el lector tener en cuenta la lección de esos capítulos, a saber, que no hay nada más que

Consciencia. Todo lo demás es un concepto. Pero, con el fin de continuar con nuestro curso, debemos tratar de conceptualizar lo que no puede ser conceptualizado.

En la Sección 8.2, vimos que el concepto convencional de la realidad objetiva descansa sobre un terreno movedizo. En la Sección 9.2, vimos que la separación entre todos los objetos es puramente conceptual porque no hay una separación dentro de la totalidad de la Consciencia. Asimismo, hemos visto en la Sección 9.3 que la separación entre la subjetividad pura (Conciencia) y la objetividad pura es también puramente conceptual. Estos son ejemplos de la forma en que utilizamos los conceptos para apuntar a eso que está más allá de los conceptos.

Dado que los conceptos se forman separando una parte de la totalidad del resto, estos invariablemente se presentan en forma de pares de opuestos, es decir, de pares de opuestos inseparables (por ejemplo, "yo" y no-"yo"). Un par constituye un todo indivisible. Así pues, los dos opuestos deben aparecer siempre juntos, y se conciben a partir de lo que es inconcebible. Ya que la totalidad parece haber sido quebrada, la no-dualidad parece haber sido sustituida por la dualidad. Sin embargo, esto sólo es una apariencia, un resultado de la conceptualización, puesto que la Consciencia es siempre intrínsecamente una.

La aparición de la dualidad implica una línea fronteriza entre una parte y su contrario. Como pronto veremos, una de las consecuencias inevitables de cualquier línea fronteriza es su potencial para convertirse en una línea de batalla, con todo el sufrimiento que conlleva.

Todos los pares de opuestos, o dualidades, son sólo conceptualizaciones en la mente, y van y vienen en la mente sin que ello afecte a la Consciencia, al igual que un reflejo puede ir y venir sin que ello afecte a su fuente. Todos los fenómenos conceptuales son simplemente reflejos de la Consciencia en la Consciencia (la metáfora de la sección 13.9). Son las agitadas olas que aparecen en el silencioso mar (la metáfora de la sección 13.4).

El yin/yang símbolo de la antigua filosofía china (véase, por ejemplo, http://en.wikipedia.org/wiki/Yin_and_yang) que se muestra a continuación es una asombrosa representación de la dualidad dentro de la no-dualidad. Se muestra gráficamente cómo la no-dualidad (el círculo exterior) parece estar dividida en dos polos opuestos, el yin (oscuridad) y el Yang (luz). Cada parte contiene la semilla (el punto) de la otra parte, lo que representa la facilidad con la que el yin/yang puede cambiar al yang/yin. La línea fronteriza entre los dos representa el conflicto potencial, mientras que la no-dualidad en sí misma nunca es perturbada por cualquier apariencia dentro de ella. En la filosofía china, el yin representa el principio (lunar) femenino, y el yang el principio (solar) masculino, pero, generalmente, representan a los pares de opuestos.

Consciencia es Todo



Todo es Consciencia

11.2. La aparición de sensibilidad dentro de la Consciencia

Hemos visto dos explicaciones objetivas de cómo el mundo parece salir de lo trascendental: 1) el colapso de onda, visto en la [sección 7.3](#), y 2) la manifestación desde los reinos trascendentales de Nisargadatta y Ramesh, vistos en la [sección 8.1](#). Ambos conceptos tienen dificultades lógicas que se examinaron en la [sección 8.2](#). Un concepto más simple, más general y más verificable es que la manifestación simplemente aparece cuando aparece la sensibilidad (capacidad de sentir o percibir) dentro de la Consciencia.

La sensibilidad es el mecanismo por el cual la Consciencia se hace consciente de Sí misma. (Objetivamente, la sensibilidad requiere de un cerebro conectado a los órganos sensoriales; véase la [sección 7.6](#).) No puede haber manifestación sin sensibilidad, y no puede haber sensibilidad sin manifestación.

En el [capítulo 9](#), se utilizó el término mente individual, aunque se halló que la Consciencia de todas las mentes es universal, no individual. En términos conceptuales más simples, toda experiencia se puede dividir en pensamientos, sentimientos (que son más sutiles que las emociones), emociones, sensaciones y percepciones. Todos estos no son más que conceptos que dividen la Consciencia, de modo que ninguno es más real que otro. Sin embargo, tendemos a equiparar la intensidad y la persistencia con la realidad, por lo que los últimos elementos de la lista parecen ser más reales que los primeros. Por ejemplo, las emociones, las sensaciones y las percepciones pueden parecer más reales que los sentimientos y los pensamientos, porque pueden ser más intensas y persistentes. Sin embargo, las sensaciones y percepciones no son inherentemente más reales que lo son los sentimientos y pensamientos. Por el contrario, cuanto más atrae la atención un objeto, más irreal es probable que sea, y cuanto más sutil sea más real es probable que sea. Por ejemplo, los sentimientos y pensamientos sutiles (véase la [sección 10.1](#), [capítulo 16](#)) es más probable que apunten a la Realidad que los que son más intensos, y una percepción muy sutil (llamada apercepción) es más probable que revele la realidad subyacente de un objeto (véase la [sección 23.3](#) y el [capítulo 24](#)) que la percepción superficial.

En la p. 95 (versión inglesa) de *Yo Soy Eso* (1984), Nisargadatta Maharaj dice,

“¿Qué es lo bello? Todo lo que se percibe en plenitud de dicha es bello. La dicha es la esencia de la belleza.”

En la p. 48-49 de su libro *Eternity Now* (1996, véase el [Apéndice A2](#)), el sabio, Francis Lucille, dice que la Verdad, el Amor, y la Belleza trascienden todos los conceptos, y vienen directamente de lo Inmanifestado y son indicadores de lo Inmanifestado. En la p. 70, dice que los sentimientos positivos como el amor, la felicidad, la gratitud, la admiración, el respeto y el sentido de la belleza provienen de más allá de la mente, y generan liberación, alivio y relajación a nivel somático. Estos contrastan con las emociones negativas, como la ira, el odio y el miedo, que proceden de la mente, y generan estrés, pesadez, presión, constricción, y tensión a nivel somático.

Ejercicio: Cierra los ojos y siente las siguientes sensaciones:

Amor, gratitud, belleza.

Ahora siente las siguientes sensaciones:

Miedo, ira, odio.

¿Cuáles son tus experiencias? ¿Dónde las sientes? ¿Cuáles parecen más reales?

11.3. Manifestación: El primer nivel de identificación

Vamos a hablar de tres niveles de identificación. La aparición de la sensibilidad o capacidad de sentir y la manifestación es el primer nivel de identificación (véase la [sección 7.6](#)).

En la meditación del 12 de enero en *A Net of Jewels* (1996), dice Ramesh,

"Toda la manifestación fenoménica se basa en el principio de la dualidad, que comienza con el sentido de 'YO SOY'."

En la meditación del 9 de junio, dice,

"Un bebé, no es consciente de tener una identidad individual, no tiene un intelecto capaz de conceptualizar y, por tanto, vive en espontánea libertad sin resistencia de momento a momento. Lo mismo puede decirse del sabio auto-realizado, que ha ido más allá de la mente."

Y en la meditación del 10 de abril, dice,

"La vida de un sabio para los demás parece ser tan desprovista de sentido como las acciones de un niño. El niño vive en la felicidad de la ignorancia, mientras que el sabio auto-realizado vive en la felicidad más allá de la ignorancia y el conocimiento. De hecho, el sabio no es ya un individuo, a pesar de la presencia de un intelecto totalmente desarrollado."

En el primer nivel de identificación, que es el nivel del bebé, la Consciencia está identificada con el todo porque el concepto de separación todavía no ha surgido. Hasta que surja el intelecto, no puede haber conceptos, así que no puede haber distinción entre la subjetividad y la objetividad. (Esto también podría ser el caso de los insectos y los animales inferiores.) Con la aparición del intelecto en el hombre y posiblemente en los animales superiores, los conceptos de separación y dualidad aparecen. Estos conceptos aparecen en la no-dualidad,

por ejemplo, el concepto de la mente individual (ver Sección 9.2) aparece dentro de la Consciencia. La mente funcional aparece ahora (véase la Sección 11.9), pero todavía sin el sentido personal del hacedor. Este es el estado del sabio. La diferencia entre el sabio y el bebé es que el sabio tiene un intelecto muy desarrollado mientras que el bebé no.

Pregunta: ¿Se produce la manifestación (el primer nivel de identificación) sólo en el bebé? ¿Existe también en el adulto al despertar del sueño profundo? Si las observaciones se producen muchas veces por segundo (véanse las secciones 6.3, 6.4, 7.2), podría también ocurrir en cada observación?

En el sabio, a diferencia de la gente común, no hay identificación con el concepto de hacedor. Sin embargo, en el sabio, así como en la gente común, existe la identificación con el nombre y la forma. Esto significa que hay conciencia directa de los pensamientos, sentimientos, emociones, sensaciones y percepciones del cuerpo, pero no hay conciencia directa de los de cualquier otro cuerpo (vea la sección 9.2). Por lo tanto, cuando el sabio dice: "yo", suele referirse a "su" cuerpo-mente, pero nunca a otro cuerpo-mente. (En otras ocasiones, cuando el sabio dice "yo", suele referirse a la Consciencia). Ramesh dice que la identificación con el nombre y la forma se muestra cuando el sabio responde a la gente que se dirigen a él como un individuo. En el *Advaita Fellowship News* de agosto de 2003 (<http://www.advaita.org>), dice:

"Lo más importante que hay que tener en cuenta - no es necesario tratar de recordarlo - es que el hecho de que no haya un hacedor individual no significa que no haya acción, o que haya inacción, sino que el funcionamiento de la acción ocurre en forma de no-acción en lugar de inacción. El ego - la identificación con un nombre y una forma - existirá mientras el cuerpo siga existiendo, pero después de la realización del Ser, sigue funcionando como un mero testigo de la no-acción en lugar de como el hacedor (de la acción)."

[Nota: En este pasaje, Ramesh utiliza el término "ego" tanto en el sentido de identificación con el nombre y la forma después de la realización del Ser como la identificación con el hacedor, el nombre y la forma antes de la realización del Ser. En este curso, lo utilizaremos sólo en este último sentido.]

Debido a que el sabio funciona desde la Consciencia pura, cuando el sabio habla, su discurso viene directamente de la Fuente sin ser corrompido por un "yo". Sin embargo, lo que dice el sabio y la forma en que lo dice también depende del condicionamiento del organismo cuerpo-mente, y esto persiste después de la desaparición del "yo". Esa es la razón por la que diferentes sabios explican sus experiencias de la no-dualidad en diferentes términos.

11.4. Objetivación: El segundo nivel de identificación

En la meditación del 31 de julio en *A Net of Jewels* (1996), dice Ramesh,

"La esclavitud no es más que la ilusión de que usted es una entidad autónoma".

El concepto del "yo" separado aparece en el niño después de la aparición del intelecto, y después del suficiente condicionamiento del organismo cuerpo-mente (ver Sección 5.8).

Entonces la Conciencia se identifica con este "yo" concepto (el segundo nivel de identificación) dando lugar al sentido del hacedor personal y elección, y al ficticio "yo", ego, o individuo (véase, por ejemplo, las secciones 7.6, 7.7, 7.8). Ahora hay objetivación (que también podemos llamar entificación), así como conceptualización; o dualismo (que incluye el sentido de separación), así como dualidad (que es puramente conceptual, véase la sección 9.5).

Siempre que exista el sentido del hacedor personal, también hay sufrimiento, porque, además de la mente que funciona como mente funcional, también funciona como mente pensante (véase la sección 11.9). El sabio no sufre aunque puede haber dolor porque no hay sentido del hacedor personal que resulta de la resistencia y el apego, y tampoco mente pensante (ver Capítulo 22).

Cuando se dice que un objeto existe, ¿qué queremos decir? Significa que la Conciencia se ha identificado con el "yo"-concepto, lo que resulta en la creencia de que el "yo" está separado del resto de la manifestación. Así pues, se dice que el "yo" existe. A partir de esto, podemos ver que la existencia es la conceptualización más la identificación. Después de que la Conciencia se identifica con el "yo"-concepto, surgen también las creencias perniciosas en la existencia de otros objetos. Los objetos parecen reales porque parecen existir independientemente uno del otro y de nuestra conciencia de ellos. Sin embargo, la existencia independiente no es más que un producto de la conceptualización, la identificación, y la creencia. En realidad no existe un "yo" o cualquier otro tipo de objeto. Sólo hay Conciencia.

Ejercicio: Haga el siguiente ejercicio con los ojos cerrados mientras ve pasar sus pensamientos directamente con las propias sensaciones. ¿Cuál es su experiencia directa inmediata de lo siguiente?:

1. Hay sonidos, ¿pero hay algo que produce los sonidos?
2. Hay sensaciones de tacto y presión, ¿pero hay algo que cause las sensaciones?

[Nota: A veces por descuido podríamos decir que la Conciencia existe, pero como ya hemos visto, la Conciencia incluye toda existencia y no-existencia, y trasciende tanto la existencia como la no-existencia (véase la sección 10.1). Otro tipo de confusión resulta cuando la palabra existencia se utiliza para referirse a la pura sensación de Presencia que siempre acompaña a la Conciencia cuando la manifestación está presente. Esta podría llamarse Existencia pura, pero evitaremos el uso de esta terminología.]

Todo el mundo puede decir lo siguiente: Yo no soy un individuo, y no estoy limitado. Como Conciencia pura, Yo soy la Realidad ilimitada. La Realidad es la misma tenga los ojos abiertos o cerrados. Cuando los ojos están cerrados y todos los pensamientos e imágenes están ausentes, Yo soy la única Realidad. Cuando los ojos están abiertos, y los objetos parecen estar presentes, Yo sigo siendo la única Realidad. La Realidad subyace a, e impregna, todos los objetos que percibo. Por eso Yo soy todo y todo es Yo.

En la página 43 de *Los Elementos del Budismo* (1990), John Snelling dice,

"Es fundamental en la enseñanza de Buda la doctrina de anatman: "no-yo". Esta no niega que la noción de un "yo" funciona en el mundo cotidiano. De hecho, necesitamos un sólido y estable ego para funcionar en la sociedad. Sin embargo, el "yo" no es real en un último sentido. Es un "nombre": un constructo ficticio que no tiene ninguna correspondencia con lo que es realmente el caso. Porque de esta disyuntiva se deriva de todo tipo de problemas. Una vez que nuestras mentes han construido la noción del "yo", se convierte en nuestro punto de referencia central. Nos apegamos a él y nos identificamos con él totalmente. Tratamos de fomentar lo que parecen ser sus intereses, y defenderlo contra amenazas reales o imaginarias. Y buscamos la auto-afirmación del ego a cada momento: la confirmación de que existimos y que valemos. El Nudo Gordiano de las preocupaciones derivadas de todo esto nos absorbe exclusivamente, a veces hasta el punto de obsesionarnos. Esta es, sin embargo, una estrecha y limitada forma de ser. Aunque no podemos verlo cuando estamos atrapados en las circunvoluciones de ego, hay algo en nosotros que es más grande y más profundo: otra forma de ser total."

En la p. 64 de *Nuggets of Wisdom* (2005) de Ramesh Balsekar, dice,

"La total aceptación del no-hacedor significa terminar con la carga de la culpa y la vergüenza por nuestras propias acciones y la carga del odio y la malicia hacia los demás por sus acciones. La eliminación de esta carga significa la presencia automática de la paz y la armonía - ecuanimidad."

En la p. 65, dice,

"Hay una clara diferencia entre la ira, el dolor o el miedo del sabio y el de una persona común. La emoción del sabio no se basa en ninguna motivación egoísta; y la emoción del sabio está siempre en el momento presente y, por tanto, tiene muy corta vida. No queda ninguna impresión residual en la mente que podría dar lugar a la participación del tiempo horizontal."

Las creencias en la existencia del "yo" y del mundo, son más persistentes de lo que serían si se supiera que son puramente conceptuales. Dado que la mente no sólo se compone de pensamientos, sino también de sentimientos, emociones, sensaciones y percepciones, la identificación y la creencia pueden propagarse a estos otros niveles también. En particular, las emociones de culpa, vergüenza, odio, malicia, envidia, celos, y orgullo son pruebas convincentes para continuar la identificación con, y la creencia en, el "yo". Al despertar, estas emociones desaparecen. Otras emociones pueden surgir, pero no hay identificación con ellas, por lo que desaparecen rápidamente sin causar sufrimiento. En particular, cuando un sabio muestra ira, pasa rápidamente sin prolongarse ya que no hay identificación con ella.

Pregunta: ¿Cómo conduce al sufrimiento el sentido del hacedor personal?

Pregunta: ¿Cómo dependen del sentido del hacedor personal las siguientes emociones?
Culpa, vergüenza, odio, envidia, celos, orgullo.

La creencia en la separación es muy persistente, y es prácticamente invulnerable a las prácticas mentales superficiales, tales como la repetición mecánica de aforismos, afirmaciones o negaciones. Por ejemplo, el pensamiento de que "yo" existo como un individuo no es tan difícil de concebir como la sensación de que "yo" existo. Por lo tanto, para que una práctica sea eficaz, debe ser visto y sentido directamente que no hay un "yo" y no hay separación. Estas prácticas son los temas de los capítulos [20](#), [22](#), [23](#), [24](#).

Es la aparición del individuo conceptual y dualista lo que es la fuente de todo conflicto, sufrimiento, y de lucha en el mundo. Sin embargo, el individuo es una ilusión, porque la aparente conciencia individual es en realidad aún Conciencia pura. Siempre hay una única Conciencia, nunca múltiples conciencias. El individuo es sólo un objeto conceptual, porque su subjetividad es en realidad Subjetividad pura.

Cuando el "yo" parece manifestarse, parece surgir una frontera entre él y todo lo demás. Esto se representa en la figura 1 del capítulo 10 por medio de las casillas en la parte superior derecha con las etiquetas "yo" y no-"yo". La línea fronteriza entre el "yo" y el no-"yo" se convierte en una línea de batalla potencial, con el "yo" en guerra con el no-"yo". La única forma que esta línea de batalla pueda ser eliminada es que el "yo" desaparezca completamente, es decir, cuando se produzca el reconocimiento de que nunca ha habido un "yo". Esta es la percepción del sabio.

11.5. Propiedad: El tercer nivel de identificación

Hemos visto que el primer nivel de identificación es la manifestación, cuando la Consciencia se vuelve consciente de sí misma, mientras que el segundo nivel es la identificación de la Conciencia con el concepto del "yo" separado y su autoría personal de la acción (hacedor), dando como resultado el ficticio "yo". La principal imagen de sí misma de esta entidad ilusoria es la de observador, hacedor, pensador, decididor, y experimentador. Sin embargo, el condicionamiento y la identificación no sólo produce este falso yo, sino también distintos tipos de pensamientos, opiniones e imágenes sobre el falso yo. Algunos ejemplos de estos son su competencia, incompetencia, belleza, fealdad, bondad y maldad.

Con la aparición de estos conceptos surge también la posibilidad de que la Conciencia se identifique con ellos. Esto resulta en un tercer nivel de identificación, el nivel de propiedad, o "mío", que consta de muchas formas de adornar el "yo"-entidad básico. Sin este tercer nivel de identificación, el "yo"-entidad está desnudo, que consta sólo del sentido del hacedor (que incluye el observador, el pensador, y el decididor). Con él, el "yo"-entidad se viste no sólo de pensamientos e imágenes, sino también de sentimientos y emociones. Los sentimientos y emociones no causan sufrimiento a menos que exista la propiedad de ellos. Entonces, muchos diferentes tipos de sufrimiento se producen. Este tercer nivel de identificación es el que causa todos los problemas (y algunos dirán que toda la diversión), pero depende totalmente de la existencia del supuesto hacedor. Este "yo" totalmente identificado (vestido) parece sufrir agonías ilimitadas sobre si es lo bastante bueno, lo bastante hermoso, lo bastante inteligente, lo bastante competente, lo bastante sano, lo bastante fuerte, lo bastante amante, lo bastante generoso, y muchos otros "bastantes". Se siente culpable por "sus" acciones en el pasado, y se preocupa sobre cómo "él" actuará en el futuro. A veces se ve a sí mismo como un saco de mierda, y en otras ocasiones, como un dios o una diosa. Sin embargo, más tarde o más temprano se verá a sí mismo como una víctima, es decir, como una entidad que sufre a manos de otra cosa (véase la sección 11.7).

Pregunta: ¿Siente como si son suyos el miedo, el deseo, la ira, el aburrimiento, o la culpa?

11.6. Pares de opuestos, separación, y sufrimiento

Se desprende del apartado anterior que estamos empezando a sumergirnos en el lenguaje dualista cuando hablamos de la acción y el funcionamiento del "yo" o ego. A los efectos de una comunicación eficaz en lo que queda de este capítulo, utilizaremos con frecuencia este modo dualista de hablar. Sin embargo, siempre debe quedar claro que el ego, siendo nada más que un concepto, es incapaz de hacer nada. Todo lo que sucede es totalmente el funcionamiento impersonal de la Consciencia. Nadie hace nada porque no hay nadie para hacerlo.

En la p. 147 de *I Am That* (1984), Nisargadatta Maharaj dice,

“¿Qué es el nacimiento y la muerte sino el comienzo y el fin de una corriente de acontecimientos en la consciencia? Debido a la idea de separación y de limitación son dolorosos. Al alivio momentáneo del sufrimiento nosotros lo llamamos placer – y construimos castillos en el aire en la esperanza de un placer sin fin al que llamamos felicidad. Todo ello es incomprensión y abuso. Despierte usted, vaya más allá, viva realmente.”

Y en la p. 416, dice,

Nuestra vida está llena de contradicciones. Sin embargo, nos aferramos a ella. Este aferrarse está en la raíz de todo. No obstante, es enteramente superficial. Nosotros nos agarramos a algo o a alguien con todas nuestras fuerzas y al momento siguiente lo olvidamos; lo mismo que un niño que hace sus pasteles de barro y al momento los abandona alegremente. Tóquelos —y chillará enrabiado, divierta al niño y entonces los olvida. Pues nuestra vida es ahora y el amor de ella es ahora. Nosotros amamos la variedad, el juego del dolor y del placer, estamos fascinados por sus contrastes. Para esto necesitamos los opuestos y su aparente separación. Gozamos de ellos por un tiempo y entonces nos cansamos y anhelamos la paz y el silencio del ser puro.”

En la meditación del 28 de julio en *A Net of Jewels* (1996), dice Ramesh,

“¡El intelecto divide todo entre lo que considera agradable (aceptable) y desagradable (inaceptable) y, a continuación, se opone a cualquier cosa que considere inaceptable como un ‘problema’ que debe resolver! Por lo tanto, cualquier problema sólo puede resolverse en su fuente, que es el intelecto que ante todo concibe el problema como un problema.”

En cada momento presente, podemos ver que no estamos haciendo nada (véanse las secciones [10.2](#), [23.2](#)), por lo tanto, no puede haber un hacedor en el momento presente. El ego es la identificación con el pensamiento de que "yo" he hecho algo en el pasado, o "yo" puedo hacer algo en el futuro. Por lo tanto, es inseparable de los conceptos de pasado y futuro (véase la sección [12.1](#)). Esa es la razón de que sus deseos y temores estén siempre ligados al pasado o al futuro.

La identificación como ego me da la impresión de que "yo" estoy separado de mi cuerpo-mente, lo que hace del cuerpo-mente una amenaza para mi supervivencia, y separado de usted, que a veces le hace aparecer como una amenaza para mi supervivencia. Las amenazas parecen reales sólo porque escondido en el ego está el conocimiento de que él

mismo es sólo un concepto y, por tanto, vulnerable a la multitud de fuerzas que hay fuera de sí mismo. Intrínseco a la identificación del ego está el miedo a la muerte del ego, aunque la muerte es un concepto que no es comprendido por el ego (la mente no puede concebir su propia ausencia). Puesto que el miedo a la muerte es intrínseco al ego, el cuerpo, que es el objeto sensible que es la base del ego, parece ser el enemigo del ego porque es vulnerable a muchas fuerzas externas, así como a sus imaginarios defectos. El ego sabe que el cuerpo debe morir por lo que vive en constante temor de que esto suceda. Al mismo tiempo, el ego glorifica la muerte del cuerpo cuando puede imaginar que de alguna manera la muerte le glorificará a sí mismo. Para algunos egos, no hay nada más glorioso que morir en la batalla.

Pregunta: ¿Tiene miedo de pensar que usted no puede hacer nada?

Pregunta: ¿Tiene miedo de sus sentimientos?

Puesto que el ego no es más que un concepto, pueden aparecer otros conceptos que lo amenacen, incluyendo conceptos sobre el propio ego. Algunos de estos conceptos entran en conflicto con la autoestima del ego, como los conceptos de estar equivocado, de ser ignorante, débil, defectuoso, poco atractivo, o culpable. Cuando se ve a sí mismo deficiente, se ataca a sí mismo odiándose y castigándose, como cuando se compara con otros egos, o cuando otro ego lo insulta u ofende. Cuando ve a otros como culpables, enemigos, o victimarios⁶ los ataca. El ego siempre se ve a sí mismo como víctima, nunca como victimario y, por tanto, es capaz de justificar cualquier acción en defensa de sí mismo. El ego encuentra muy fácil aliarse con otros conceptos, ya que encuentra fortaleza en los conceptos. Esto es particularmente cierto en el caso de los conceptos ideológicos, muchos de los cuales son adoptados por otros muchos egos, lo que permite al ego verse más fortalecido por el grupo.

Pregunta: ¿Cuáles son algunos ejemplos del ego pensando de sí mismo como víctima, y atacando?

El concepto del "yo" requiere necesariamente el concepto de su polo opuesto, el no-"yo", o de otro, es decir, todo excepto el "yo". Puesto que el "yo" y el no-"yo" son un par de opuestos, el "yo" ve todo como dividido en pares de opuestos. El concepto de verdadero requiere, necesariamente, el concepto de falso, bueno requiere malo, Dios requiere Satanás, culpable requiere inocente, luz requiere oscuridad, salud requiere enfermedad, rico requiere pobre, conocimiento requiere ignorancia, etc. Todos estos son sólo conceptos que se forman trazando límites conceptuales entre los opuestos en un par de conceptos inseparables. Estos límites son puramente arbitrarios, y se pueden mover cuando la ocasión lo requiera. Por ejemplo, lo que parece ser verdadero en un momento y lugar parecerá ser falso en otro, o lo que parece ser riqueza en un lugar parecerá ser pobreza en otro.

Pregunta: ¿Cuáles son algunos ejemplos de lo que es bueno aquí y puede ser malo en otros lugares, y viceversa?

⁶ **Victimario** es aquella persona que le infringe un daño o perjuicio a otra en un momento determinado (quien pasa a ser, por oposición, la víctima de la acción).

[Nota: Muchos pasajes de la Biblia se pueden interpretar como metáforas de la enseñanza no-dual. Por ejemplo, Génesis 2:17 describe gráficamente las consecuencias fatales de dividir la Consciencia en pares de opuestos:

"... pero del árbol del conocimiento del bien y del mal no comerás, porque el día que comas de él morirás."]

En la p. 49 de *I Am That* (1984), Nisargadatta Maharaj dice,

"El estado de deseo ardiente de algo bloquea toda experiencia más profunda. Nada de valor puede acontecerle a una mente que sabe exactamente lo que quiere. Pues nada de lo que la mente puede visualizar y querer es de mucho valor."

Simultáneamente con el par de opuestos "yo"/no-"yo", e inseparable de ellos, surge el par de opuestos deseo/temor. Esto se debe a que el ego, pensando de sí mismo como ente separado, considera que es imposible sentirse completo, y, viéndose a sí mismo como un hacedor, busca algo fuera de sí mismo a fin de completarse. Este hecho pone de manifiesto la falacia de todos los intentos que lleva a cabo el ego por deshacerse del deseo, como adoptar un camino espiritual que estipula la renuncia del deseo (el deseo de renunciar no es más que otro deseo). Hay muchas formas de la polaridad deseo/temor. Entre ellas se encuentran el amor/odio, atracción/repulsión, apego/aversión, aferramiento/resistencia y acercamiento/evitación.

Puesto que el ego es inseparable del temor/deseo, conceptualiza todo en términos de temor/deseo. Su temor irresistible a la debilidad, la soledad y la muerte (la mayoría de las veces no guardan relación con amenazas del cuerpo) genera su deseo de sus polos opuestos, a saber, el poder, la relación, y la supervivencia. Se considera a cada línea fronteriza entre estos opuestos como una posible línea de batalla.

La ley del ego es que sólo los más aptos sobreviven. Equipara ganar con sobrevivir y perder con morir, ya sea académica, profesional, política, social o económicamente. El estrés generado por la lucha por ganar domina la vida en el mundo individualista y materialista, en el cual nunca hay suficiente tiempo, dinero o esfuerzo. El temor a perder es la base de la lucha, pero no importa el esfuerzo que se haga, nunca ganar está garantizado, así que en lugar de que el temor sea aliviado por la lucha, se ve reforzado por ella. Paradójicamente, tratar de abandonar la lucha no elimina el temor porque esto no es más que hacer algo más. No hay manera de ganar esta batalla, excepto mediante el examen y la comprensión de sus fundamentos, y viendo que no hay ego, ni ningún enemigo.

Pregunta: ¿Cuáles son algunos ejemplos concretos de la lucha por la supervivencia? Piense sobre todo en los sentimientos y emociones.

Pregunta: ¿Se ha sentido alguna vez amenazado por sus padres? ¿Por un maestro? ¿Por un amante? ¿Por sí mismo?

Todos los conflictos y sufrimientos son el resultado de la víctima conceptual que traza límites conceptuales y ve la consiguiente división de pares de opuestos como deseable/horrible, amigable/enemigo, adorable/odioso, aceptable/inaceptable, etc. El sufrimiento debe continuar

siempre y cuando la totalidad aparece dividida en pares de opuestos. La única cura para todo sufrimiento es ver que no hay separación. El mundo siempre será visto como un lugar horrible/deseable hasta que esto ocurra.

Mientras exista el sentido de autoría personal de la acción, el mundo cantará su canción de sirena, y atraerá a los identificados a inevitables sufrimientos. En la p. 73 de *The Wisdom of Nisargadatta* (1992) de Robert Powell, Nisargadatta Maharaj dice,

"Todas las personas ven el mundo a través de la idea que tienen de sí mismas... Si se imagina a sí mismo separado del mundo, el mundo aparecerá separado de usted y usted experimentará deseo y temor. Yo no veo el mundo separado de mí, y así no hay nada para mí que desear, o temer."

11.7. Los pares de opuestos víctima/victimario

El concepto de victimario [ver nota 1] es el polo opuesto del concepto de víctima. Cuando hay una imagen de este último, hay necesariamente una imagen del primero. La razón por la que sufrimos no es sólo porque nos identificamos como la víctima indefensa, sino también porque percibimos algo como nuestro torturador. El concepto de victimario viene de la idea de cómo las cosas "deberían" ser. Cuando algo está en desacuerdo con nuestra idea de cómo debería ser, entonces debe ser "erróneo", es decir, se considera que nos está victimizando. Es importante tener en cuenta que es la identificación como víctima lo que hace que el victimario parezca real. Todo sufrimiento viene de resistirse al victimario, que es tan ficticio como la víctima.

Es tentador pensar que "yo" soy víctima de mi esposo/a, de mi jefe/a, de mi gurú, de la persona delante de mí en la cola de la compra, de mi desafortunado nacimiento, de mis padres, de mis maestros, de las circunstancias, de la vida, del mundo, o de Dios. Sin embargo, el sufrimiento no es causado por nada más que por la separación percibida dentro de mi propia mente. Esto es más claro cuando el victimario parece ser mi propio cuerpo-mente de manera que "yo" parezco ser la víctima de mis propios pensamientos, sentimientos, emociones y sensaciones. Como resultado de ello, "yo" les odio, por ellos sufro angustia, me desespero, estoy disgustado, decepcionado, los condeno.

Cuando se culpa a alguien fuera de nosotros mismos, proyectamos la imagen de victimario en los demás. Por ejemplo, cuando nuestros padres no eran los padres que queríamos que fueran (la manera que los padres "deberían" ser), teníamos una imagen de nuestros padres como victimarios y los culpamos por victimizarnos. No podríamos haber sufrido como víctimas, si no hubiéramos tenido en nuestra mente una imagen de ellos como victimarios. Desde el punto de vista del ego, no hay nada más frustrante que la ausencia de alguien o algo a quien culpar. Es por eso que la no-dualidad es tan amenazadora para él.

Lo que nos hace parecer víctimas no es independiente de la mente, sino que es una imagen en la mente. Tanto la víctima como el victimario no son más que imágenes en nuestra mente. Es fundamental darse cuenta de esto con el fin de estar libre de sufrimiento. El sufrimiento no es más que el concepto y el sentimiento del estado de víctima. La libertad requiere la percepción de ver que tanto la víctima como el victimario están en nuestra propia mente.

El ego necesita enemigos para sobrevivir. Un "enemigo" puede ser cualquier cosa que parece oponerse o resistirse al ego, por ejemplo, un competidor, un oponente, un adversario, un pensamiento, un sentimiento, una emoción, o una sensación. El ego se fortalece oponiendo resistencia y luchando contra los enemigos, y reclutando aliados. Recuerden que en eventos deportivos se necesitan oponentes y animadoras, competidores y amigos en el lugar de trabajo, aliados y enemigos en las guerras, y los conceptos del bien y del mal en la mente. El ego y el mundo de los egos se desenvuelven bien en el enfrentamiento entre los polos opuestos. Sin el concepto de victimario y la fuerza que le da al ego, el concepto de víctima no podría sobrevivir. La desidentificación de ambos es necesaria para la paz de la mente.

Es fácil caer en la trampa de culpar a nuestro ego por nuestro sufrimiento. Pero, ¿quién es ese que culpa al ego por su sufrimiento? ¿Puede haber dos egos? El ego, siendo sólo un concepto, no hace ni puede hacer nada. El sufrimiento ocurre por una razón y una sola razón, y eso es debido a nuestra identificación con el sentido del "yo" como hacedor. Sin este sentido no puede haber desamparo, culpa, vergüenza, orgullo, odio, envidia, ni celos. Sin embargo, el sufrimiento no es necesario o inevitable. Comprender cómo funciona la mente y la investigación de quién es el que sufre pone en claro que ni la víctima ni el victimario existen. La Parte 3 aportará más claridad a esta práctica.

Ningún concepto puede reflejar o describir la totalidad intrínseca de la naturaleza. Por esta razón, cada concepto que usamos en este curso es fundamentalmente inadecuado para describir la Realidad – sólo podemos apuntar hacia ella. Todos los conceptos que utilizamos no son más que punteros. La única manera de conocer la realidad es ver que nosotros somos la Realidad. Es por eso que este curso no puede enseñarnos lo que realmente somos, pero puede animarnos a descubrir lo que somos en realidad, lo que significa ser lo que somos. Para ver lo que somos, es esencial ver lo que no somos. Esto significa que debemos ver que no somos un cuerpo, ni una mente, ni un hacedor, ni un pensador, ni un decididor, ni un ego, ni una imagen de uno mismo, ni nada. En contraste con la imposibilidad de ver lo que somos, es posible ver lo que no somos, porque todo lo que creemos que somos no es más que un concepto o una imagen, por lo tanto también podemos ver que no somos eso. El reverso de identificación es desidentificación, y viendo lo que no somos es una parte esencial de la desidentificación.

Pregunta: ¿Alguna vez has tenido una experiencia de vastedad ilimitada? [Esto puede ser descrito como una visión (normalmente repentina) de que soy mucho más de lo que percibo.] ¿Cómo la describiría? ¿Puede incluso describirse?

Uno no debe asumir de lo anterior que los conceptos son inútiles o innecesarios. Este curso se compone enteramente de conceptos, y son esenciales para funcionar en el mundo. La conceptualización de por sí no es una fuente de problemas – es la identificación con los conceptos lo que causa todos los problemas. El sabio utiliza los conceptos como una parte necesaria de la vida, pero no se identifica con ellos. En particular, no hay identificación como el "yo" de modo que no hay una creencia en una entidad de sabio.

11.8. Pecado, culpa, y vergüenza – monstruosidades de la mente

(El título de esta sección es una adaptación del libro de Ramesh del 2000 con título similar, véase el [Apéndice A1](#)).

En la meditación del 1 de marzo en *A Net of Jewels* (1996), dice Ramesh,

"La responsabilidad y la culpabilidad son conceptos imaginarios basados en la idea errónea de que un ser sintiente (dotado de sentidos) tiene una existencia independiente, autonomía y libertad de escoger y actuar. Sin embargo, pensar que cualquier ser individual puede actuar de forma independiente es en sí mismo un error de base. Aunque los seres sintientes parecen actuar y reaccionar, todo funcionamiento ocurre realmente sólo en la Consciencia."

Ningún concepto causa más sufrimiento que el del pecado, y ningunas emociones causan más sufrimiento que las de la culpa y la vergüenza. Todo el mundo crece con ellos porque son inculcados por la religión, el gobierno, la sociedad, y los padres con el fin de obligar a la obediencia. Hay dos tipos de pecado: 1) la sensación de que es posible hacer algo que es incorrecto o malo, y 2) la sensación de que es posible ser alguien que es malo o inútil. La culpa es la condenación de uno mismo y la desesperación por lo primero. La vergüenza es el castigo de uno mismo y la repugnancia por lo segundo. [En el cristianismo, tanto la culpa como la vergüenza se derivan del concepto del "pecado original", los "pecados" que Adam supuestamente cometió por desobedecer a Dios. Véase, por ejemplo, Romanos 5:12: *"Como el pecado entró en el mundo por un hombre, y por el pecado la muerte, así la muerte pasó á todos los hombres, puesto que todos pecaron"*. Una interpretación más iluminada del pecado original es que éste significa la sensación de estar separado, al que todos somos condicionados hacia la edad de dos años (véanse las secciones [5.8](#) y [11.4](#)). El sentimiento de separatividad es la sensación de ser defectuoso e incompleto, véase más abajo.]

Pregunta: ¿Alguna vez ha sentido culpa? ¿Vergüenza? En su propia experiencia, ¿cómo se originaron?

Pregunta: ¿Alguna vez se ha sentido totalmente solo o aislado? ¿Junto con esta sensación ha sentido también vergüenza?

Tanto la culpa como la vergüenza requieren de los conceptos de víctima y victimario (aunque débilmente percibidos). Así pues, la culpa/vergüenza se basa en el doble concepto de una entidad que victimiza y otra que es victimizada. (Incluso Dios es a veces experimentado como victimario). Cuando una persona tiene la edad suficiente para percibirse a sí misma como "víctima" y otra persona como "victimario", él o ella culpa al "victimario", en lugar de mirar directamente a la víctima, a fin de comprenderla. Sin embargo, la comprensión es la única manera de liberarse de ella. Culpar al "victimario" no sirve de nada porque eso sólo lo refuerza y perpetúa. Además, si la "víctima" y el "victimario" tienen una relación personal, culpar al "victimario" produce en el "victimario" el sentimiento de culpa/vergüenza, quien, sin entender el sentimiento, ve a la "víctima" como "victimario", y entonces trata de descargar la culpa/vergüenza sobre él o ella, quien a su vez siente más culpa/vergüenza, e intenta volver a descargarla de nuevo... etc. Esta interacción de culpa/contra-culpa puede continuar en otras relaciones a lo largo de la vida de una persona, pero tanto la víctima como el victimario no son

más que conceptos, y darse cuenta de ello nos libera de la culpa/vergüenza. (Esto no significa necesariamente que desaparecen; solamente que ya no son vinculantes.)

Pregunta: ¿Alguna vez ha estado en una relación de culpa/contra-culpa? ¿Alguna vez se ha sentido el victimario en ella, o sólo la víctima?

De la culpa y la vergüenza, la vergüenza es la que causa el mayor sufrimiento porque es tan dominante y está tan profundamente arraigada que parece irremediable (véase el importante libro de John Bradshaw, *Healing the Shame that Binds You* (1988)). La vergüenza puede ser condicionada en un niño de dos maneras. Una forma de hacerlo es mediante la identificación basada en la vergüenza de los padres (ellos mismos fueron condicionados por la vergüenza por sus propios padres). Debido a que los padres odian sentirse defectuosos, también lo hace el niño. Una segunda forma es que el niño se percibe a sí mismo como víctima de abuso o abandono por la vergüenza basada en los padres, ya sea sexual, física o emocionalmente.

El abuso sexual puede ser abierto (por ejemplo, por coacción o seducción), o encubierto (por ejemplo, por sugestión, insinuación o invasión de la intimidad). El abuso físico – que puede llevar al maltrato físico – se debe a la creencia de que la voluntad del niño debe infringirse con el fin de socializarlo. ("Quien bien te quiere te hará llorar" está justificado en la Biblia en varios lugares, incluyendo Proverbios 13:24: *"No corregir al hijo es no quererlo; amarlo es disciplinarlo"*.) El abuso emocional se deriva de la creencia de que ciertas emociones son pecaminosas y deben ser suprimidas, especialmente la ira y los impulsos sexuales (dos de los "siete pecados capitales", nombrados en diversos pasajes bíblicos). Pero el niño se vuelve loco cuando a los padres les está permitido mostrar enfado, incluso violentamente, y al niño no.

Puesto que el niño ve a sus padres como si fueran Dios, siente que está siendo castigado por ser defectuoso, un sentimiento que atormenta al niño tan pronto como comienza a sentirse separado. El sentimiento de ser defectuoso es incluso agravado por la sensación de sentirse defectuoso por sentirse defectuoso. Estos sentimientos conducen a una vida de esfuerzo por compensarlos tratando de ser perfecto. Sin embargo, el perfeccionismo es un juego perdido porque el fracaso llega inevitablemente y con frecuencia. El miedo al fracaso conduce inexorablemente a la ansiedad, aliviada sólo por fugaces ocasiones de sentimientos de logro y éxito. Sin embargo, cada fracaso conduce a la ira y el odio hacia uno mismo por ser débil, y a la ira y la furia hacia quienes pensamos que nos hacen sentir de esa manera. Pero los padres, la cultura y la sociedad exigen todos que reprimamos esos sentimientos por ser socialmente inaceptables. Además, son tan dolorosos que la mente va aún más lejos y los reprime, inhibiéndolos así para que no afloren en la conciencia (véase la [sección 21.2](#)).

Pregunta: ¿Se esfuerza por ser perfecto? En su propia experiencia, ¿cómo se origina esto?

La represión conduce a la depresión, que es un sentimiento de desesperación, impotencia y desesperanza. Este es a veces aliviado por la ira, que es bienvenida por su sentimiento de poder y fuerza. A largo plazo, la depresión puede causar marcados cambios en la química cerebral. Luego, independientemente de los posteriores logros y éxitos, en el fondo todavía

hay un sentimiento de inutilidad, a menudo para el resto de la vida. Incluso el tratamiento con drogas y/o la terapia hablada no pueden eliminar completamente este sentimiento a pesar del consuelo que pueden proporcionar.

Sin embargo, debido al que represión/expresión es un par de opuestos, lo que es reprimido debe expresarse. La mente hace esto de tal manera que oculta lo que es reprimido. Algunas de las formas más comunes son las siguientes:

1) El castigo de uno mismo se convierte en el castigo de los demás. El ego se aferra a sus propias versiones de la Regla de Oro para justificar hacer esto: "Haz a los demás lo que los demás te han hecho a ti", o "Házselo a los demás antes de que los demás te lo hagan a ti". La justificación bíblica incorrupta del ego se da en el Deuteronomio 19:21: *"Y no le compadecerás; vida por vida, ojo por ojo, diente por diente, mano por mano, pie por pie"*, y en Deuteronomio 5:9: *"... porque yo soy el SEÑOR tu Dios, soy un Dios celoso, que visito la maldad de los padres sobre los hijos hasta la tercera y cuarta generación de los que me aborrecen"*.

2) El castigo de uno mismo se convierte en enfermedad física (véase la [sección 21.2](#)), 3) se convierte en adicciones (véase la [sección 19.1](#)), 4) se convierte en arrogancia moral a través de la religiosidad, el patriotismo, la moralización, o el enjuiciamiento; 5) se cubre de "bondad" o "amabilidad" pretendiendo ser "bueno" o "amable"; 6) se proyecta en los demás viéndolos como defectuosos y, por tanto, que necesitan corrección.

Cualquier tipo de pecado es imposible porque no hay un "yo" que pueda pecar ni un hacedor que cometa el pecado. Los conceptos de pecado, hacedor, y "yo" van de la mano y se refuerzan mutuamente. En consecuencia, el completo alivio derivado de sentimientos de pecado, culpa, y vergüenza sólo es posible viendo que no hay un "yo" (véanse los Capítulos [20](#), [21](#), [22](#), [23](#), [24](#)). Si, por el contrario, tratamos de reprimir nuestros sentimientos de culpa y vergüenza negándolos, son reprimidos, y la represión conduce a la depresión (ver Sección 21.2). Por otro lado, podríamos incluso resistirnos a no sentir culpa porque hemos sido muy fuertemente condicionados para sentir culpa. La única manera efectiva de terminar con todo nuestro sufrimiento es a través de la práctica espiritual. Esto puede llevar años debido a los años de condicionamiento que nos llevó creer tan fuertemente en el "yo".

Ejercicio: La próxima vez que sienta culpa o vergüenza, vea si puede simplemente sentirla, sin reaccionar contra ella. ¿Puede sentirse tenso hacia ella o aferrarse a ella?

El amor mundano es amor dualista (véase el [Capítulo 16](#)). Por lo tanto, muchos casos de amor mundano, especialmente el amor romántico y conyugal, están muy infectados con un fuerte sentimiento de culpabilidad. Esto es lo que le da al "amor" su angustia y tormento, lo que se traduce en la repetición de un ciclo de fracaso, culpabilidad, y, en ocasiones, "perdón". Sin embargo, este "perdón" nunca es cierto. Si lo fuera, el ciclo terminaría de inmediato, porque el verdadero perdón ve que no hay ninguna víctima ni victimario, y nunca lo ha habido (véanse las secciones [22.1](#), [24.2](#)).

Ejercicio: Examine su concepto de pecado. ¿De dónde vino? ¿Es para usted una fuente de sufrimiento, de paz, o ninguno?

Pregunta: Examine su concepto de Dios. ¿De dónde vino? ¿Es para usted una fuente de sufrimiento, de paz, o ninguno?

Pregunta: ¿Alguna vez se ha sentido atormentado por amor? ¿De qué manera fue el resultado de su concepto de lo que debería ser el amor?

11.9. La mente pensante y la mente funcional

En la meditación del 8 de marzo en *A Net of Jewels* (1996), dice Ramesh,

"Pensar es un hábito pernicioso adquirido. No es la naturaleza real del hombre. Todo lo que sale de ahí es pura tontería para el fortalecimiento de la falsa sensación del ego."

A fin de aclarar las diferencias en el funcionamiento de la mente antes y después del despertar, Ramesh distingue entre la mente pensante y la mente funcional. La mente pensante es la parte de la mente que sufre y que parece estar localizada en la cabeza. (Esta es una forma de la división "yo interior/yo exterior" explicada en la [Sección 5.12.](#)) Es el sentido personal del hacedor y la responsabilidad que se deriva de la identificación con el "yo"-concepto (véase la [sección 11.4.](#)). Su principal objetivo es sobrevivir mediante la conceptualización del futuro como una extensión del pasado. Para ello, se aferra a sus percepciones del pecado y la culpa, se preocupa por el futuro y se lamenta del pasado (agravado por la preocupación de que en el futuro se lamentará del pasado), desea que las cosas fueran diferentes, y se resiste a la vida como es. Juzga todos los demás objetos conceptuales en función de si van a mejorar su propio sentido de plenitud y valor o si son una amenaza para este. Las amenazas al ego se ven como objetos de odio, culpa, miedo, envidia, y celos, mientras que los objetos que le dan plenitud se consideran como objetos de deseo, de adoración y adulación. El juicio de valor que es la fuente de todas estas emociones es una consecuencia de la identificación con el "yo"-hacedor. Cuando se produce la desidentificación, el juicio de valor y sus emociones desaparecen. Antes de la desidentificación, la mente pensante y sus preocupaciones con el pasado y el futuro pueden fácilmente dominar la mente impidiéndole el cumplimiento de sus funciones, o al menos obstaculizarla o alterar la naturaleza de las prioridades de las tareas que la mente tiene que hacer. Un ejemplo de una experiencia de la mente pensante pura es estar "perdido" soñando despierto. (En su libro *Lo Que Es* del 2000, Tony Parsons se refiere a la mente pensante como pensamiento abstracto. Este es el pensamiento que mantiene la ilusión de la separación viviendo en el pasado o el futuro, ninguno de los cuales existe, como se muestra en la [Sección 12.1.](#) Todos los sueños despiertos se viven en el pasado o el futuro). La mente pensante puede desaparecer y reaparecer muchas veces por hora, dependiendo de la forma en que el organismo está ocupado.

Pregunta: ¿Cuál es su propia experiencia de la mente pensante pura?

La parte de la mente que se dedica a las tareas o funciones de la vida es la mente funcional. (En *Lo Que Es*, Tony Parsons se refiere a la mente funcional como el pensamiento "natural" o "creativo".) La mente funcional funciona en todo el cuerpo-mente y no sólo en la cabeza. Continúa después de la desaparición del sentido del hacedor personal porque es necesaria para la continuidad del funcionamiento del organismo. Todo el mundo experimenta la mente funcional cada vez que el "yo" no está presente. Por ejemplo, una experiencia común es perder la noción del tiempo mientras estamos "perdidos" en nuestro propio trabajo (en nuestra propia mente funcional). Un músico o cualquier otro artista no puede funcionar eficazmente si piensa que él/ella es quien está actuando o creando. Cualquier tipo de trabajo se realiza de manera más eficiente y creativa, cuando el sentido del hacedor está ausente.

Considerando que el ego se esfuerza por sobrevivir, para la mente funcional, la supervivencia (o no) ocurre de forma natural. Los pensamientos y las emociones que son necesarios para su funcionamiento actúan sobre ella, y luego desaparecen para que no persistan. No hay resistencia, juicio, temor, preocupación, o duda, todo lo cual interferiría con su funcionamiento. La mente funcional utiliza cualquier concepto y experiencia pasada que aparece en ella, pero en ausencia de la mente pensante, no hay identificación con ellos por lo que no se forma ninguna pseudo-entidad.

Puede producirse una acción hipócrita cuando el egoísmo de la mente pensante interfiere con el desinterés de la mente funcional. Esto ha sido estudiado experimentalmente por P. Valdesolo y D. DeSteno (*The Duality of Virtue: Deconstructing the Moral Hypocrite*, *Journal of Experimental Social Psychology*, 44, julio de 2008, <http://dx.doi.org/10.1016/j.jesp.2008.03.010>). Descubrieron que el comportamiento de un participante fue más generoso cuando la mente pensante fue distraída por un ejercicio cognitivo mientras que una decisión se estaba haciendo, y más egoísta cuando la mente no estaba distraída.

Pregunta: ¿Cuál es su propia experiencia de la mente funcional pura?
¿Cuál es la contradicción en esa pregunta?

En la p. 121-122 de *Advaita, the Buddha, and the Unbroken Whole* (2000), Ramesh responde a un interrogador:

"Swamiji: Con alguien que no ha alcanzado el estado de Iluminación, tiene lugar nuevo condicionamiento, mientras que alguien que ha alcanzado el estado de Iluminación o de no-hacedor, no se produce nuevo condicionamiento, pero todavía tiene condicionamiento previo lo que significa que responde de cierta manera a ciertos estímulos externos.

"Ramesh: Eso es correcto. El condicionamiento previo suele ser el condicionante básico. Pero principalmente a lo que el sabio reacciona no es tanto al condicionamiento como a los genes o el ADN...

"... Ningún nuevo condicionamiento tiene lugar [en el sabio], porque el nuevo condicionamiento siempre se refiere al ego que acepta lo que dice, o a la mente pensante. Pero lo que está sucediendo aquí es nuevo condicionamiento, que puede alterar o modificar el existente

condicionamiento. Pero como en el caso del sabio no existen dudas no hay lugar para que el condicionamiento se establezca."

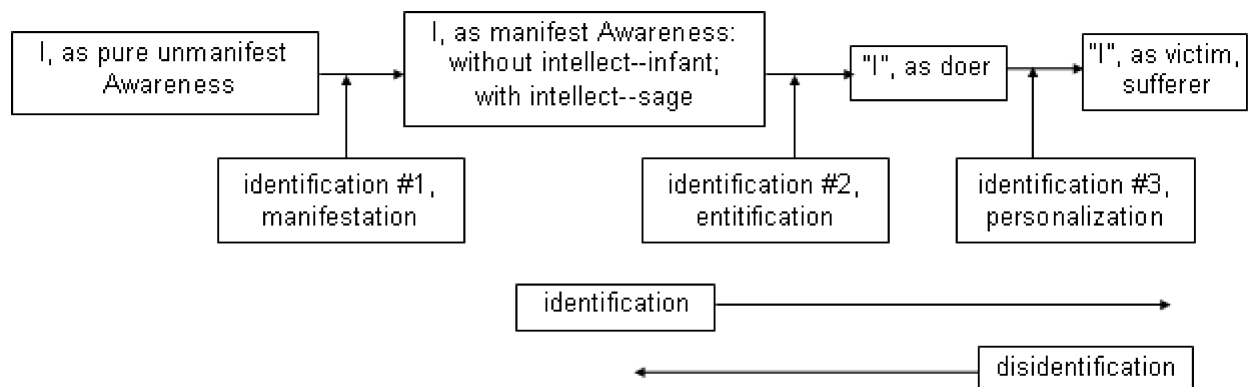
El condicionamiento es de la mente pensante. Antes del despertar, parece como si el ego fuera el dueño de la mayoría de los pensamientos, sentimientos, emociones y sensaciones, lo que lleva a las experiencias de "mi" deseo, "mi" aversión, "mi" nostalgia, "mi" trabajo, "mi" cuerpo, "mi" mente, etc. De este modo, la mente pensante, o ego, está completamente identificada (en el tercer nivel) con sus pensamientos y auto-imágenes, dando como resultado emociones de miedo, deseo, envidia, frustración, culpa, ansiedad, indecisión, aversión y apego. Después de la desidentificación y el despertar, la persistencia del condicionamiento y las reacciones a las circunstancias pueden dar lugar a algunos de los mismos pensamientos y emociones que surgen en la mente pensante, pero nunca hay identificación con ellos. Nunca se juzgan, se rechazan, se alimentan, se resisten, o se aferran a ellos, por lo que desaparecen rápidamente.

Debe tenerse en cuenta que tanto la mente pensante como la mente funcional son instrumentos utilizados por la Consciencia en su funcionamiento. No hay nada correcto o incorrecto, bueno o malo, sobre cualquiera de ellas. Ambas aparecen, y, finalmente, ambas desaparecen. Inicialmente, la Consciencia funciona a través de ellas, armoniosamente a través de la mente funcional, y des-armoniosamente a través de la mente pensante. Después de que la mente pensante desaparece, la Consciencia sigue funcionando a través de la mente funcional. Puesto que separación y hacedor no son conceptos de la mente funcional, su funcionamiento está siempre en armonía y en concordancia con el Todo.

11.10. En resumen...

El sufrimiento es consecuencia de la identificación como un "yo" separado. Esto no significa que el sufrimiento no parezca real a "quien" sufre. La única cura para el sufrimiento es ver que no hay un "yo" separado, después de lo cual se ve que nunca hubo ninguna víctima que pudiera sufrir. Puesto que la Conciencia es nuestra verdadera naturaleza, es fácil ver que cuanto más conscientes somos de nuestras identificaciones, menos identificación hay. Así pues, la conciencia es la clave de la desidentificación y la libertad, y es el medio para la realización de que la Conciencia pura es lo que somos. Cuando el buscador busca la Realidad, la Realidad se está buscando a Sí misma.

El diagrama siguiente ilustra los conceptos tratados en este capítulo. Desidentificación es el proceso de la comprensión, de ser consciente, de investigar la Realidad, y la percepción directa. Estas serán tratadas con más detalle en la Parte 3.



Capítulo 12. Espacio, tiempo, causalidad, y destino

12.1. Los conceptos de tiempo y espacio

En la meditación del 12 de abril en *A Net of Jewels* (1996), dice Ramesh,

"El quid del dilema del hombre radica en el concepto del tiempo. Mientras persigue su mítica felicidad en el futuro, el hombre no tiene tiempo de disfrutar el momento presente. Y en realidad no existe tal cosa como el presente, porque en el momento en que uno piensa en él, ya se ha convertido en el pasado. Por lo tanto, lo esencial es no pensar en el presente, sino en realidad ser el momento presente – y esto no es otra cosa que la iluminación."

En la página 316 de *I Am That* (1984), Nisargadatta Maharaj dice,

"Es el hecho de aferrarse a lo falso lo que hace tan difícil ver lo verdadero. Una vez que comprende que lo falso necesita tiempo y que lo que necesita tiempo es falso, usted está más cerca de la Realidad, la cual es atemporal, siempre en el ahora. La eternidad en el tiempo es mera repetitividad, como el movimiento de un reloj. Fluye desde el pasado al futuro interminablemente, una perpetuidad vacía. La Realidad es lo que hace al presente tan vital, tan diferente del pasado y del futuro, los cuales son meramente mentales. Si usted necesita tiempo para lograr algo, ello debe ser falso. Lo real es siempre con usted, usted no necesita esperar para ser lo que usted es."

Y en la p. 525, dice,

"Antes de la mente, yo soy. "Yo soy" no es un pensamiento en la mente; la mente me acontece a mí, yo no acontezco a la mente. Y puesto que el tiempo y el espacio están en la mente, yo soy más allá del tiempo y del espacio, eterno y omnipresente."

La Consciencia es todo lo que hay. La realidad de la Consciencia/Presencia no es un concepto. Todo lo demás es. El espacio es un concepto que no es más real que los objetos que aparecen en él. El concepto de las tres dimensiones del espacio permite que el concepto de

los objetos tridimensionales aparezca. Todos los objetos espaciales son puramente conceptuales, incluyendo el cuerpo humano.

La naturaleza conceptual del espacio se aclara si pensamos en la diferencia entre el sentido de "aquidad" (el sentido de aquidad/ahoridad se denomina sentido de la Presencia)⁷ y el concepto de "aquí". El concepto de "aquí" implica el concepto de "allí", lo que equivale a "no aquí". Por lo tanto, la totalidad ininterrumpida de aquidad conceptualmente se ha dividido en dos partes, aquí y allí. Sin el concepto de espacio, sólo hay la totalidad de aquidad.

Sin el concepto del espacio tridimensional, no hay concepto de la profundidad tridimensional, de modo que todas las formas espaciales aparecen en la misma "profundidad" en la mente. Esto resulta evidente de inmediato cuando cerramos los ojos y todo aparece en la misma profundidad. Con los ojos cerrados, no hay una oclusión de un objeto por otro, como ocurre con los ojos abiertos. Cuando abrimos los ojos de nuevo, los pensamientos y los objetos "externos" parecen aparecer a diferentes profundidades. Sin embargo, puesto que no hay ninguna diferencia intrínseca entre el pensamiento y la percepción (ver Sección 9.2), sin el concepto de profundidad, los pensamientos y los objetos aparecen a la misma profundidad.

Ejercicio: Cierra los ojos y mira si los objetos (imágenes) aparecen a diferentes profundidades. ¿Qué ves?

Debido a que el cuerpo es bilateral, conceptualizamos el espacio en izquierda/derecha. Puesto que la gravedad y nuestro sentido del equilibrio nos mantienen erguidos sobre el suelo, conceptualizamos el espacio como arriba/abajo. Sin embargo, incluso con los ojos cerrados y sin imágenes visuales, hay todavía sensaciones corporales (llamado propiocepción) que nos dan el sentido de la orientación horizontal y vertical y el movimiento.

Pregunta: ¿Cómo puede una persona ciega conceptualizar la profundidad?

En la interpretación de Copenhague de la teoría cuántica, los sucesivos colapsos de onda (ver Secciones 6.3, 6.4) permiten que el concepto del cambio aparezca. Debido a que el concepto del tiempo depende del concepto del cambio, tenemos las equivalencias: tiempo=cambio=duración=sucesión. El concepto del tiempo es complementario al concepto del espacio, y se forma una cuarta dimensión que es perpendicular a las tres dimensiones espaciales. Al igual que ocurre con el espacio, es evidente que el tiempo es sólo un concepto, si comparamos el sentido de "ahoridad" (desde el sentido de aquidad/ahoridad) con el concepto "ahora". El concepto "ahora" implica el concepto "después", lo que equivale a "no ahora". La totalidad ininterrumpida de ahoridad se ha roto en dos partes, ahora y después. Sin el concepto de tiempo, sólo existe la totalidad de ahoridad. Un conocido intento de apuntar a la realidad conceptual que trasciende el espacio-tiempo es el libro de Ram Dass, de 1971, titulado "*Be Here Now*" (Estar Aquí Ahora). (Según se dice en un momento dado fue el tercer libro más popular en inglés, al lado sólo de la Biblia y el Manual para bebés del Dr. Spock.)

⁷ Traducción literal de las palabras en inglés "hereness" y "nowness" a falta de una traducción mejor en español.

El concepto de tiempo depende de la presencia de pensamientos del pasado, pensamientos del presente, y pensamientos del futuro (ver Sección 9.5). Sin una comparación entre estos tres tipos de pensamientos, no podríamos formar el concepto del cambio. Sin el concepto del cambio, no hay experiencia, porque todos los pensamientos, sentimientos, emociones, sensaciones y percepciones son experiencias que dependen de una comparación entre pensamientos. El tiempo puede ser dividido conceptualmente en dos partes principales, pensamientos pasados y pensamientos futuros, que son polos opuestos inseparables (esta es una división más convencional que dividirlo en ahora y después, como en el párrafo anterior). El concepto del ahora se convierte en nada más que un pensamiento de la frontera entre pensamientos pasados y pensamientos futuros. (El verdadero ahora no es una frontera, sino que es "ahoridad".)

Ejercicio: Durante los próximos días, todas las veces que lo recuerde, practique estar aquí y ahora. ¿Cuál fue su experiencia? ¿Valió la pena continuar con la práctica?

Ejercicio: Cierre los ojos. ¿Siente que está usted en su cabeza?

De nuevo cierre los ojos. Ahora, antes de que surjan pensamientos e imágenes, vea si el tiempo existe. ¿Siente que está usted aquí, ahora en su cabeza?

De nuevo cierre los ojos, pero ahora tome conciencia de su cuerpo interiormente. ¿Siente que está usted aquí, ahora en todo el cuerpo?

Sin los conceptos del tiempo y el espacio, todas las demás conceptualizaciones son imposibles. En particular, el concepto de la identidad personal surge de la persistencia de los conceptos del cuerpo-mente, del hacedor personal, y la elección (véase la [Sección 11.4](#)). Sin esa persistencia, el "yo" conceptual no puede surgir. Así pues, el "yo" depende del concepto del tiempo. En la intemporalidad, no hay "yo".

Vemos un solo pensamiento a la vez. Los pensamientos del pasado, presente y futuro son los que nos dan la impresión de que el tiempo existe. Si pudiéramos verlos todos simultáneamente, el concepto del tiempo no surgiría. (Hay una sorprendente precisión en el dicho: "El tiempo es lo que impide que todo suceda a la vez.") Podemos tener visiones del "futuro", aunque sorprendentemente "reales", pero estas sólo se producen en el presente subjetivo. Lo mismo puede decirse de las visiones y los recuerdos del "pasado". Estos ejemplos muestran que el "pasado" y el "futuro" no existen como épocas separadas sino que en realidad constan de pensamientos en el presente subjetivo, que es el único "tiempo" que hay.

En consecuencia, como no hay una realidad objetiva fuera de la mente del espacio y los objetos que aparecen en él, no hay una realidad objetiva fuera de la mente del tiempo y los sucesos que aparecen en él (véase la [sección 9.2](#)). Tanto el pasado como el futuro, sólo existen como conceptos en nuestras mentes.

Ejercicio:

- En la enseñanza de la no-dualidad, la Consciencia es la Conciencia más todos los objetos que aparecen en la Conciencia.
- La Conciencia no existe en el espacio. El espacio es sólo un concepto en la Conciencia.

• Dado que el espacio es sólo un concepto, los objetos no están objetivamente separados unos de otros. Por lo tanto, la separación no es real. Es sólo un concepto.

Estos son indicadores, no descriptores, porque apuntan a algo que no se puede describir. Sin embargo, eso no significa que aquello a lo que apuntan sea menos real. De hecho, realza su realidad ya que podemos ver directamente la verdad por nosotros mismos. No necesitamos la aprobación de los demás.

Reflexione sobre estos indicadores profundamente. Vea si puede ver directamente a lo que apuntan. ¿Puede ver que su verdadera naturaleza es la Conciencia, no cualquiera de los objetos de la Conciencia tales como sus pensamientos, sentimientos, emociones, sensaciones corporales, o percepciones? ¿Puede ver directamente que el espacio es sólo un concepto en la mente? ¿Puede ver directamente que la separación es también sólo un concepto en la mente?

12.2. Especulaciones sobre los conceptos de no-localidad en el tiempo y el espacio

Los experimentos de Bell-Aspect descritos en la [sección 4.3](#) demostraron que las correlaciones más-rápidas-que-la-luz pueden producirse entre sucesos en dos puntos diferentes en el espacio (véase también las secciones [6.5](#), [6.6](#), [6.7](#)). Esto es lo que entendemos por no-localidad en el espacio. Sin embargo, en la [sección 9.2](#), dijimos que la mente no existe en el espacio-tiempo sino que el espacio-tiempo existe sólo como un concepto en la mente. Por lo tanto, la no-localidad en el espacio no es más que un concepto en la mente.

En las secciones [5.2](#), [9.4](#), tratamos sobre la mente no-local. Por mente no-local nos referimos a las diferentes mentes que aparecen en el contexto de la Consciencia universal no-local. (Esta es una definición más precisa de la mente no-local que la que figura en la [sección 5.2](#).) En virtud de la Consciencia universal no-local, las mentes pueden comunicarse entre sí a pesar de que parecen espacialmente separadas. Es por eso que las correlaciones más-rápidas-que-la-luz puede ocurrir entre lo que parecen ser regiones muy distantes del espacio.

[Nota: Si el espacio se supone que es objetivo y no subjetivo, parece que hay dos tipos de no-localidad (ver [Sección 5.2](#)). Un tipo, como la visión remota, es aparentemente independiente de la distancia. Targ y Kutra declaran en *Miracles of Mind* que la precisión y resolución en la visión remota se ha demostrado que es insensible a una distancia de hasta 10.000 millas. Con el mismo supuesto de espacio objetivo, un segundo tipo de fenómenos no-locales es menor cuanto mayor sea la distancia entre dos puntos. Debido a la dependencia de la distancia, no podemos decir que estos fenómenos sean no-locales en sentido estricto. Sin embargo, seguiremos agrupando todos estos fenómenos en la misma categoría de no-localidad. Un ejemplo es la paz y la tranquilidad que en general se experimenta en presencia de un gran sabio o en un grupo de meditadores (que vimos en la [sección 5.2](#) y en el [Capítulo 16](#)), pero que disminuye rápidamente con el aumento de la separación. Este tipo podría explicarse, al menos en parte, por el concepto del llamado cuerpo sutil, que se dice que

es un cuerpo no físico que está asociado con el cuerpo físico, pero que puede abarcar un espacio más grande que el cuerpo físico (véase, por ejemplo, Marc Rich, *Anatomía Energética* (2004). Barbara Brennan, *Manos de la Luz* (1988), tiene una escuela en Florida, donde enseña a las personas a utilizar el aura para curar). Algunas personas con habilidades psíquicas son capaces de "ver" el cuerpo sutil como un aura y pueden observar que se expande y contrae en función de la expansión y contracción de su conciencia. (Es posible que algunos de los lectores de este curso tengan esta habilidad.) El segundo tipo de no-localidad en el espacio podría ser causado por la superposición de los cuerpos sutiles, que disminuye con la separación a causa de sus tamaños finitos. Las leyes que rigen el cuerpo sutil, que no se conocen, pueden permitir que sea no-local en el tiempo y el espacio. Puesto que sabemos casi nada sobre él, no podemos decir si su no-localidad es limitada o si puede ser sensible a todos los fenómenos que siempre han existido y los que existirán.]

Al explicar la no-localidad es un problema sólo si se cree que el espacio es objetivo. Si es puramente subjetivo, no hay problema (ver Sección 6.10).

Pregunta: ¿Puede usted ver auras?

12.3. El concepto de causalidad

En la p. 9 de *I Am That* (1973), Nisargadatta Maharaj dice,

"Como todo lo mental, la supuesta ley de causación se contradice a sí misma. Ninguna cosa en la existencia tiene una causa particular; el universo entero contribuye a la existencia aún de la cosa más pequeña; nada podría ser como es sin que el universo sea lo que es. Cuando la fuente y fundamento de todo es la única causa de todo, hablar de causalidad como una ley universal es incorrecto. El universo no está limitado por su contenido, porque sus potencialidades son infinitas; además es una manifestación o expresión de un principio fundamental y totalmente libre."

Y en la p. 66, dice,

"Buscar las causas es un pasatiempo de la mente. No hay ninguna dualidad de causa y efecto. Todo es su propia causa."

Aparentemente, la ley mejor establecida de la fenomenalidad es la ley de causalidad, que establece que el presente y el futuro son determinados por el pasado. De hecho, en la vida cotidiana, normalmente utilizamos una forma más restringida de esta ley, que establece que un determinado conjunto de acontecimientos aislados (como su decisión de leer este curso) a la vez determina un conjunto de acontecimientos aislados en el futuro (su participación activa en este curso). Sin embargo, es imposible aislar un acontecimiento de todos los acontecimientos que lo han precedido (por ejemplo, es imposible aislar su decisión de todos los anteriores acontecimientos en su vida, y de todos los acontecimientos en las vidas de todas las personas que han influido en usted). Por lo tanto, la causalidad aislada es una ficción, ya que necesita la ilusión de aislamiento de un acontecimiento en el espacio-tiempo.

Ejercicio: Examine "su" decisión de hacer este curso. ¿Puede separarla de los anteriores acontecimientos de su vida? ¿Cómo le condujeron hasta ella? Trace hacia atrás la línea de tiempo tan lejos como pueda.

Ejercicios: Recuerde un momento en que "usted" tuvo la intención de hacer algo, pero no lo hizo. Recuerde un momento en que "usted" tuvo la intención de no hacer algo, pero lo hizo.

Este estudio tiene profundas consecuencias en lo que respecta a nuestro concepto del libre albedrío. El concepto del libre albedrío es idéntico al concepto del "yo", la libertad de elegir del yo individual que puede libremente conseguir la satisfacción de sus deseos. Esto depende del concepto de que hay un individuo que está separado y aislado del resto del universo (véase las Secciones [5.11](#), [5.12](#)), que puede elegir libremente sus propios deseos (cuyos deseos no se ven afectadas por la causalidad) y que además puede controlar a su satisfacción la cadena causal de acontecimientos con el fin de satisfacer sus deseos. Pero, ya sea que la causalidad sea válida, en cuyo caso no puede haber un individuo separado y aislado con deseos libremente elegidos, o sea inválida, en cuyo caso no hay posibilidad de que tal individuo podría causar que algo suceda. Sin embargo, aunque un individuo puede estar convencido de que, mirando hacia atrás, no tenía control sobre acontecimientos pasados, por lo general se aferra obstinadamente a la creencia de que tiene cierto control sobre los acontecimientos futuros. Tal es la naturaleza de la identificación a la vista de la falta de conocimiento del futuro.

Ejercicio: Cierre los ojos y ponga su atención en la respiración. ¿Le vienen pensamientos o sentimientos? ¿No parecen provenir de ninguna parte?

Pregunta: ¿Tienes miedo de abandonar el sentido del libre albedrío? ¿Cuál sería el precio? ¿Cuál sería la ganancia?

Sabemos que, dentro del concepto del tiempo, la causalidad estricta es imposible debido a la naturaleza probabilista de la mecánica cuántica. Sin embargo, si los acontecimientos son probabilísticos en vez de deterministas, entonces los deseos y las acciones también serían probabilísticos, sin posibilidad de control sobre ellos por un supuesto hacedor. Así pues, independientemente del grado de mezcla de probabilidad que existe en el concepto de causalidad, no afecta a nuestra discusión sobre el libre albedrío y el individuo.

La doctrina de la causalidad, junto con el concepto del "yo" separado y su libre albedrío, es la doctrina del karma. Esta doctrina afirma que la causalidad garantiza que todas las decisiones que se tomaron en "mi" pasado determinan lo que "me" ocurre hoy, y, junto con todas las decisiones que "yo" tomo hoy, determinará lo que "me" ocurrirá en "mi" futuro. Uno podría pensar que el concepto de volición o libre albedrío podría ofrecer la posibilidad de escapar del karma pasado porque nos permite comenzar una nueva cadena de acontecimientos causales desligados del pasado. Sin embargo, como acabamos de ver, la creencia en el libre albedrío es incompatible con la creencia en la causalidad. De hecho, la creencia en el libre albedrío, junto con la creencia en la causalidad puede fácilmente dar lugar a la culpa y el remordimiento por las acciones pasadas y la ansiedad y el miedo por las consecuencias futuras (véanse las secciones [5.13](#), [11.6](#)). Pero, puesto que no hay un "yo", todo el karma debe ser impersonal.

Ejercicio: Trate de usar el mantra "el karma es impersonal" durante unos días. Vea el efecto que produce en usted. ¿Se siente más libre, o no?

La creencia en el karma es, probablemente, en gran medida responsable de los esfuerzos de muchas personas religiosas, en particular en los países hindúes y budistas, de tratar de renunciar al mundo y todas las cosas materiales, a fin de escapar de la inexorable rueda de la reencarnación y la esclavitud. Ellos no se dan cuenta de que la causa real de la esclavitud es el sentido del hacedor individual, y esto es lo que debe ser objeto de renuncia. Sin embargo, es inútil pedir al hacedor que renuncie a sí mismo, porque al tratar de hacerlo, lo que se consigue es reafirmarse a sí mismo. La única verdadera renunciación es ver con claridad que no hay ningún hacedor.

De esta discusión, vemos que cualquier causa discretamente identificable debe ser un objeto o acontecimiento aislado y separado (una evidente imposibilidad como hemos visto más arriba). Así, el concepto de separación es una parte intrínseca del concepto de causalidad aislada. También hemos visto que los conceptos de separación y causalidad aislada son partes intrínsecas del concepto del libre albedrío y volición. Ahora podemos ver por qué el individuo tiene dificultad en ver la no-existencia de la causalidad aislada. Si la causalidad aislada es real, entonces también lo son la separación y el libre albedrío, los componentes esenciales del ego. ¡El ego insiste en la causalidad aislada, porque la causalidad justifica su propia existencia!

En el comúnmente aceptado concepto de causalidad, es el pasado el que determina el futuro. Este concepto es arbitrario y se mantiene sólo porque se supone que el pasado es conocido, mientras que el futuro es desconocido, y existe el deseo de predecir y controlar los desconocidos acontecimientos futuros mediante los acontecimientos del pasado. Sin embargo, como hemos visto, el concepto de causalidad refuerza el concepto del individuo, que tiene el deseo de ejercer algún control sobre el desconocido futuro. Podemos preguntarnos, "Dentro del concepto del tiempo, ¿es posible que el futuro determine el pasado, en lugar de que el pasado determine el futuro (véase también la sección 5.16)?" No hay ninguna razón científica de que no pudiera ser. De hecho, hay dos tipos de soluciones para la ecuación de Schrödinger, las soluciones "retrasadas" y las soluciones "avanzadas". Las soluciones retrasadas describen los acontecimientos futuros como resultado de los acontecimientos pasados. Las soluciones avanzadas describen los acontecimientos pasados a raíz de los acontecimientos futuros. Ambos tipos de soluciones surgen porque todas las leyes físicas microscópicas son igual de válidas en la dirección hacia delante o hacia atrás en el tiempo. Sin embargo, en la práctica, las soluciones avanzadas siempre son descartadas al ser "no-físicas", porque para utilizarlas necesitaríamos en primer lugar algún conocimiento de los acontecimientos futuros y, con ellas sólo podríamos predecir el pasado, que ya se conoce. Sin embargo, esto deja sin respuesta las cuestiones filosóficas, ¿determina el futuro al pasado, o el pasado determina al futuro, o está todo determinado o indeterminado? Por supuesto, estas cuestiones ya no son urgentes cuando nos damos cuenta de que el tiempo mismo es sólo un concepto.

Aunque no hay una ley de la causalidad, los acontecimientos no ocurren necesariamente de forma aleatoria. Sólo significa que ocurren sin causa. Aleatoriedad implica ausencia de una pauta o patrón, mientras que sin-causa sólo implica la ausencia de una causa para el patrón. Examinando la manifestación, podemos discernir patrones temporales y espaciales de los acontecimientos pero no se puede discernir una causa, ya que cualquier patrón puede ocurrir

sin-causa. La meditación budista (véanse las secciones [14.6](#), [24.2](#)) nos ayuda a tomar conciencia del patrón, pero no de alguna causa para el patrón. El concepto de causalidad es un correlato del concepto de la realidad objetiva, y la falsedad de este último implica la falsedad del primero (ver próxima sección).

12.4. La naturaleza de las leyes

Además de la “ley” del karma, se supone comúnmente que hay por lo menos otros tres tipos de leyes:

a) Las leyes de Dios. Estas dependen de cómo definamos a Dios. Si Dios es una palabra para lo Inmanifestado (el Noúmeno, ver Sección [9.3](#)), entonces Dios trasciende a todas las leyes porque lo Inmanifestado trasciende a todos los conceptos. Por lo tanto, no existen tales leyes de Dios. Si Dios es una palabra para la Consciencia, es decir, todo lo que es (sección [10.1](#)), entonces las leyes de Dios abarcan a todo lo que acontece (devenir), ya sea concebible o inconcebible, previsible o imprevisible. Aunque Ramesh utiliza el concepto de "Voluntad de Dios", o "Ley Cósmica" (ver apartado siguiente), no hay ningún Dios que esté separado de nosotros o cualquier otra cosa.

b) Las leyes de la naturaleza. Estas son las leyes que los científicos tratan de "descubrir". Son descripciones matemáticas (conceptos) de patrones de regularidad seleccionados que se observan en el mundo manifestado. Por consiguiente, como las observaciones cambian y son cada vez más refinadas, también cambian las leyes.

c) Las leyes del hombre. Son normas de comportamiento que son conceptualizadas por la sociedad a fin de crear y mantener el orden, y de preservar la estructura de poder existente.

Como hemos visto en la sección anterior, la ley de la causalidad es sólo un concepto. Ahora vemos que todas las leyes no son más que conceptos. Si las leyes realmente existieran aparte de los conceptos, formarían parte de la realidad objetiva. Pero hemos visto que la realidad objetiva nunca puede ser demostrada que existe (véase la [sección 1.1](#)), y de hecho su hipótesis produce paradojas en la interpretación de la teoría cuántica (ver Secciones [6.9](#) y [6.10](#)). Por otra parte, exista o no una realidad objetiva, nuestras observaciones son las mismas (véase la [sección 6.10](#)). Por lo tanto, podemos tener la seguridad de que las leyes son creaciones de la mente en lugar de propiedades de la Realidad.

12.5. Los conceptos del destino y la voluntad de Dios

Los experimentos de Libet (véase la [sección 5.9](#)) demostraron que, en el tiempo objetivo, el impulso de levantar un dedo está predeterminado de 100 ms a 1000 ms antes de tener conciencia del impulso. Los experimentos con imágenes cerebrales de Soon, Brass, Heinze, y Haynes (véase la [sección 5.10](#)) demostraron que el impulso de pulsar un botón izquierdo o derecho se realiza en el cerebro hasta 10 s antes de tener conciencia del impulso. El razonamiento lógico muestra que no tenemos más voluntad de reacción que un termostato (vea la [sección 5.11](#)). Por lo tanto, parece que no tenemos control sobre nuestras acciones. Este concepto es similar al concepto del destino, que establece que todo lo que nos sucede está determinado fuera del tiempo. Es diferente del concepto del determinismo, porque el

destino no es una consecuencia de leyes deterministas que operan en el pasado para determinar el presente y el futuro. El concepto del destino no requiere de ninguna ley en absoluto, ni tampoco requiere de los conceptos del pasado y el futuro.

Ramesh sugiere a veces que la Consciencia determina los acontecimientos presentes a fin de producir un resultado futuro específico. Por ejemplo, si un sabio (o cualquier otra persona) es necesario en el futuro, la Consciencia prepara un cuerpo-mente para que nazca con los genes necesarios en un momento apropiado del pasado, y sea educado con el condicionamiento necesario, para producir el futuro sabio (o el futuro alguien). Esto es similar al concepto de que el futuro determina el pasado y el presente tal como se sugirió en la [sección 12.3](#), es decir, que el presente es posdeterminado por el futuro en lugar de ser predeterminado por el pasado.

El concepto del "yo" como pensador y hacedor no puede explicar ciertos misterios. Mucha gente se pregunta qué les movió a tomar ciertas decisiones pasadas que parecían tan inocentes o accidentales en su momento pero que condujeron más tarde a asombrosas coincidencias. Casi todo el mundo se ha preguntado cómo sucesos aparentemente inconexos han conspirado para producir felices convergencias o sincronicidades en épocas posteriores. Ambas situaciones sugieren el concepto del destino, y el asombro que inspiran representa que la mente empieza a perder parte de su adhesión a su concepto de cómo el mundo "debería" funcionar, lo que permite a la intuición revelar algo totalmente nuevo.

En el boletín informativo de enero de 2006 de la Advaita Fellowship, Wayne Liquorman (uno de los primeros estudiantes iluminados de Ramesh, y ahora también un maestro) dice sobre este tema:

"El proceso que tiene lugar en este Advaita es uno de investigación y examen; de manera que usted adquiere comprensión observando sus propias experiencias. En el curso de la vida, las experiencias suceden. La pregunta es, ¿cuál fue su participación en hacer que esas experiencias sucedieran?"

"Si usted mira hacia atrás en su vida, verá que personas que no conocía su existencia de repente entran en su vida y traen consigo enormes cambios en su vida. Podrían haber sido amantes, maestros, enemigos o gurús. ¿Cómo podría usted haberlos introducido en su vida, si ni siquiera sabía que estaban vivos?"

"Quizás mirando a su historia, verá que los acontecimientos que ocurrieron en su vida eran parte de un acontecimiento mucho mayor de lo que usted posiblemente podría crear con su propio ser físico. Si usted puede ver su propia experiencia y su propio trasfondo, puede comenzar a ver que su estado actual es un producto de enormes fuerzas fuera de su control egoico. Esta enseñanza simplemente dirige su atención a mirar. La comprensión puede llegar o no.

"Es evidente que, si usted fuera responsable – si alguno de nosotros fuera responsable y capaz de crear nuestra propia realidad – ¡todos seríamos santos! Querríamos amar y ser amables y generosos en todo momento, porque cuando amamos y somos amables y generosos, nos sentimos mejor, todo el mundo alrededor nuestro se siente mejor, y esto se traduce en una vida mejor. El hecho de que, a pesar de nuestras buenas intenciones y nuestros más sinceros

esfuerzos y observaciones, estamos todavía llenos de cualidades positivas y negativas que parecen indicar una cierta falta de control por parte del organismo.

"Si usted mira, y es bendecido para poder ver las inmensas fuerzas universales que están funcionando en la creación de lo que es usted hoy, entonces la culpabilidad, pos sí misma, se alivia de forma natural. Usted no tiene que hacer ningún esfuerzo para reducirla; sino que simplemente se disipa en el ver, mientras comprende que usted es una función del Universo. Tanto sus buenas cualidades como aquellas que usted y otros podrían no gustarles, son parte de esta mezcolanza que constituye cada ser humano."

El concepto del destino (que Ramesh también llama "la Voluntad de Dios" o "Ley Cósmica") es equivalente al concepto de que todo sucede completamente de forma espontánea (sin causa). Esto último es fácilmente verificado por el mero hecho de observar y ver que todos los pensamientos aparecen de la nada, incluyendo cualquier pensamiento o necesidad de elegir o hacer (véase el [Capítulo 23](#)). Cuando Ramesh utiliza la expresión de la voluntad de Dios como equivalente al concepto del destino, define a Dios como la Consciencia o la Totalidad, no como una entidad. El propósito del concepto de la voluntad de Dios es funcionar como un símbolo poderoso que puede socavar los conceptos del ego y del hacedor individual. El concepto de una cadena de causalidad es innecesaria si se sustituye por el concepto de que la voluntad de Dios es todo lo que hay.

Cuando nos damos cuenta de que "nosotros" no tenemos ningún control, hay una sensación de libertad y energía porque el control es esclavitud, incluso si pensamos que "nosotros" somos los que tenemos el control. Esta libertad trae consigo el conocimiento de un poder que es misterioso y profundo, el poder de la Consciencia (Dios). Irónicamente, si "nosotros" tratamos de usar ese poder, desaparece. Se trata del dicho, "úsalo o piérdelo". En su lugar, se convierte en, "si tratas de usarlo, lo perderás". Si "nosotros" jugamos con el poder de Dios, "nos" quemaremos por la decepción y la desilusión, pero cuando nos damos cuenta de que "nosotros" no tenemos ningún control, el poder de Dios, aunque sutil, se hace asombrosamente patente.

Algunas personas tienen miedo de que el concepto del destino dé lugar a una sensación de fatalismo. El fatalismo implica que sabemos, o creemos saber, lo que traerá el futuro. Esto podría resultar en un sentido de resignación e inacción. Sin embargo, en el concepto del destino, el futuro es incausado y desconocido, y esto puede traer un sentido de curiosidad, anticipación y emoción. Otras personas tienen dificultad en aceptar el concepto de que la manifestación no tiene causa, sino que sucede espontáneamente. Esta dificultad surge de un incondicional apego a la noción de causalidad, que requiere una causa identificable para todo lo que sucede. Sin embargo, un intento de preservar la causalidad proponiendo alguna entidad, como un dios, que hace (causa) que todo suceda no resuelve nada porque sólo provoca la pregunta, ¿qué causó la entidad? Esto conduce a una regresión infinita de causas a menos que se termine con una causa sin causa, que a su vez es equivalente a un hecho espontáneo.

La tácita pregunta detrás de la pregunta, "¿Por qué no hay un dios o entidad que esté dispuesto o no a determinar lo que sucede?" Es "¿Debería 'yo' tener miedo de este dios?" La respuesta es una contra-pregunta, "¿Quién es el 'yo' que hace la pregunta?" Esto se

convierte ahora en un ejercicio de investigación. Cuando el 'yo' es investigado, se torna evidente que no existe. Entonces, todas esas preguntas desaparecen. Otra respuesta es la realización de que la existencia de tal dios o entidad no puede nunca ser verificada, lo que es prueba de que no es más que un concepto vacío.

El objetivo de introducir conceptos (espinas, véase la [sección 13.6](#)), tales como suceso espontáneo (sin causa), destino, o voluntad de Dios, es ayudar a dejar claro que no hay tal cosa como un hacedor (la espina original). Para demostrar directamente que no hay hacedor, vamos a utilizar las prácticas de des-identificación vistas en los capítulos [20](#), [22](#), [23](#), [24](#).

12.6. Ya estamos aquí ahora

En el estado de ignorancia espiritual, que es el estado de aparentes fronteras y separación, el presente conceptual es simplemente la frontera entre el pasado y el futuro conceptuales, y no puede percibirse como tal. La percepción sólo puede ver el cambio y nada más que el cambio. Este es el aspecto temporal de lo fenoménico. Sin embargo, la Conciencia pura, que es Lo-que-somos, está fuera del tiempo, es decir, en ausencia del tiempo. Esta intemporalidad es llamada a veces el eterno momento presente. Después del despertar, se ve directamente que la temporalidad (cambio) es sólo conceptual, no real.

Incluso en la ignorancia espiritual, es fácil ver que el cambio puede percibirse sólo porque el tiempo ocurre dentro de la intemporalidad. El movimiento de un arroyo que fluye de manera uniforme sólo puede verse desde la orilla, ya que un objeto que fluye con la corriente no ve ningún movimiento (cambio) de las aguas a su lado. Podemos ver el cambio, porque lo percibimos desde un trasfondo de invariabilidad. Esta es una prueba evidente de que nuestra conciencia es la Conciencia pura. Somos la Consciencia universal no-local, no una mente individual.

Del mismo modo, podemos percibir el espacio, porque somos la infinitud. Podemos ver los objetos porque los percibimos desde un trasfondo de no-objetividad. Esto se aplica a cualquier objeto, incluso a los pensamientos, sentimientos, emociones y sensaciones. Por ejemplo, podemos sentir dolor, porque somos la ausencia de dolor, y podemos percibir un pensamiento porque somos la ausencia de pensamientos.

12.7. Maya, la hipnosis divina

Maya es un concepto hindú que trata de explicar por qué creemos que el soñar despiertos (véase la [sección 13.1](#)) es real. Maya originalmente denotaba el poder de la magia con el que un dios puede hacer que los seres humanos creen en lo que resulta ser una ilusión. Por extensión, más tarde pasó a significar la poderosa fuerza que crea la ilusión cósmica de que el mundo fenomenal es real. (Ramesh utiliza el término "hipnosis divina" para referirse a la misma cosa.) Por supuesto, Maya es sólo un concepto que pretende explicar la aparente realidad de otros conceptos. Como vimos en la [sección 9.4](#), la realidad objetiva es el resultado del proceso de objetivación, que es la conceptualización (ver [Sección 9.2](#)), más la identificación (véase la [sección 11.4](#)). Esto significa que los objetos, entidades, o leyes físicas no tienen realidad en sí mismos. Su aparente realidad se deriva de la realidad de la Consciencia. La sutileza de Maya se hace evidente cuando examinamos por qué creemos que

el mundo es real. Creemos que los objetos son reales porque no vemos la Conciencia subyacente de la que surgen y de la que constan (ver la [sección 23.3](#)). Entonces, creemos en la ley de la causalidad y otras leyes físicas porque creemos que somos entidades separadas y queremos el poder de satisfacer nuestros deseos.

Capítulo 13. Algunas metáforas útiles

En el debate sobre la metafísica de la manifestación, es muy útil para nuestra comprensión utilizar analogías tomadas de la vida diaria. Esto se debe a que la Fuente de la manifestación no puede describirse en términos conceptuales. Sólo podemos indicarla, y las analogías son útiles indicadores.

13.1 El sueño

En la meditación del 28 de julio de *A Net of Jewels* (1996), dice Ramesh,

"En comparación con el Infinito inconcebible que en realidad somos, lo que pensamos que somos es una mera alucinación, una sombra ilusoria e insustancial."

En la meditación del 19 de agosto, dice,

"Usted sueña que está despierto, usted sueña que está dormido – ¡y no se dan cuenta de que está soñando porque todavía está en el sueño! De hecho, cuando se da cuenta de que todo esto es un sueño, ya habrá despertado."

En la meditación para del 17 de noviembre, dice,

"Usted puede ver el universo entero como un sueño, pero mientras todavía exista un 'usted' (una entidad separada) viendo este sueño, usted seguirá estando confuso."

En la p. 484 de *I Am That* (1984), Nisargadatta Maharaj dice:

"El mundo no es más que la superficie de la mente y la mente es infinita. Lo que nosotros llamamos pensamientos son solo ondulaciones en la mente. Cuando la mente está quieta, refleja la realidad. Cuando está enteramente inmóvil, se disuelve y solo la realidad permanece. Esta realidad es tan concreta, es tan verdadera, es hasta tal punto más tangible que la mente y la materia, que comparado con ella incluso un diamante es blando como la mantequilla. Esta abrumadora realidad hace que el mundo parezca como un sueño, nebuloso, irrelevante."

Todos estamos familiarizados con las características básicas de nuestros sueños cuando dormimos. Antes del comienzo del sueño, hay sueño profundo con ausencia de consciencia. El sueño luego brota como una flor, con personas, paisajes, edificios, aviones; un mundo entero es creado en un instante. En el transcurso del sueño, que puede durar sólo unos pocos segundos o minutos, las personas pueden aparecer y desaparecer o morir, los edificios pueden surgir y desmoronarse o arder, y los océanos pueden formarse y reformarse o desaparecer. Cualquier tipo de drama imaginable puede interpretarse, incluidos aquellos con

belleza, amor, asesinato, odio, terror y lujuria. Sin embargo, cada sueño siempre tiene algún personaje principal, alguna representación del "yo". La forma de esta representación puede ser diferente en todos los aspectos del "yo" del estado de vigilia, pero, al despertar, se hace inmediatamente claro qué personaje representaba el "yo" y cuáles no.

La manifestación, o sueño despierto, es similar en muchos aspectos al estado de sueño cuando dormimos. Dado que la objetividad no puede existir sin la Subjetividad, el universo no puede existir sin la capacidad de sentir para observarlo, al igual que el sueño cuando dormimos no puede aparecer sin que contenga dentro de él un observador para observarlo. Cuando aparece el universo, aparece en su presente totalidad, sin necesidad de eones de evolución antes de que surgiera la capacidad de sentir. De hecho, ni siquiera puede aparecer sin los objetos capaces de sentir que forman parte de él. Es ilusorio en el sentido de que el despertar (iluminación) muestra que no es real, que solamente es un reflejo o sombra de la única realidad, que es la Conciencia. Se trata de un epifenómeno de la Conciencia, depende totalmente de ella, y no tiene existencia separada.

El sabio ve el mundo como un soñador lúcido ve su sueño. Ambos ven que el sueño no es real. Sin embargo, el sabio observa desde la Conciencia pura impersonal, mientras que el soñador lúcido aún piensa de sí mismo como el soñador. Además, el sabio no intenta controlar el mundo, pero el soñador lúcido normalmente está bastante interesado en controlar el sueño.

Preguntas: Cuando usted está soñando, ¿le parece más o menos real que cuando está despierto? ¿Alguna vez ha tenido sueños lúcidos? ¿Trató de controlarlos?

Tanto en el sueño despierto como en el sueño dormido, todos los individuos aparentemente separados no son más que personajes soñados, sin ningún tipo de voluntad o de libre albedrío. Un personaje soñado simplemente está siendo soñado, y carece totalmente de cualquier realidad independiente. Solemos pensar de nosotros mismos como el soñador del sueño, pero eso es incorrecto. No hay soñador del sueño dormido ni del sueño despierto. Tanto el sueño despierto como el sueño dormido son meras emanaciones en la Conciencia. Debido a esto, es engañoso pensar de la Conciencia como el soñador ya que la Conciencia no es una entidad u objeto. Cuando el individuo se considera a sí mismo como real, es un caso de confusión de identidad. Nuestra verdadera identidad es la Conciencia. Esta se hace evidente en la investigación del sueño (ver capítulo 23). Durante esta investigación, se vuelve obvio que el sueño nunca fue real, la única realidad ha sido sólo la Conciencia.

13.2 La película

En la p. 234 de *I Am That* (Yo Soy Eso) (1984), Nisargadatta Maharaj dice,

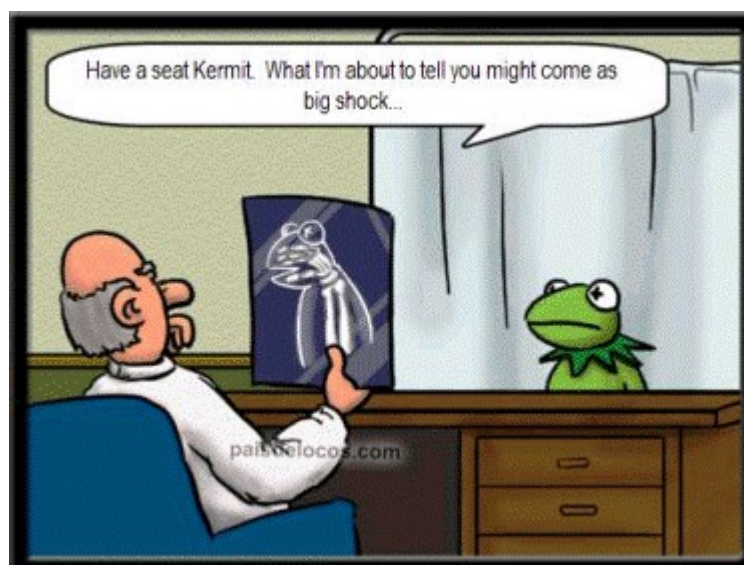
"En realidad nada acontece. Sobre la pantalla de la mente el destino proyecta siempre sus imágenes, recuerdos de proyecciones anteriores y así la ilusión se renueva a sí misma constantemente. Las imágenes vienen y van – la luz interceptada por la ignorancia. Vea la luz y deseche la imagen."

En cierto modo, la metáfora de la película penetra más profundamente en la ilusoriedad de la manifestación y, por tanto, puede ser mejor que la metáfora del sueño al producir la conmoción necesaria para inducir el despertar.

Nosotros, como individuos no somos más que personajes en una pantalla de cine. No tenemos más realidad, independencia, o voluntad que las imágenes proyectadas en la pantalla. Todo lo que aparentemente pensamos, sentimos, o hacemos está en realidad grabado en la película a través de la cual la Luz de la Conciencia brilla y proyecta las imágenes en la pantalla de la Conciencia. ¡Lo absurdo de nuestra situación se hace evidente cuando pensamos que una simple imagen en una pantalla puede luchar por el éxito, anhelar la realización, o buscar su fuente! ¡Sin embargo, parece que todo esto ocurre, no porque las imágenes lo estén haciendo, sino porque todo está grabado en la película! La película es análoga de la caverna de Platón o del reino trascendental de Goswami ([Sección 7.1](#)) (ambos de los cuales son verificables conceptos), y la luz y la pantalla son análogos de nuestra verdadera naturaleza, que es Conciencia pura. La luz y la pantalla no son en absoluto afectadas por la película y las imágenes. Las imágenes aparecen de la nada, hacen su función, y desaparecen de nuevo en la nada, sin dejar rastro. (El espectador es análogo a la mente individual.)

13.3. El títere y el robot

Esta metáfora es similar a la de la película. El organismo cuerpo-mente es sólo un títere que se mueve de acuerdo a la manera en que se tira de sus cuerdas (por ejemplo, los pensamientos y los impulsos que aparecen de la nada) y de acuerdo a su construcción mecánica (su condicionamiento). Una versión más contemporánea sería el robot que realiza una tarea de acuerdo a las instrucciones que se le han introducido y de acuerdo a su programación. Ni el títere ni el robot pueden iniciar ningún pensamiento o acción por sí mismos (por su propia voluntad). No es necesario deprimirse por esto, porque usted no es el organismo cuerpo-mente; usted es la Conciencia del organismo cuerpo-mente.



13.4. La sombra

En la meditación del 4 de agosto de *A Net of Jewels* (1996), dice Ramesh,

"El mundo fenoménico es como una sombra que no puede existir sin un objeto que la proyecte. Depende de algo más para su existencia. En este sentido, el mundo fenoménico es irreal, ya que es un reflejo del noúmeno".

Cuando un objeto proyecta una sombra, la sombra no es más que un pobre facsímil del objeto. No puede ser nada más. Como individuos, somos como sombras de la Conciencia, que es nuestra verdadera naturaleza.

13.5. El océano

Una metáfora muy útil que nos ayude a describir la relación entre fenómenos (apariciones en la Conciencia) y Noúmeno (Conciencia) es la de las olas en la superficie del océano. Las olas (fenómenos) no pueden existir sin el océano (Noúmeno). El océano en sus profundidades es tranquilo, pacífico y sereno. Las olas, las tormentas, y la espuma surgen en la superficie sin alterar las profundidades. Asimismo, el Noúmeno es totalmente inalterado por la actividad frenética y sin sentido de los fenómenos. Cada ola consta de una cresta y un valle. Uno no puede aparecer sin la otra, al igual que todos los opuestos inseparables de los fenómenos deben aparecer juntos. Cuando el océano (Noúmeno) se identifica con una ola y la ola piensa de sí misma como separada de las otras olas del océano y del océano mismo, aparece el individuo ilusorio. Esto es ignorancia espiritual. Cuando termina la identificación y se produce el despertar, se ve claro que sólo hay el océano (Noúmeno), siempre ha habido sólo el océano, y nosotros somos el océano.

Ejercicio: Cada vez que sufra, sea usted el océano y no la ola. ¿Cuál es ahora su experiencia?

13.6. Las espinas

Si una espina se introduce en el pie (la identificación con el sentido del hacedor personal ocurre), se puede utilizar otra espina (concepto) para sacarla. La espina que utilizemos debe ser puntiaguda y fuerte y debe ser utilizada hábilmente para que sea eficaz. Una espina roma dirigida hacia un lugar equivocado sólo puede mutilar el pie. Una espina que se ha ablandado para que no duela será ineficaz. Una colección de un gran número de espinas sólo confundirá y distraerá, sobre todo si la atención se centra en la recogida de espinas en lugar de utilizar la mejor para sacar la que se ha incrustado en el pie. Las espinas en sí mismas no son la Realidad, así que después de haber sacado la primera espina, ambas espinas se tiran. No podemos describir la Realidad utilizando conceptos, pero podemos utilizar conceptos para eliminar falsos conceptos y apuntar a la Realidad. Cuando la Realidad se revela, todos los conceptos se vuelven irrelevantes, y se pueden tirar.

13.7. La electricidad y el aparato eléctrico

Un aparato eléctrico (un cuerpo humano) es un objeto inerte que viene a la "vida" cuando la electricidad (Conciencia) se identifica con él y la Presencia se hace presente. En ausencia de la electricidad, el aparato está "muerto".

Una variante de esta metáfora es que un ventilador continúa girando durante un tiempo incluso después de que la electricidad ha sido apagada, lo que significa que el miedo/deseo y sus derivados pueden continuar por un tiempo después del despertar pero no causan sufrimiento porque no hay identificación con ellos. ("Hay una diferencia entre el Despertar y la Liberación: El primero es repentino, después de eso la liberación es gradual", Wei Wu Wei en *"Posthumous Pieces"*, capítulo 40).

13.8. El objeto de oro

El oro en una pulsera es el mismo que el oro en un anillo. Sólo la forma es diferente. Si la pulsera y el anillo se funden, las formas cambian, pero todavía tenemos el oro, que no cambia. El oro es análogo de la Conciencia pura, mientras que la forma de la pulsera y del anillo es análoga a las apariciones en la Conciencia.

13.9. El polvo en un haz de luz

Un haz de luz es invisible a menos que choque con algo que lo refleja. La Conciencia (el haz de luz) se percibe a Sí misma reflejándose en la manifestación (el polvo), que también es Ella misma. Sin la manifestación (nosotros), la Conciencia no se conocería a Sí misma. La Conciencia ve su propia luz reflejada de Sí misma y por consiguiente es consciente de Sí misma.

13.10. El espejo

Un espejo ideal (la Conciencia pura) es invisible, y refleja imágenes (la manifestación) sin distorsión y sin ser afectado por ellas. Por lo tanto, refleja verdaderamente la Realidad. Un espejo distorsionado (la mente) refleja imágenes distorsionadas. Por lo tanto, refleja la Realidad como si fuera distorsionada por la separación. Sin espejo no puede haber imágenes, y sin imágenes, la presencia del espejo es menos aparente.

13.11. La serpiente y la cuerda

En la penumbra (ignorancia), una soga (la manifestación) puede ser percibida erróneamente como una serpiente (el mundo de la separación), dando lugar al miedo. Cuando una luz brillante (Conciencia) se enciende, la soga se verá por lo que es (nada más que Conciencia misma). Esta metáfora también puede ser usada para referirse al ego (la serpiente), que se ve nada más que Conciencia (la soga), después del despertar.

Una variante de esta metáfora es que el ego se ve como la misma soga (no serpiente). Durante los pasos hacia el despertar, la soga se quema en el fuego de la Conciencia. Después del despertar, sólo queda la soga quemada. El ego-pensamiento aún surge, pero no tiene poder de obligar ni de sujetar a nadie. Este ego-pensamiento sin poder es utilizado por la

Conciencia para comunicarse con otros organismos. Cuando el sabio dice "yo", se está refiriendo a este pensamiento.

13.12. El espejismo

En la meditación del 9 de abril de *A Net of Jewels* (1996), dice Ramesh,

"Hablamos de la diversidad en el mundo manifestado como del agua en un espejismo. Tiempo, espacio y dualidad en sí mismos son todas nociones o conceptos - meros pensamientos. Todo lo que hay no es más que Conciencia apareciendo como mente, ya sean montañas, océanos, ríos, animales o seres humanos."

Un espejismo en el desierto (la manifestación) como se ve desde la distancia (desde la ignorancia) parece ser agua, pero de cerca (después del despertar), se ve que es un reflejo de la luz solar (Conciencia).

13.13. El jarrón y el espacio en el que existe

El espacio (la Conciencia) en la que un jarrón (el mundo) existe no se ve afectado por el jarrón. El mismo espacio existe fuera, dentro, y en el interior de (es inmanente a) las paredes del jarrón. Cuando se rompe el jarrón (cuando se produce el despertar), el espacio que había dentro y en el interior se ve que es el mismo que el espacio exterior. Una ligera variación de esta metáfora hace del espacio interior la mente, del espacio exterior la Conciencia, y al despertar la mente se funde con la Conciencia.

13.14. La luz del sol y la gota de rocío

La luz del sol (la Conciencia pura) se refleja en una gota de rocío (el ser humano) como Presencia pura. Concentrándonos en la sensación de la Presencia pura, somos llevados a nuestra verdadera naturaleza como Conciencia pura.

Capítulo 14. Religión, creencia, y no-dualidad

14.1. Diferencia entre religión y no-dualidad

En la meditación del 30 de abril de *A Net of Jewels* (1996), dice Ramesh,

"Las religiones están basadas originalmente en la Verdad directa o absoluta. En el transcurso del tiempo han degenerado en conceptos. Y sobre estos conceptos se ha levantado poco a poco una enorme estructura amorfa lo bastante fascinante como para atraer y engañar a millones de personas."

Como el sufrimiento a menudo se basa en profundas convicciones religiosas ([sección 11.8](#)), ese sufrimiento no terminará hasta que estas creencias sean profundamente cuestionadas. Sin embargo, debido a que no hay hacedores ([véase la sección 11.4](#)), nadie tiene elección sobre lo que creer, o sobre cuestionar o no esas creencias. Si se supone que el

cuestionamiento ha de ocurrir, ocurrirá. Si no, no. Sin embargo, en este capítulo (y durante gran parte del curso), con el fin de facilitar la comunicación, utilizaremos el modo activo de hablar (hacedor) en lugar del modo pasivo más preciso (no-hacedor).

Pregunta: ¿Ha sufrido usted como resultado de las enseñanzas religiosas?

La religión puede ser definida como un sistema de creencias, más una estructura de poder para hacer cumplir el sistema de creencias. La estructura de poder puede ser manifiesta, como en una religión convencional, o puede ser una sutil presión de un grupo conformista. Dentro de esta definición, la cultura occidental de la identidad individual y el esfuerzo personal es una religión, la política es una religión, la ciencia es una religión, el materialismo es una religión, la medicina es una religión, el idealismo es una religión, incluso el Advaita puede ser una religión. Cada vez que tratamos de corregir las creencias de alguien, estamos actuando como policías del pensamiento para hacer cumplir un sistema de creencias. Cuando no hay un "nosotros" que haga nada, puede surgir una respuesta a una creencia, pero nunca será separatista, ya que vendrá desde la ausencia de separación.

Este es un curso de ver y comprender, no de creencias. En la no-dualidad, la Realidad trasciende todos los conceptos, por lo tanto la realidad no puede ser conceptualizada. La no-dualidad como enseñanza contiene muchos conceptos, pero todos ellos están destinados a ser indicadores de la Realidad que puede verificarse por la experiencia. Al creer erróneamente que los conceptos son la propia Realidad, en realidad nos impide la realización de la Realidad. Al final, la única validez de cualquier concepto está en su utilidad de producir el despertar y el fin del sufrimiento.

Pregunta: ¿Por qué no puede la creencia conducirle a la realidad?

En la p. 109 de *The Wisdom of Nisargadatta* (1992) de Robert Powell, Nisargadatta dice:

"Al seguir cualquier religión, culto o credo, uno se vuelve inevitablemente condicionado, porque uno está obligado a conformarse y aceptar sus disciplinas, tanto físicas como mentales. Uno puede obtener un poco de paz durante algún tiempo, pero esta paz no durará mucho. En su verdadera naturaleza, usted es el conocedor de los conceptos y por lo tanto anterior a ellos."

En la p. 65 del mismo libro, Nisargadatta dice:

"Aquellos que conocen sólo las Escrituras no conocen nada. Conocer es *ser*."

En la meditación del 25 de agosto en *A Net of Jewels* (1996), dice Ramesh,

"Las creencias, cualquier creencia, se basan en la sensación de inseguridad. Sólo cuando se abandonan todas las creencias uno es libre para conocerse a sí mismo. En el auto-descubrimiento lo que encontramos es la Verdad - esa verdad que es total, evidente por sí misma y que no necesita apoyo externo o justificación."

Hay una enorme diferencia entre las enseñanzas de la no-dualidad y las de la religión. No hay teología en la no-dualidad, mientras que la teología es la base de toda religión. La teología es

un sistema de creencias dualista que contiene conceptos fundamentales que se requiere creer en ellos como la Verdad, pero que no pueden verificarse por medio de la propia experiencia del individuo. La enseñanza de la no-dualidad difiere de la religión por que se basa en gran medida en prácticas (véanse los capítulos [22](#), [23](#), [24](#), [25](#)) destinadas a revelar nuestra verdadera naturaleza de una manera que los simples conceptos no pueden. Sin las prácticas, la no-dualidad no es más que metafísica.

Las Escrituras del mundo pueden interpretarse de muchas maneras diferentes. En un extremo se encuentran las interpretaciones fundamentalistas, que asumen que las palabras son la verdad literal. Estas interpretaciones son necesariamente dualistas, porque todas las palabras que se toman literalmente son dualistas (véase la [sección 11.1](#)), y siempre conciben a Dios y a los seres humanos como seres independientes. Ejemplos de Escrituras que son interpretadas literalmente por los fundamentalistas son las Biblias hebrea y cristiana. En el otro extremo se encuentran las interpretaciones no-dualistas, que consideran a las palabras sólo como indicadores de la Realidad. Un ejemplo de una escritura que es interpretada más naturalmente de forma no-dualista es el *Ashtavakra Gita*. (Véase, por ejemplo, una traducción de gran prestigio, sin comentarios llamada *El Corazón de la Conciencia* por John Richards, disponible en <http://www.realization.org/page/doc0/doc0004.htm>. Una traducción con comentarios, titulada *Un Duetto de Uno* (1989), fue escrita por Ramesh Balsekar, véase el apéndice). Una escritura que en algunas partes se presta a una interpretación dualista y en otras partes a una interpretación no-dualista es el *Bhagavad Gita* (<http://www.bhagavad-gita.us>).

14.2. La religión como creencia en un dios dualista

En la meditación del 28 de agosto de *A Net of Jewels* (1996), dice Ramesh,

"Cuando una persona considera que sus propios esfuerzos son inútiles, entonces se dirige a un poder, crea un poder, concibe un poder que le dará lo que ella misma no puede obtener. Crea un concepto, le rinde culto, le reza y le ruega que le de lo que quiere. Cuando incluso esa entidad no le da lo que está buscando, surge más frustración y miseria."

En la religión, la humanidad crea sus dioses y sus propias imágenes, y cada religión entonces justifica sus acciones alegando que habla en nombre de su dios. Cuanto más vengativo y punitivo es el dios, más vengativas y punitivas son las personas que lo crearon y que creen en él. Además, si pensamos en Dios como separado de nosotros, no podremos evitar hacernos preguntas tales como, "¿Por qué Dios creó el sufrimiento?" o, "¿Por qué Dios me está haciendo esto a mí?" Por lo tanto, muchos seguidores de la religión cristiana se describen como temerosos de Dios, y no amantes de Dios. Toda creencia en un dios separado induce a la culpa, cuya expiación a menudo toma la forma de tratar de inducir la culpa en otros. No es casualidad que las religiones más pacíficas, como el budismo, son las que no tienen ningún concepto de dios.

Preguntas: Alguna vez se ha hecho la pregunta, "¿Por qué creó Dios el sufrimiento?" o, "¿Por qué Dios me está haciendo esto a <u>mí</u> ?"
--

Las religiones a menudo predicán el amor sin saber qué es el Amor (véanse los capítulos 16 y 25). Muchos fundamentalistas religiosos interpretan el amor de su dios por ellos como inseparable de su odio por los demás. El movimiento político de EE.UU. conocido como la derecha religiosa cristiana es uno de esos grupos (véase http://en.wikipedia.org/wiki/Christian_right). Sus principales portavoces son Robert Grant, Pat Robertson, John Hagee, Rod Parsley, Franklin Graham, James Dobson, y Jerry Falwell (fallecido en 2007).

El paradigma científico (véase la sección 2.1) ha elaborado la teoría de la evolución biológica. Puesto que Dios es innecesario en esta teoría, los cristianos fundamentalistas están tratando de imponer una doctrina anti-evolucionista en los sistemas educativos de varios Estados de los EE.UU. Esta doctrina tiene dos formas, creacionismo y diseño inteligente. Ambas doctrinas se derivan de las historias bíblicas de un universo creado por Dios, y como tal, requiere una creencia en un Dios dual (véase <http://www.talkorigins.org/>).

Los fundamentalistas suelen crear enemigos a los que desplazar sus sentimientos de auto-castigo, auto-miedo, y auto-ira (vea la sección 11.8). Su (no reconocido) auto-castigo puede ser tan insoportable que tratan de compensarlo con la creencia de que son los pocos elegidos de Dios, y, en el nombre de ese dios, se esfuerzan por eliminar la competencia de otras religiones tratando de convertir, satanizar, o matar a sus adherentes. Su temor a otra religión o enseñanza puede ser incluso mayor que su miedo a la muerte.

La creencia de que Dios ha sancionado la violencia engendra más violencia, no sólo entre los creyentes, sino también entre los no creyentes. (Los periódicos contienen abundantes pruebas de que esto es así.) Científicamente, esto ha sido demostrado con un grupo de 500 estudiantes que leen un pasaje que describe la violencia en el Antiguo Testamento. La mitad de los estudiantes también leen otro pasaje que dice que Dios ordenó que los impíos sean castigados. La mitad que leyó el pasaje adicional tenían más probabilidades de actuar agresivamente en un ejercicio posterior, fueran o no creyentes (*Nature* 446, 114-115 (8 de marzo de 2007)).

A continuación hay algunos ejemplos de enfrentamientos violentos entre creencias religiosas que resultaron en ejecuciones, masacres y guerras:

- En menos de un siglo después de la muerte de Mahoma (570-633), los musulmanes, en su celo misionero de convertir a los "infielés", conquistaron Palestina, Siria, Mesopotamia, Egipto, África del Norte y el Sur de España. En los siglos VIII y IX conquistaron Persia, Afganistán, y una gran parte de la India, y en el siglo XII ya se habían convertido en los absolutos maestros de toda Asia occidental, España y África del norte, y Sicilia.
- Entre 1095 y 1270, con la bendición de los papas, y con la intención de proteger la Tierra Santa y mantener abiertas las rutas de la peregrinación a Jerusalén, los cristianos lanzaron varias cruzadas, en su mayoría de Francia, sacrificando a cientos de miles de musulmanes.

- En 1478, el Papa Sixto IV inició la Inquisición española, a fin de purificar las comunidades cristianas de todos los judíos y musulmanes, incluso los que se habían convertido al cristianismo. Esto se convirtió rápidamente en un instrumento para ampliar el poder del Estado y llenar sus arcas del tesoro con los bienes de quienes eran declarados culpables de no ser totalmente cristianos.
- En 1517, Martín Lutero (1483-1546) en Wittenberg, Alemania, censurado por la autoridad papal y sus prácticas de compra y venta de indulgencias (remisión de las penas religiosas por los pecados, incluyendo la liberación del alma del purgatorio) se rebeló anunciando sus "95 Tesis" en la puerta de la iglesia Wittenberg Castle. Al mismo tiempo, exhortó a los laicos a asumir la responsabilidad de su propia salvación y de renunciar a la autoridad romana.
- En Suiza, en 1523-1524, los campesinos del distrito de Zurich, con el argumento de que la autoridad dirigente debe basarse en las Escrituras, se rebelaron contra el Ayuntamiento, alegando que no deberían ser obligados a pagar los diezmos de sus productos porque no había justificación bíblica para hacerlo. Los ciudadanos, con su propia interpretación de la Biblia, rechazaron la demanda de los campesinos, indicando que la Biblia no prohíbe este tipo de pagos, y dijeron que los campesinos deberían hacerlo por "amor". Esto provocó que las revueltas de los campesinos aumentaran a cientos de miles de personas en varios países. En 1525, los príncipes territoriales y las grandes ciudades reaccionaron con el aumento de grandes ejércitos que derrotaron y destruyeron la rebelión.
- En 1535, en Münster, Alemania, la creencia de que la protección de la "verdadera" religión exige medidas severas, los protestantes, aliados con la Iglesia Católica, persiguieron y ejecutaron a miles de anabaptistas (una secta que considera que sólo los adultos deben ser bautizados, fundada en 1525 por Konrad Grebel, Baltasar Hubmaier, y otros, y de quien los baptistas, los amish, los menonitas, los cuáqueros, y los huteritas de hoy son sus descendientes).
- Entre 1550 y 1650, alrededor de 100.000 personas en Europa, en su mayoría mujeres, fueron perseguidas por su supuesta brujería, y cerca de 60.000 fueron ejecutadas. Bajo tortura, o amenaza de tortura, se obtuvieron muchas confesiones, pero no se presentaron pruebas en ningún juicio por brujería de que el acusado, o acusada, asistiera a algún Sabbath "negro" de culto al Diablo.
- De 1618 a 1648, se libró la Guerra de los Treinta Años entre los estados protestantes y católicos en el Sacro Imperio Romano (formado en gran parte por la actual Alemania, Austria y la República Checa) con una considerable injerencia oportunista de los países del entorno. La guerra terminó con la Paz de Westfalia (1648), que exigía que todos los asuntos obedecieran la religión de sus gobernantes
- Muchos cristianos se unieron voluntariamente a los nazis en su intento de exterminar a los judíos durante la Segunda Guerra Mundial. Los fundamentalistas islámicos han declarado la guerra santa a las naciones "infeles", en particular a las poderosas. Los

musulmanes, judíos y cristianos se siguen matando unos a otros en el día de hoy.

- El 11 de septiembre de 2001, al percibir el anti-islamismo de los EE.UU. por su supuesto apoyo a las políticas anti-islámicas de Israel y otros países, Osama Bin Laden, un extremista islámico con sede en Afganistán, dirigió varios ataques suicidas coordinados por fanáticos musulmanes al World Trade Center de Nueva York y al Pentágono cerca de Washington, DC, matando a cerca de 3.000 personas.
- Como resultado de la invasión de los EE.UU. en Irak en 2003 y la eliminación de Saddam Hussein como dictador, los musulmanes chiítas están librando una guerra civil contra los musulmanes sunitas en venganza por las atrocidades cometidas por los sunitas, bajo el liderazgo de Hussein.
- En *Silent No More* (2005), Rod Parsley (véase más arriba) dice: "No puedo decirte lo importante que es que entendamos la verdadera naturaleza del Islam, que lo veamos como lo que realmente es. En verdad, voy a decirles esto: yo no creo que nuestro país realmente pueda cumplir su propósito divino hasta que entendamos nuestro conflicto histórico con el Islam. Sé que esta afirmación parece extrema, pero no rehuyo de sus implicaciones. El hecho es que América fue fundada, en parte, con la intención de ver destruida esta falsa religión, y creo que el 11 de septiembre 2001, fue un llamado generacional a las armas que ya no podemos ignorar. "
- En *Jerusalem Countdown* (2006), John Hagee (véase más arriba) dice: "La batalla final por Jerusalén está a punto de comenzar. Todos los días en los medios de comunicación estamos viendo las asambleas tormentosas sobre el Estado de Israel. Los vientos de guerra están una vez más a punto de azotar la ciudad sagrada de Jerusalén. El mundo está a punto de descubrir el poder del Dios de Abraham, Isaac y Jacob, el Guardián de Israel, "¿quién... se adormecerá ni dormirá?" (Sal. 121:4). Su ira justificada será evidente en la defensa de Israel".

Pregunta: ¿Cuál fue su reacción a esta lista? ¿Fue la ira, la tristeza, la depresión, el cinismo, la indiferencia, la aceptación, la compasión?

14.3. Una visión no-dualista de Dios

En la p. 61-62 de *I Am That* (1988), Nisargadatta Maharaj dice,

"Cuando usted ve el mundo usted ve a Dios. No hay ningún ver a Dios, aparte del mundo. Más allá del mundo, ver a Dios es ser Dios. La luz por la cual usted ve el mundo, que es Dios, es la pequeña chispa: «yo soy», aparentemente tan pequeña, y sin embargo lo primero y lo último en todo acto de conocimiento y de amor."

En la p. 200 de *Be As You Are* (1985), David Godman resume las declaraciones de Ramana Maharshi sobre Dios:

- "1. Él es inmanente y sin forma; es puro ser y pura consciencia.
2. La Manifestación aparece en él y por su poder, pero él no es su creador. Dios nunca actúa, sólo es. Él no tiene ni voluntad ni el deseo.
3. La individualidad es la ilusión de que no somos idénticos a Dios; cuando la ilusión se disipa, lo que queda es Dios."

No-dualísticamente, Dios es Consciencia, que es todo lo que es. Pero, al igual que distinguíamos conceptualmente entre Noúmeno y fenómeno en el capítulo 9, ahora podemos distinguir conceptualmente entre Dios trascendente y Dios inmanente. Dios es tanto trascendente como inmanente. Dios trascendente es la Consciencia en reposo (Noúmeno, Conciencia), mientras que Dios inmanente es la Consciencia en movimiento (fenómeno, experiencia). Como el Noúmeno es anterior al fenómeno, entonces la Conciencia es anterior a la experiencia, y es lo que permite que la experiencia ocurra. Puesto que sabemos que somos conscientes, podemos ser conscientes de que somos la Conciencia pura (ver ejercicio abajo y la sección 23.3)

Ejercicio: Cierre los ojos y descanse por unos minutos. Ahora bien, considere si es o no es consciente. Si piensa que no es consciente, ¿quién/qué es lo que piensa que no es consciente? Mire a ver si lo puede encontrar. Si lo puede encontrar, ¿quién/qué es lo que lo encuentra? Investigue eso. ¿Es consciente? Si no lo encuentra, ¿puede existir?

Si usted sabe que es consciente, ¿quién/qué es lo que sabe que es consciente? Indague: ¿Quién/Qué es lo que es consciente de la Conciencia y, a continuación investiguelo. Si usted ve un objeto o forma, indague: ¿Quién/Qué es lo que es consciente de este objeto o forma? Luego investigue qué es consciente de ello. Si usted no ve un objeto o forma, ¿cuál es su conclusión de lo que es la naturaleza de la Conciencia pura?

Si la experiencia no es conceptualizada en objetos separados, es Presencia pura (véanse las secciones 9.2, 23.4). Si se conceptualiza en objetos separados, la Presencia es el trasfondo de todos los objetos y los objetos se ven que surgen de ella (véanse las secciones 20.5, 23.5). En cualquier caso, ya que sabemos que somos conscientes, podemos ser conscientes de que somos Conciencia pura (véase la sección 23.3). Cuando sentimos que estamos presentes, podemos saber que somos Presencia pura. La Conciencia/Presencia no requiere la existencia de objetos separados, que parecen aparecer sólo cuando comienza la conceptualización (ver Sección 5.8).

Ejercicio: Cierre los ojos, tome conciencia de su cuerpo interiormente, y concéntrese en sentir la respiración. Después de unos 10-20 minutos, vea si puede sentir la Presencia pura. Si la puede sentir, ¿está ahí incluso cuando hay pensamientos, sentimientos, emociones y sensaciones corporales? ¿Puedes sentir que es el trasfondo de todos esos objetos? Ahora abra los ojos y vea si todavía puede sentir el fondo de la Presencia. Si no lo siente, ¿por qué todavía no está allí?

No-dualísticamente, Dios no es una entidad que esté separada de nosotros, que pueda hacer algo, y que podamos atribuirle emociones e intenciones. Dios no es un objeto o entidad en absoluto, ni mucho menos alguien que tiene emociones o intenciones. Dios no "hace" ni "puede hacer" algo, porque no hay nada más que Dios, por lo tanto no hay nada separado de

Dios que actúe, que sienta, o piense. Puesto que no hay nada más que Dios, yo soy Dios y tú eres Dios.

Si bien el cristianismo es básicamente una religión dualista, algunos pasajes de la Biblia se pueden interpretar no-dualísticamente. Por ejemplo, consideremos algunos pasajes del *Éxodo* 3 citados frecuentemente (todos los pasajes bíblicos se han tomado a partir de la Versión Estándar Revisada en <http://quod.lib.umich.edu/r/rsv/browse.html>):

13: Entonces Moisés dijo a Dios: "Si voy al pueblo de Israel y les digo, 'El Dios de vuestros padres me ha enviado a vosotros', y me preguntan, '¿Cuál es su nombre?' ¿Qué les responderé?"

14: Dijo Dios a Moisés: "YO SOY EL QUE SOY". Y añadió: "Así dirás al pueblo de Israel: "YO SOY me ha enviado a vosotros."

15: Siguió Dios diciendo a Moisés: "Así dirás al pueblo de Israel, 'El SEÑOR, el Dios de vuestros padres, el Dios de Abraham, el Dios de Isaac y el Dios de Jacob, me ha enviado a vosotros': este es mi nombre para siempre, por él seré recordado de generación en generación.

No-dualísticamente, el nombre de Dios es "YO SOY". YO SOY apunta tanto a Dios trascendente como a Dios inmanente, tanto a la Conciencia pura como a la Presencia pura.

Ahora, un pasaje conocido de los *Salmos* 46:

10: "Estad quietos, y sabed que yo soy Dios. Soy exaltado entre las naciones; enaltecido en la tierra."

y algunos pasajes de *Juan* 14:

6: Jesús le dijo: "Yo soy el camino, y la verdad, y la vida; nadie viene al Padre, sino por mí.

7: Si me conocieseis, también a mi Padre conoceríais; y desde ahora le conocéis, y le habéis visto.

No-dualísticamente, darnos cuenta de nosotros mismos como Conciencia/Presencia pura (Figura 1, de la sección 10.1) es el medio y el fin (*el camino y la verdad*). Si conocemos esto, conocemos también lo Absoluto (Conciencia inmanifestada, *el Padre*).

8: Felipe le dijo: "Señor, muéstranos al Padre, y estaremos satisfechos."

9: Jesús le dijo: "¿Tanto tiempo hace que estoy con vosotros, y todavía no me conoces, Felipe? El que me ha visto a mí, ha visto al Padre; ¿cómo puedes decir: 'Muéstranos al Padre'?"

10: ¿No crees que yo soy en el Padre, y el Padre en mí? [Yo soy en la Conciencia y la Presencia es en mí]. Las palabras que os digo, no las digo por mi propia autoridad; sino el Padre que mora en mí hace sus obras.

Felipe quería que Jesús le mostrara la Conciencia/Presencia pura, pero Jesús le dice de nuevo que sólo conociendo su propia verdadera naturaleza, puede conocer la Conciencia/Presencia pura.

16: *Y yo rogaré al Padre, y os dará otro Consejero, para que esté con vosotros para siempre, 17: el Espíritu de verdad, al cual el mundo no puede recibir, porque no le ve, ni le conoce; pero vosotros le conocéis, porque mora con vosotros, y estará en vosotros.*

El "otro Consejero", o *Espíritu Santo*, es la intuición espiritual (véase la figura 1, Sección 10.1), que pocos conocen (no puede ser visto con los ojos del mundo), pero puede ser conocido por todos que quieran conocerlo. (la intuición espiritual, no la creencia ciega, es el verdadero significado de la fe.)

26: *Pero el Consejero, el Espíritu Santo, a quien el Padre enviará en mi nombre, él os enseñará todas las cosas, y os recordará todo lo que yo os he dicho.*

27: *La paz os dejo, mi paz os doy; yo no os la doy como el mundo la da. No se turbe vuestro corazón, ni tenga miedo.*

Nuestra propia intuición espiritual nos traerá la Realidad y la paz.

Ahora, tres pasajes de *Juan 8*:

57: *Entonces le dijeron los judíos: "Aún no tienes cincuenta años, ¿y has visto a Abraham?"*

58: *Jesús les dijo: "En verdad, en verdad os digo, que antes que Abraham fuese, yo soy."*

59: *Tomaron entonces piedras para arrojárselas; pero Jesús se escondió y salió del templo.*

Jesús les dice que su verdadera identidad siempre ha sido la Conciencia/Presencia pura (como lo es para todos). (Esta afirmación incitó una reacción muy común entre aquellos que temen que sus creencias se pongan en tela de juicio.)

La identificación de Jesús con la Conciencia/Presencia pura (de nuevo con la reacción de los que tienen miedo de que se cuestione lo que se les ha enseñado) se ve reforzada en los siguientes pasajes de *Juan 10*:

30: *"Yo y el Padre somos uno."*

31: *Entonces los judíos volvieron a tomar piedras para apedrearle.*

32: *Jesús les respondió: "Muchas buenas obras os he mostrado de mi Padre; ¿por cuál de ellas me apedreáis?"*

33: *Le respondieron los judíos, diciendo: "No es por las buenas obras que te apedreamos, sino por la blasfemia; porque tú, siendo hombre, te haces Dios."*

34: *Jesús les respondió: "¿No está escrito en vuestra ley: Yo dije, dioses sois?"*

35: *Si llamó dioses a aquellos a quienes vino la palabra de Dios (y la Escritura no puede ser quebrantada),*

36: *¿al que el Padre santificó y envió al mundo, vosotros decís: 'Tú blasfemas', porque dije: 'Yo soy el Hijo de Dios'?*

37: *Si no hago las obras de mi Padre, entonces no me creáis.*

38: *Pero si las hago, aunque no me creáis a mí, creed a las obras, para que conozcáis y creáis que el Padre está en mí, y yo estoy en el Padre.*

39: *Procuraron otra vez prenderle, pero él se escapó de sus manos.*

14.4. La religión como creencia en la realidad objetiva

Una religión más universal que la creencia en Dios es la creencia en la realidad objetiva. Esta creencia puede ser tan acérrima y ruidosamente defendida como la creencia en cualquier dios. La religión de la realidad objetiva contiene una ideología que es totalmente tan improbable y dualista como cualquier otra religión. Es dualista, porque decreta la presencia de objetos cuya existencia es independiente del observador. Es improbable porque todos los objetos, sean percibidos o no, no son más que conceptos en la mente (véase la [sección 9.2](#)). De hecho, la única experiencia comprobable no-conceptual que puedes tener es que eres consciente (ver las secciones [1.5](#) y [9.3](#)). Puesto que la creencia en la existencia independiente de cualquier objeto, ya sea Dios, naturaleza, o ser humano, siempre supone una amenaza para la seguridad del ego y el cuerpo-mente, todas las creencias dualistas religiosamente establecidas, incluida la religión de la realidad objetiva, deben conducir al sufrimiento.

14.5. Budismo, ¿religión, o no?

El budismo es visto generalmente como una de las grandes religiones del mundo. Porque, al igual que Jesús, el Buda no dejó escritos, lo que realmente enseñó está abierto a la especulación. Sin embargo, incluimos aquí un relato generalmente aceptado en los siguientes tres párrafos tomados de <http://www.buddhanet.net/e-learning/buddhistworld/buddha.htm>:

Siddhartha Gautama, conocido como el Buda, nació en el siglo VI aC en lo que es hoy el moderno Nepal. Su padre, Suddhodana, fue el gobernante del pueblo de Sakya, y Siddhartha creció viviendo la extravagante vida de un joven príncipe. Según la costumbre, se casó a la temprana edad de dieciséis años con una muchacha llamada Yasodhara. Su padre había ordenado que viviera una vida de aislamiento total, pero un día Siddhartha se aventuró a salir al mundo exterior y se enfrentó con la realidad de los sufrimientos inevitables de la vida. Al día siguiente, a la edad de veintinueve años, dejó su reino y al hijo recién nacido para llevar una vida ascética y determinar una manera de aliviar el sufrimiento universal.

Durante seis años, Siddhartha se sometió a sí mismo a rigurosas prácticas ascéticas, estudiando y siguiendo diferentes métodos de meditación con diversos maestros religiosos. Pero nunca estuvo plenamente satisfecho. Un día, sin embargo, una niña le ofreció un tazón de arroz y lo aceptó. En ese momento, se dio cuenta de que las austeridades físicas no eran el medio para lograr la liberación. A partir de entonces, alentó a la gente a seguir un camino de equilibrio en lugar de extremismo. Lo llamó El Camino del Medio.

Esa noche Siddhartha se sentó debajo del árbol Bodhi, y meditó hasta el amanecer. Purificó su mente de toda corrupción y alcanzó la iluminación a la edad de treinta y cinco años, con lo que se ganó el título de Buda, o "el Iluminado". El resto de su vida, hasta los ochenta años, el Buda predicó el Dharma [un conjunto de enseñanzas, la mayoría de las cuales pueden interpretarse como indicadores] en un esfuerzo por ayudar a otros seres a alcanzar la iluminación.

Según *Lo que el Buda enseñó* (1974) por Walpola Rahula (un excelente resumen de las enseñanzas de Buda sin intrusiones religiosas de autores posteriores), la fe y las creencias no intervinieron en las enseñanzas originales de Buda. Bajo este punto de vista, podría considerarse al budismo como una enseñanza, no una religión (véase la [sección 1.5](#)). Rahula dice en la página 8 de su libro:

"Casi todas las religiones se basan en la fe, o mejor dicho en la fe "ciega" al parecer. Pero en el budismo se hace hincapié en el "ver", el conocer, la comprensión, y no en la fe, o creencia... Como quiera que lo expresen, la fe o la creencia como la entienden la mayoría de las religiones tiene poco que ver con el budismo. La cuestión de la creencia aparece cuando no existe el ver – el ver en todos los sentidos de la palabra. En el momento en que usted ve, la cuestión de la creencia desaparece."

En la p. 9, dice,

"Siempre es una cuestión de ver y conocer, y no de creer. La enseñanza de Buda es... invitarte a 'venir a ver', pero no a venir a creer".

Esta invitación es la única verdadera "religión" porque no depende de las creencias, que siempre está en conflicto con otras creencias.

El corazón de la enseñanza de Buda consiste en las "Cuatro Nobles Verdades". En la p. 93, Rahula presenta la enseñanza de Buda de la Primera Noble Verdad:

"Esta es la Noble Verdad del sufrimiento (Dukkha): El nacimiento es sufrimiento, la vejez es sufrimiento, la enfermedad es sufrimiento, la muerte es sufrimiento, el dolor, la tristeza y la desesperación son sufrimiento; asociarse con lo indeseable es sufrimiento; separarse de lo deseable es sufrimiento, no obtener lo que se desea es sufrimiento."

En la p. 17, Rahula dice:

"Se admite, no obstante, que en la primera Noble Verdad, el término dukkha tiene ciertamente la acepción común de 'sufrimiento', pero implica, además, ideas más profundas tales como 'imperfección', 'impermanentia', 'vacuidad', 'insubstancialidad'."

En *Mindfulness in Plain English* (2002), Henepola Gunaratana dice:

"El sufrimiento es una gran palabra en el pensamiento budista. Es un término clave y se debe entender a fondo. La palabra pali es dukkha, y no significa sólo la agonía del cuerpo. Significa ese sentido profundo y sutil de insatisfacción que es una parte de cada momento de la mente y que se deriva directamente de la rutina mental.

La esencia de la vida es sufrimiento, dijo el Buda. A primera vista esto parece muy morboso y pesimista. Incluso parece falso. Después de todo, hay muchos momentos en que somos felices. ¿No es así? No, no es así. Sólo lo parece. Tome cualquier momento en que se sienta realmente satisfecho y examínelo de cerca. Debajo de esa alegría o satisfacción, encontrará esa sutil y omnipresente corriente subterránea de tensión, que no importando cuán grande sea este momento, se va a terminar. No importa lo mucho que acaba de ganar, usted va a perder parte de ello o a pasarse el resto de sus días protegiendo lo que tiene y maquinando cómo obtener más. Y al final, va a morir. Al final, lo pierde todo. Todo es transitorio."

La Primera Noble Verdad nos enseña que toda experiencia es la base de la ansiedad y la inseguridad. (La ansiedad y la inseguridad son consecuencias inevitables del sentido de existencia separada, véanse las secciones [9.2](#), [9.3](#)). Podemos ver esto directamente, mediante un examen cuidadoso de nuestras propias vidas. Es evidente que cada vez que nos

sentimos separados de algo, sentimos miedo/deseo en relación con ello (véase la [sección 11.6](#)). Sin embargo, ¿podemos honestamente decir que la ansiedad y la inseguridad no tiñe incluso esos momentos en que parecen sentirse satisfechos y completos? Por lo menos, esos momentos siempre adolecen de la sensación de que "esto no puede durar" --- ¿y qué lo reemplazará?

Ejercicio: (Este es similar al ejercicio en la [sección 7.2](#).) Siéntese en silencio con los ojos cerrados. Sea consciente de sus pensamientos, sentimientos, emociones y sensaciones. ¿Hay algo que no cambia? Ahora vea si algunas cosas cambian más rápido que otras. ¿Que cosas cambian más rápido y cuáles más lento?

Pregunta: ¿Cuáles son algunas formas específicas de sufrimiento en su propia vida?

La Segunda Noble Verdad, tal como fue dada por el Buda, es citada por Rahula en la p. 93 de su libro:

"La Noble Verdad del origen del sufrimiento es la siguiente: Es esa sed (avidez) que conduce a la existencia y al devenir reiterados, que está ligada a la codicia pasional y halla continuo deleite ora aquí, ora allí, a saber, la sed de los placeres de los sentidos; la sed de existencia y de devenir, y la sed de no-existencia (auto-aniquilación)."

El budismo enseña que el apego crea un sentido de existencia individual y esta es la base de todo sufrimiento. Superficialmente, el budismo (sufrimiento causado por el apego) podría parecer que difiere del Advaita (sufrimiento causado por la identificación). Sin embargo, vimos en la [sección 11.6](#) que el apego es inseparable del sentido del "yo". Por lo tanto, la identificación puede verse como el apego a lo que parecen ser nuestras identidades. Estas pueden incluir sentimientos de santidad, fariseísmo, orgullo, superioridad, y presunción; o sentimientos de ira, ansiedad, imperfección, inutilidad, y maldad. Todo apego es sufrimiento, especialmente el apego a la idea de que deberíamos tener más control a pesar de que un cuidadoso examen nos muestra que no tenemos ningún control en absoluto (véanse las secciones [5.9](#) a la [5.13](#)). En este sentido, la Segunda Noble Verdad es coherente con el Advaita.

Pregunta: Piense en un evento en que usted pensó que debería haber tenido más control. ¿Fue una experiencia de sufrimiento? ¿Tuvo realmente algún control, o todo sucedió espontáneamente?

Pregunta: Piense en un evento en que querría ser invisible. ¿Cuál de los tres en la Primera Noble Verdad representa esto?

Pregunta: ¿Tiene usted necesidad de "llevar la razón"? Si es así, ¿a veces le conduce a la ira y al odio hacia sí mismo? ¿Tiene necesidad de que los demás "no lleven razón"? Si es así, ¿a veces le conduce a la ira y al odio hacia ellos?

Preguntas: ¿Parece el sufrimiento formar parte de su identidad? ¿Le ayuda en la estructuración de su vida? ¿Qué pasaría si lo dejara marchar?

Si bien la Primera y la Segunda Nobles Verdades pueden parecer pesimistas, la Tercera Noble Verdad es optimista, ya que nos muestra la salida del sufrimiento (Rahula, p. 93):

"La Noble Verdad de la Cesación del Sufrimiento es esta: Es la completa cesación de esta mismísima 'sed' (apego); es desistir, renunciar, emanciparse y desapegarse de ella.

La cesación del sufrimiento es el Nirvana, el término budista para la iluminación.

La Cuarta Noble Verdad es el camino que conduce al final del sufrimiento (Rahula, p. 93):

" La Noble Verdad del Sendero que conduce a la Cesación del Sufrimiento es esta: Es sencillamente el Óctuple Noble Sendero; es decir, recto entendimiento, recto pensamiento, recto lenguaje, recta acción, recta vida, recto esfuerzo, recta atención y recta concentración."

Superficialmente, el Óctuple Sendero podría parecer un conjunto de normas para una vida mejor, pero es mucho más que eso. El Buda habló a todos los niveles de comprensión. Para el ignorante, el Óctuple Sendero es en realidad un conjunto de normas, pero para el más enterado, son indicadores que señalan nuestra verdadera naturaleza.

¿Qué dice el Buda acerca de la existencia de un yo o alma? En la p. 51, Rahula dice,

"Al negar la existencia del Alma, Yo, o *Atman* [lo que nosotros hemos llamado el "yo"-entidad], el budismo es único en la historia del pensamiento humano. Según la enseñanza del Buda, la idea del Yo es una creencia falsa e imaginaria que carece de una realidad correspondiente, y la causante de los dañosos pensamientos de "yo" y "mío", así como los deseos egoístas, de la avaricia, del apego, del odio, de la mala voluntad, del engreimiento, del orgullo, del egoísmo y de otras máculas, impurezas y problemas. Es la fuente de todas las perturbaciones existentes en el mundo, desde los conflictos individuales hasta la guerra entre naciones. En suma, en esta falsa creencia es posible determinar el origen de todos los males del mundo."

[Nota: Rahula es incorrecto al afirmar que el budismo es único en negar la existencia de un Alma, yo, o *Atman* ya que el concepto budista del no-yo es coherente con la enseñanza Advaita del no hacedor.]

En la p. 55, Rahula continúa diciendo,

"En consecuencia, resulta curioso que exista desde hace poco, por parte de algunos eruditos, un intento vano de introducir la idea del Yo en la enseñanza del Buda, la cual es absolutamente contraria al espíritu del Budismo. Tales eruditos respetan, admiran y veneran al Buda y su enseñanza. Pero no pueden imaginar que el Buda, a quien consideran como el más preclaro y profundo de los pensadores, haya podido negar la existencia de un *Atman* o Yo que necesitan tanto."

Por lo tanto, la más pura de las enseñanzas puede ser adulterada por maestros no iluminados. El budismo se convirtió en una religión cuando sus enseñanzas fueron corrompidas por la introducción del "yo". En contraste con la descripción purista de Rahula, hoy en día la enseñanza del budismo incluye una gran cantidad de dogma religioso. Por ejemplo, en *The Story of Buddhism: A Concise Guide To Its History And Teachings* (2001), Donald S. López, Jr., dice (de un extracto en <http://www.pbs.org/wnet/religionandethics/week445/#lopez.html> derecha),

"Lo que abarca este dharma [lo que se atribuye a Buda] es muy vasto. Puede incluir el canto del nombre de Buda; circunvalar sus reliquias; postrarse ante su imagen; copiar, leer o recitar sus palabras, pintar su imagen; tomar y mantener votos; ofrecer alimentos y ropas a los monjes y monjas; escribir comentarios arcanos; sentarse en meditación; exorcizar los demonios; visualizarse uno mismo como el Buda; poner flores ante un libro; quemarse vivo."

Evidentemente, el budismo no fue enseñado por el Buda en esta forma. Debido al énfasis puesto en la doctrina y en las normas en lugar de en la comprensión, el ver, y el conocer, el budismo como religión tiende a reforzar el imaginario "yo" y su sentido del hacedor y, por tanto, es improbable que elimine el sufrimiento.

En la Segunda Noble Verdad, el Buda enseñó que el deseo (avidez) produce existencia y devenir reiterados. Algunos budistas piensan que esto significa reencarnación. Sin embargo, puesto que el Buda enseñó que no hay un alma que se reencarne, ¿qué quiere decir con existencia reiterada? Rahula dice en la página 33:

"Lo que nosotros llamamos muerte es cuando el cuerpo físico ya no puede funcionar más. ¿Todas estas fuerzas y energías se detienen totalmente cuando el cuerpo no funciona? El budismo dice, 'No'. La voluntad, el deseo, la sed de existir, continuar, devenir más y más, es una tremenda fuerza que mueve vidas enteras, existencias enteras, que incluso mueve al mundo entero. Esta es la mayor fuerza, la mayor energía en todo el mundo. Según el budismo, esta fuerza no se detiene cuando el cuerpo deja de funcionar, que es la muerte, sino que continúa manifestándose en otra forma, produciendo la existencia reiterada, que se conoce como renacimiento."

Pregunta: Cuando lee el párrafo anterior, ¿le suena a verdadero? Si es así, ¿qué sentimientos evocan - alivio, liberación, desapego, expectación, miedo, ansiedad, tristeza, o algo más? ¿Tienen que ver sus sentimientos con usted mismo, con otros, o con ambos? Si no suena a verdadero, ¿le parece increíble? ¿Por qué?

Cualquier visión de almas que se van al más allá no es más que una imagen en la mente. Toda creencia en la reencarnación de la persona es una creencia en la realidad objetiva, no una experiencia directa (véase también la [sección 10.4](#)). La existencia y devenir reiterados realmente se producen muchas veces cada segundo, algunas evidencias las hemos visto en la [sección 7.2](#). Esto puede ser visto directamente por meditadores budistas avanzados (véase *Mastering the Core Teaching of the Buddha* (2004) en <http://www.interactivebuddha.com/mctb.shtml>, un libro para descargar gratis por Daniel Ingram).

Hay muchas escuelas de budismo. Therevada, la cual se piensa que es la más cercana a las enseñanzas originales del Buda, está dirigida a la propia liberación individual. Se extendió a Ceilán (hoy Sri Lanka) alrededor de 240 aC y de allí al sudeste asiático. Mahayana, cuyo objetivo es la libertad de todos los seres, no sólo del individuo, fue fuertemente influenciada por otras enseñanzas de la India, y resurgió en los siglos 2º y 3º. El tercer gran vehículo de la teoría y práctica budista, Vajrayana, se cree que surgió entre los siglos 6º y 12º, y es una mezcla de Mahayana, Tantrismo Hindú, y de la tradición Bon indígena del Tibet. Claramente la forma del budismo chino llamada Ch'an surgió en el siglo 6º. Que emigró a Japón, donde se

convirtió en el Zen en el siglo 12°. Las cuatro escuelas Vajrayana del budismo tibetano surgieron entre los siglos 11° y 14°. Por último, la escuela Dzogchen, considerada por muchos tibetanos como la culminación del Vajrayana, surgió en el siglo 17°.

Los maestros del Advaita y Theravada difieren en sus conceptos de la realidad. De importancia fundamental en toda enseñanza Advaita es el conocimiento de nuestra verdadera naturaleza como Conciencia/Presencia pura (Dios, véase la [sección 14.3](#)). En comparación, algunos profesores de Theravada dicen que no tiene ningún concepto de la Conciencia pura (véase, por ejemplo, http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/bodhi/bps-essay_27.html), pero otros consideran que la Conciencia pura, o la naturaleza de Buda es el objetivo de la práctica (véase, por ejemplo, pp 156-157 de "Dancing With Life" (2008) y <http://www.dancingwithlife.org/> por Phillip Moffitt).

Algunos grupos Advaita tienen maestros que llevan una vida normal. Estos grupos pueden mezclar otras disciplinas, tales como el yoga, las prácticas budistas, y grupos de estudio de su enseñanza. Un ejemplo de uno de estos grupos es el Advaita Meditation Center (<http://www.advaitameditation.org/index.php>).

El Theravada que se practica en Occidente consiste en gran parte de Vipassana (véase la [sección 14.6](#), y <http://www.insightmeditationcenter.org/articles/InsightintheUS.html>). Hay muchos maestros y grupos de Vipassana, por lo que no es tan difícil encontrar un maestro de Vipassana como lo es encontrar un maestro Advaita.

14.6. La meditación Vipassana

Vipassana tal como se practica en el Theravada es la comprensión de las Cuatro Nobles Verdades de las enseñanzas de Buda. Es la comprensión de la naturaleza transitoria de los fenómenos y el desinterés de las personas, de que el "yo" no existe. El maestro de meditación budista Sharon Salzberg dice sobre la meditación Vipassana (<http://www.sharonsalzberg.com/sharon/meditations/meditations.htm#med03>):

"La meditación Vipassana aquieta la mente y purifica nuestra conciencia para que podamos experimentar directamente la verdad de nuestras vidas con un mínimo de distracción y oscurecimiento. Este estilo se remonta a la forma en que el mismo Buda practicó, y es común a todas las tradiciones budistas. Simplicidad, quietud, y atención son sus cualidades.

"El primer pilar de la meditación es la concentración – estabilidad de la mente. Enfocamos nuestra energía normalmente dispersa. El estado que cultivamos es tranquilo, relajado, abierto, aceptado, apacible y suave. Dejamos que las cosas sean; no tratamos de aferrarnos a las experiencias. Nuestra mente está alerta y profundamente conectada con lo que está pasando.

"El segundo pilar es la atención y conciencia plena (mindfulness). Somos conscientes de lo que está ocurriendo mientras está surgiendo – no estar perdidos en nuestras conclusiones o juicios sobre ello. Prestamos atención a nuestras experiencias agradables, a nuestras experiencias dolorosas y a nuestras experiencias neutras – la suma total de lo que nos trae la vida."

Esta descripción es similar a nuestra descripción de la auto-indagación (indagación sobre el yo), es decir, investigación sobre el contenido de la Conciencia (véase la [sección 23.2](#)), pero

se queda corta respecto a la indagación del Yo, es decir, investigación sobre la propia Conciencia (véase la [sección 23.3](#)). Las prácticas de la concentración y la atención plena (mindfulness) se describen en la [sección 24.2](#).

14.7. Zen

Siglos después de que el Budismo comenzara en la India, se propagó a través de las rutas comerciales a China, donde fue modificado por el contacto con el confucianismo, el taoísmo y la religión popular en la cultura china. Muchas escuelas de budismo chino fueron formadas. En el siglo 6º, la "Escuela Intuitiva", llamada Ch'an (derivado de la meditación budista llamada dhyana), fue introducida. De China, en el siglo 8º, Ch'an se extendió a Japón, donde, alrededor del siglo 12º, se convirtió en el Zen, la pronunciación japonesa de Ch'an.

(Los siguientes tres párrafos son extractos de las páginas 36/38 de un artículo de Norman Fischer titulado *Nothing Holy*, en *Shambala Sun*, marzo de 2004).

El Zen es una meditación (concisa, desprovista de lo no esencial, directa, determinada, sin compromiso) basada en el budismo que no tiene interés en refinamientos doctrinales. Al no basarse en escrituras, doctrinas, o rituales, el Zen es verificado por la experiencia personal, y se transmite de maestro a discípulo, de boca a oído, inefable, a través de un entrenamiento íntimo y duro.

Aunque el Zen al principio ha creado controversia en todos los países en donde se ha extendido, finalmente se ha convertido, con mucho, en la escuela de budismo de mayor éxito en China, Corea, Japón y Vietnam. A mediados de los años 1980, las tradiciones Zen de todos estos países se habían transmitido a los Estados Unidos.

Aunque el Zen finalmente ha desarrollado tradiciones de estudio y ritual, su énfasis en la experiencia personal siempre lo ha hecho una práctica orientada en la tradición. La práctica es la meditación, o sentarse en Zen (Zazen). Zazen es una simple práctica intensa que generalmente se enseña sin pasos, etapas, o adornos. El maestro enseña que hay que sentarse en una buena postura erguida, prestando plena atención a la respiración en tu vientre hasta que estés completamente alerta y presente. Este sentido de estar presente, con iluminación e intensidad, es la esencia del Zazen.

Vemos que los objetivos del Zen son similares a los objetivos del Vipassana, salvo que el Zen hace hincapié en la iluminación (Satori) como resultado de la meditación, mientras que el Vipassana hace hincapié en el entendimiento interior (insight). En este sentido, el Zen es muy similar a la indagación del Yo como se describe en la [sección 23.3](#), mientras que el Vipassana es similar a la indagación del yo, como se describe en la [sección 23.2](#).

14.8. Otras enseñanzas no-duales

En las enseñanzas no-duales, podemos distinguir entre dos tipos de conceptos, los que niegan lo que es falso, y los que afirman lo que es cierto. Los primeros siempre apuntan desde lo que es falso, mientras que los segundos tratan de apuntar hacia lo que se supone que es cierto. Conceptos que afirmar lo que es cierto pueden ser punteros engañosos. Por ejemplo, afirmar que la Conciencia es infinita implica que 1) la Conciencia puede ser

descrita en términos conceptuales, y que 2) la Consciencia no tiene límites. Ninguno de estos conceptos se aplica a la Consciencia, que está más allá de todos los conceptos. Por otro lado, conceptos que niegan lo que es falso pueden ser punteros muy valiosos. Por ejemplo, la afirmación de que la Consciencia no es un concepto, entidad, u objeto significa claramente que la Consciencia no puede ser descrita en términos conceptuales. Un puntero negativo muy útil es la declaración de que no hay separación.

Ya que los conceptos se utilizan sólo como punteros o indicadores, es evidente que dos diferentes sistemas conceptuales son punteros igualmente eficaces a la Realidad. Esto no debería de preocupar a quien es consciente del propósito de los conceptos. El sistema conceptual que uno acepte dependerá de la eficacia con que apunta a la Realidad en la mirada intuitiva de los estudiantes. Esa es la razón por la que diferentes sistemas conceptuales suelen atraer a diferentes personas. Dos claros ejemplos de sistemas conceptuales tal vez igual de eficaces son la enseñanza de Ramesh, que hace hincapié en la comprensión profunda de la ausencia del hacedor, en comparación con la enseñanza de Ramana Maharshi, que hace hincapié en la indagación en el "yo" con el fin de descubrir su ausencia. El que uno escoja dependerá de las características de la personalidad del individuo. (Este curso es un compuesto de estas dos enseñanzas.) Otros sistemas que apuntan a la experiencia no-dual son Vipassana y Zen.

Debido a que el maestro despierto no es un individuo sino un organismo cuerpo-mente a través del cual la Consciencia funciona impersonal y espontáneamente, desde el punto de vista del maestro (es decir, la Consciencia), no hay sentido personal de obligación o responsabilidad (aunque a menudo sí lo habrá desde el punto de vista del discípulo), así que no hay que preocuparse acerca de si una persona aceptará la enseñanza.

Debido a que un sistema conceptual de punteros a la Realidad sólo puede ser eficaz si es comprendido y aceptado por el discípulo, mientras el organismo cuerpo-mente adquiere experiencia con la enseñanza, la enseñanza por lo general será naturalmente más simple y centrada. De forma irónica, cuanto más simple y centrada es la enseñanza, más se alejan algunas personas de ella, y más son atraídas otras hacia ella.

Además del hecho de que las creencias espirituales no pueden ser verdaderas, un simple sistema conceptual nunca puede satisfacer el anhelo de Verdad, que es la compulsión que hay detrás de toda búsqueda espiritual (por ejemplo, "Conócete a ti mismo" – la inscripción que figura en el Oráculo de Apolo en Delfos, Grecia, siglo VI a.C.). Sólo el ver con claridad puede satisfacer esto, y al final, sólo el ver con claridad puede llevar a la realización de nuestra verdadera naturaleza. Debido a que la intuición constantemente nos está empujando hacia esta realización, toda práctica basada únicamente en la aplicación mental y no en el ver claro debe esforzarse por ignorar este empuje. Además, cualquier sistema de creencias es constantemente cuestionado por los sistemas de creencias que compiten. El resultado es que cualquier sistema de creencias, para poder sostenerse, requiere un constante esfuerzo por defenderlo, afianzarlo, y reforzarlo. Este esfuerzo siempre fortalece el sentido de separación de que el sistema de creencias se supone que se disuelva.

Capítulo 15. Libre albedrío y responsabilidad

La doctrina del libre albedrío y la responsabilidad individual está muy extendida en la religión y la psicología. La doctrina tradicional del libre albedrío establece que el individuo es libre de elegir sus pensamientos y acciones. Una elección mala o equivocada puede llevar al sufrimiento, mientras que una elección feliz o correcta puede llevar a la felicidad. La responsabilidad como se la define convencionalmente significa que la felicidad o el sufrimiento son el resultado directo de las decisiones libremente realizadas. Sin embargo, la enseñanza tradicional no se atreve a afirmar que una correcta elección lleve siempre a la felicidad, porque está el resultado kármico del pasado que uno debe padecer, por no mencionar el papel del azar en la herencia y el medio ambiente. Por lo tanto, la causalidad y el azar limitan gravemente los frutos de nuestras opciones. Además, ninguna elección en sí misma puede llegar a ser totalmente libre, porque la genética y el condicionamiento son siempre componentes inseparables. Así, en el pensamiento tradicional, es realmente imposible determinar que una elección fue en realidad hecha libremente; así pues no es posible realmente asignar la culpa, el mérito, o la responsabilidad de cualquier elección. Sin embargo, esto no impide que las personas intenten tales asignaciones. De hecho, cuando la sociedad castiga a un delincuente, suele ser más por la defensa de la moral ofendida que el deseo de impedir o condicionar el comportamiento futuro. La tendencia a asignar o asumir la responsabilidad total, independientemente del grado real de libertad en la elección pone al que elige en un esperanzador dilema. Parece que la única forma de escapar de nuestra herencia y condicionamiento es hacer valer nuestro libre albedrío, ¡pero el libre albedrío nunca es posible debido a nuestra herencia y condicionamiento!

Pregunta: ¿Se siente responsable de sus actos? ¿Cuál es el origen de esa sensación?

Pregunta: ¿Le asusta el pensamiento de no ser responsable?
--

En algunas enseñanzas dualistas de Nueva Era, en particular en *Un Curso de Milagros* (UCDM, ver <http://www.facim.org/>) y en los libros de "Seth" de Jane Roberts (véase http://en.wikipedia.org/wiki/Jane_Roberts), el dilema es simplemente escapar mediante la afirmación de que ¡todas las opciones son totalmente libres! Así pues, el concepto tradicional de la responsabilidad se ha ampliado para establecer que todo lo que sucede en cualquier momento a un individuo es resultado de las elecciones que ha hecho libremente, y que uno debe aceptar la responsabilidad para toda la vida. Esto implica que la herencia y el medio ambiente son también una consecuencia de la elección. La ventaja superficial de adoptar este punto de vista es que no hay lugar para ninguna ambigüedad en la aceptación de responsabilidad, y nunca hay justificación alguna para culpar a alguien o a alguna otra cosa de nuestra propia suerte en la vida.

En esta filosofía, ya que todo lo que nos ocurre es nuestra propia responsabilidad, no se permite la existencia de individuos separados y autónomos que hacen elecciones individuales. Por lo tanto, debemos incluir una entidad única, colectiva y trascendente (en UCDM, este es el "Hijo de Dios" que elige la separación como resultado de una "pequeña idea loca" (<http://www.facim.org/excerpts/rfd9701.htm>)). Este es aparentemente un concepto poderoso, ya que requiere que aceptemos la responsabilidad de ser la única causa de nuestro destino. Sin embargo, el peligro es que puede acarrear una gran culpabilidad, pesar, y auto-condena

cuando se producen las inevitables desgracias y catástrofes y nos vemos obligados a aceptar que nuestras propias decisiones las han provocado. La única salida de este sentimiento de culpa es darnos cuenta de que también tenemos la opción de sentirnos culpables o no, y de considerar el acontecimiento como una bendición en lugar de un desastre. Un gran problema con esta enseñanza es la complicada y no comprobable naturaleza de la metafísica. Debe ser aceptada por fe como una verdad teológica.

En la enseñanza de *UCDM*, y en la metáfora del sueño que utilizamos en la [sección 13.1](#), el mundo es un sueño y todos los "individuos" son solamente figuras soñadas sin voluntad o libre albedrío. En ambos casos somos en realidad trascendentes a esas figuras. Sin embargo, en contraste con la no-dualidad en donde somos Conciencia pura, en *UCDM* somos el soñador trascendente (el "Hijo de Dios"), que es un ser con forma, intención y voluntad. Por lo tanto, *UCDM* es dualista, porque en él existe una separación entre Dios y el soñador. Esta separación es más que una mera separación soñada, porque en *UCDM*, Dios es nuestro creador y no sabe nada sobre el sueño. Sin embargo, si realmente no hubiera separación, Dios no podría ser nuestro creador, porque entonces nosotros seríamos Dios. En este curso, no usamos el concepto de Dios como creador porque, no sólo no es un puntero útil a la realidad, sino que es, de hecho, totalmente engañoso. Porque el temor surge inevitablemente cuando hay una creencia en la separación, si pensamos en Dios como nuestro creador, temeremos a Dios.

En contraste con la no-dualidad, que dice que el sueño es un acontecimiento completamente espontáneo dentro de la Conciencia, el soñador de *UCDM* tiene toda la responsabilidad de todo lo que ocurre en el sueño, y ante todo de la existencia del sueño (del mundo). Esta responsabilidad existe a pesar de que el soñador está dormido y soñando, pero, por supuesto, el soñador ha elegido quedarse dormido. Además de darnos esta inconmensurable carga de responsabilidad, *UCDM* es mucho más complicado que la no-dualidad. Partes importantes del mismo, tales como la existencia del soñador y las decisiones que tomó antes de esta vida, son intrínsecamente incomprobables y, por tanto, son simplemente afirmaciones teológicas. Tales afirmaciones hacen que la metafísica sea difícil de creer para los incrédulos. Debido a que se hacen sólo para preservar el concepto del libre albedrío que en sí mismo no puede ser comprobado, no hay motivos para hacerlas.

Tanto la forma de pensar tradicional como la de la Nueva Era se basan en el supuesto de que hay una entidad que toma decisiones (elige) y que debe aceptar la responsabilidad de los resultados de esas decisiones. Tradicionalmente, esta entidad es el individuo, mientras que en *UCDM*, la entidad es el soñador. En cambio, ya hemos visto a partir de la observación empírica, no a partir de pronunciamientos *ex cátedra*, que no hay libre albedrío (véanse las secciones [5.9](#), [5.10](#), [5.11](#), [5.12](#), y [10.2](#)), de modo que no puede haber responsabilidad. Además, los sabios de la no-dualidad nunca hablan de ningún tipo de entidad trascendente que elige. El sueño sucede por completo espontáneamente.

A menudo surge un argumento en oposición al concepto de no responsabilidad. Si no hay responsabilidad, ¿cómo evitar que un individuo sea irresponsable, quizá incluso se permita llevar a cabo un robo o asesinato? Si el robo o el asesinato tienen que suceder, entonces sucederán, si no, no. Esto es cierto tanto antes como después de que una persona cuestione el concepto de la responsabilidad. Todo sucede como debe ser, exista o no el concepto de

responsabilidad. Está muy claro que el concepto de responsabilidad no ha impedido que el robo y el asesinato hayan ocurrido en el pasado. Todo es parte del funcionamiento impersonal de la Consciencia, incluyendo el robo y el asesinato. Además de producir sufrimiento, el concepto de responsabilidad motiva un sentimiento de indignación moral que surge cuando ocurre el suceso, y un sentido de retribución moral cuando el "perpetrador" ha sido capturado y castigado. Ambos refuerzan el concepto de separación. Por supuesto, no hay perpetrador. Debemos comprender claramente, sin embargo, que la extendida creencia en los conceptos de responsabilidad y castigo es también simplemente parte del funcionamiento de la Consciencia. Todo ocurre justo como debe ser. (A pesar de que el sabio no tiene ningún sentido de la responsabilidad personal, él o ella es muy poco probable que robe o asesine, porque el sabio no ve separación entre individuos, véase el capítulo 16.)

¿Es la ausencia de los sentimientos de culpa y responsabilidad equivalente a la ceguera emocional de una personalidad psicópata? La respuesta es claramente no si nos fijamos en las características de un psicópata (de <http://en.wikipedia.org/wiki/Psychopath>):

1. Atractivo superficial y de inteligencia media.
2. Ausencia de delirios y otros signos de pensamiento irracional.
3. Ausencia de nerviosismo o de manifestaciones neuróticas.
4. Falta de fiabilidad.
5. Falsedad e insinceridad.
6. Falta de remordimiento o vergüenza.
7. Conducta antisocial sin aparente remordimiento.
8. Mal juicio y fracaso en aprender de la experiencia.
9. Egocentrismo patológico e incapacidad de amar.
10. Pobreza general en las principales relaciones interpersonales.
11. Pérdida de conocimientos específicos.
12. Apatía, en general, en las relaciones interpersonales.
13. Comportamiento fantástico y poco acogedor con la bebida, y a veces sin ella.
14. Amenazas de suicidio rara vez las lleva a cabo.
15. Vida sexual impersonal, trivial y mal integrada.
16. Fracaso en seguir un plan de vida.

El sentido de ser un individuo separado está necesariamente asociado con el consiguiente sentido de tener libre albedrío. Por lo tanto, mientras pensemos de nosotros mismos como individuos, sentiremos que hacemos elecciones. Algunos sabios se aprovechan de esto para enseñarnos que somos libres para investigar este sentido de individualidad y libre albedrío y, por consiguiente, para buscar la fuente del yo-concepto. Ramana Maharshi, Russell Smith, y Nome, nos dicen que somos libres en cualquier momento para despertar y ser libres, puesto que la libertad es nuestra verdadera naturaleza. Cuando se le preguntó si había libre albedrío o destino, Ramana Maharshi dijo a algunas personas que todo está predeterminado, a otras que averiguaran quién es el que tiene libre albedrío, y aún a otras que, mientras haya un sentido de individualidad, hay un sentido de libre albedrío. Por lo tanto, estos sabios dirigen sus respuestas al nivel de aceptación del interrogador. Pero la libertad de elección sólo puede ser un concepto que puede ser útil para algunas personas en algún momento para animarlos a que cuestionen su libertad de elección y para ver si puede haber verdadera libertad en un simple concepto.

Ramesh, Wei Wu Wei, y sus discípulos iluminados son los únicos sabios occidentales de la no-dualidad cuyas enseñanzas constantemente hacen hincapié en la ausencia del hacedor, porque el sentido del hacedor es la fuente de todo sufrimiento. Otros sabios a veces piden que el discípulo asuma la responsabilidad de elegir, y otras veces dicen que todo sucede de acuerdo al destino. Uno de estos sabios fue el Buda que enseñó que no hay ningún yo que pueda elegir (vea la [sección 14.5](#)), pero al mismo tiempo pide a la persona que asuma la responsabilidad de su sendero de sufrimiento. Las circunstancias y el estado del ego del discípulo determinan cuál es el enfoque adoptado. Por lo tanto, es claro que para estos últimos sabios, la coherencia es menos importante que utilizar el puntero más eficaz a la Realidad para un discípulo, momento o situación en particular. Tratan de evitar el lógico dilema diciendo que, visto desde el sueño parece que hay individuos y libre albedrío, pero visto desde la Realidad no hay individuos y no hay libre albedrío. (Ninguno de estos sabios se refieren a un yo metafísico trascendental que puede elegir como lo hace *UCDM*.) Por otra parte, mientras creamos que podemos elegir, pensaremos que lo que nos sucede es el resultado de nuestras elecciones o decisiones, a pesar de que lo que realmente sucede depende del estado de todo el universo en ese momento (véase la [sección 12.3](#)). (La "ley de las consecuencias no planeadas" es un reflejo de la imposibilidad de hacer una verdadera elección fundamentada.)

De esta discusión, podemos ver que cuestionar la existencia del libre albedrío es sólo una manera de ver el problema. Otra manera es cuestionar la existencia del mismo "yo". Cuando sabios como Nome y Russell Smith dicen que nosotros somos libres de ser libres, surge la pregunta, ¿quiénes son los "nosotros"? En la enseñanza de Ramesh, no hay un "yo" que pueda hacer alguna cosa, incluido cuestionarse la existencia del "yo" y el libre albedrío. Si el cuestionamiento sucede, es porque debe suceder. Si no, no puede suceder. Es esta comprensión la que conduce a la libertad.

Capítulo 16. El Amor buscándose a sí mismo

16.1. Amor dualista vs. no-dualista

En este capítulo, vamos a descubrir que nuestra verdadera naturaleza incluye no sólo Conciencia pura, sino también Amor, que son punteros a la misma Realidad.

El cristianismo enseña que Dios es Amor:

"El que no ama no conoce a Dios; porque Dios es amor" (1 Juan 4:8).

Y,

Nadie ha visto jamás a Dios; pero si nos amamos unos a otros, Dios vive en nosotros y su amor se completa en nosotros (1 Juan 4:12).

El amor que fue enseñado por Jesús, llamado ágape (ah-gah-pay), es incondicional, amor altruista. Jesús enseñó a sus discípulos a amar a los demás, con el objetivo final del amor universal. Por ejemplo, en Juan 15:12, dice,

"Este es mi mandamiento, que os améis unos a otros como yo os he amado".

[Tenga en cuenta que esto es muy diferente de Marcos 12:31:

Ama a tu prójimo como a ti mismo,

porque, ¿qué pasa si te odias a ti mismo?]

Ágape es amor, es el reto de la persona espiritual de "amar a sus enemigos", o "amar sin recompensa". Es un amor que fluye hacia los demás en forma de compasión, bondad, ternura, y entrega caritativa. [Nota: La caridad no siempre implica dar cosas materiales. Dar atención puede ser más significativo que dar dinero o bienes materiales.]

El budismo enseña que el amor consiste en los "cuatro Estados Sublimes" (véase, por ejemplo, Walpole Rahula, *Lo que el Buda Enseñó* (1959) p. 75):

1. Esparcir amor y benevolencia universales, sin límite ni discriminación, hacia todos los seres vivientes;
2. Compasión por todos los seres vivos que sufren, padecen tribulación y están afligidos;
3. Simpatía, dicha por la felicidad de los demás; y
4. Ecuanimidad ante todas las vicisitudes de la vida.

[Nota: Objetivamente hablando, la compasión por los demás puede estar asociada con la acción de "neuronas espejo" en el cerebro (véase *Empathy and the Somatotopic Auditory Mirror System in Humans*, por V. Gazzola, L. Aziz-Zadeh, C. Keysers, *Current Biology* 16 (2006) 1824-29). Las neuronas espejo, se sabe que existen en los seres humanos y en monos macacos, se activan cuando se observa o escucha una acción. Si usted observa a alguien comiendo una manzana o escucha el ruido de alguien comiendo una manzana, algunas de las mismas neuronas se disparan como si usted mismo estuviera comiendo la manzana. No es difícil de imaginar que algo similar sucede cuando uno observa el sufrimiento de otra persona. Del mismo modo, escáneres cerebrales han demostrado que la misma región del cerebro se activa cuando se hacen donaciones voluntarias a organizaciones de beneficencia, cuando el participante recibe la misma cantidad de dinero como recompensa (*Human fronto-mesolimbic networks guide decisions about charitable donation*, J. Moll, F. Krueger, R. Zahn, M. Pardini, R. de Oliveira -Souza, J. Grafman, *Actas de la Academia Nacional de Ciencias* 103 (2006) 15623-28)].

En *Everyday Mind* (1997), el maestro de meditación budista Joseph Goldstein dice,

"La expresión de la vacuidad es el amor, porque vacuidad significa 'vacío del yo'. Cuando no hay yo, no hay otro. Esta dualidad es creada por la idea del yo, del ego. Cuando no hay yo, hay una unidad, una comunión. Y sin el pensamiento de 'amo a alguien', el amor se convierte en la expresión natural de esa unidad."

El hinduismo tiene una rama del yoga, el yoga del corazón, el sendero del Bhakta (sección 10.3), que conduce a la iluminación a través de un gran amor por Dios, que toma la forma de amor a toda la humanidad. Las religiones chinas, el Taoísmo y el Confucianismo ven el amor trascendental como una parte esencial de la verdadera sabiduría.

El Sufismo es la interior y mística dimensión psico-espiritual del Islam. La esencia de la práctica Sufí es la entrega a Dios, que abarca a cada momento el contenido de nuestra consciencia (nuestras percepciones, pensamientos y sentimientos, así como nuestro sentido del yo) como manifestaciones de Dios. Entre las prácticas Sufíes hay un canto con las siguientes palabras (de [http://www.jamesburgess.com/images/dance% 20pdfs/10% 20Love% 20lover.pdf](http://www.jamesburgess.com/images/dance%20pdfs/10%20Love%20lover.pdf)):

Ishq Allah Mahbud Lillah (x4)
Dios es amor, amante y amado
Amor, amante y amado
Soy amor, amante y amado
Amor, amante y amado

Puesto que todas las religiones y enseñanzas espirituales enseñan el valor, el poder, y la necesidad del amor, debemos preguntarnos, ¿cuál es el papel del amor en el Advaita? Con el fin de responder a esta pregunta, hay que distinguir entre lo que el mundo piensa que es el amor, y lo que el Amor realmente es como lo ve el sabio. Según el sabio, Amor es un término que puede ser usado para describir la Consciencia expresándose a sí misma como la manifestación. En la iluminación, esto se ve directamente (véase el Capítulo 25).

En la p. 88 de *Be As You Are* (1985) de David Godman, Ramana Maharshi es citado diciendo,

"Sólo si se conoce la verdad del amor, que es la verdadera naturaleza del Ser, el fuerte nudo enmarañado de la vida será desatado. Sólo si uno alcanza la altura del amor alcanzará la liberación. Este es el corazón de todas las religiones. La experiencia del Ser es sólo amor, que es ver sólo amor, oír sólo amor, sentir sólo el amor, saborear sólo amor y oler sólo amor, que es dicha."

Ramesh ha dicho,

"La presencia de la separación es la ausencia de amor, y la presencia de amor es la ausencia de separación."

En la meditación del 13 de enero en *A Net of Jewels* (1996), parafraseando a su gurú Nisargadatta dice (vea la segunda cita de Nisargadatta a continuación):

"Solamente cuando llegas a la más profunda convicción de que la misma vida fluye a través de todo, y que tú ERES esa vida, puedes empezar a amar natural y espontáneamente."

En la meditación del 18 de enero, dice,

"La palabra amor como es generalmente entendida, denota separación, mientras que en las relaciones no-objetivas no amamos a otros, SOMOS los otros."

En *As It Is* (2000), Tony Parsons dice,

"Todo emana del silencio y el amor incondicional."

En *The Wisdom of Sri Nisargadatta Maharaj* (1992) de Robert Powell, Nisargadatta Maharaj es citado diciendo,

"Cuando todas las falsas auto-identificaciones son desechadas, lo que queda es amor universal."

En *The Ultimate Understanding* (2001), p. 180, Ramesh dice que es más exacto llamar al Amor "armonía" o "bienaventuranza". En *The Seeking* (2004), p. 77, dice que el sentimiento de hacer algo por alguien sin esperar nada a cambio podría llamarse amor.

Francis Lucille indica lo que es el amor no-dualista en el siguiente artículo:

(<http://www.stillnessspeaks.com/images/uploaded/file/Love%20in%20the%20Other%20Francis%20Lucille.pdf>):

¿Qué es el amor? La palabra 'amor' se refiere a una experiencia vivida. Es una experiencia paradójica, porque a pesar de que todos hemos experimentado su realidad, parece escapar a todo intento de comprenderlo, describirlo o repetirlo. El gozoso deleite que teníamos en nuestra infancia, cuando mirábamos una ilustración hermosa coloreada, la suave emoción cuando pensamos en un ser querido, el impulso que nos mueve a dar ánimos a un extraño en profundo dolor y a ayudar cuando está en peligro, la repulsión que nos invade cuando se comete crueldad contra la inocencia oprimida. Todas estas circunstancias, entre muchas otras apuntan a una experiencia común que no se puede describir o definir. Si queremos profundizar más en el descubrimiento de esta experiencia central parece que nuestra investigación se evapora debido a la falta de apoyo objetivo. Si no tenemos palabras para expresarlo y no hay imágenes para describirlo, es porque no hay percepciones o sensaciones para experimentarlo objetivamente. Sin embargo tenemos esta experiencia. Esa es la paradoja: está sin lugar a dudas presente. Tiene el mismo carácter innegable y etéreo que la presencia consciente. Conocemos esta experiencia de la misma manera que sabemos que somos conscientes.

Si tratamos de describir la trayectoria hasta el último momento en el que se adentra en lo inexpresable, parece como si se disolviera la sensación de 'yo', quizás sólo temporalmente, en una realidad más amplia, infinita, una paz bendita que pone fin a toda la agitación emocional o intelectual. No somos ajenos a esta nueva dimensión. No es el descubrimiento de una América espiritual. Es reconocido de inmediato como absoluta intimidad y ternura. Es, al mismo tiempo, el centro de nuestro ser y del mundo. Esta presencia es amor.

¿Hay alguna condición especial antes de que esta cualidad de auténtico amor y compasión se revele? La condición es la desaparición temporal o definitiva de la idea de un 'yo' separado. Esta desaparición no puede ser el resultado de una acción realizada por este 'yo'. El amor vuela con sus propias alas y no sabe de leyes. Es la aparición de la gracia que nos arranca de la hipnosis de la separación. La liberación surge de la propia libertad. Pero no se debe concluir de ello que todo acto y práctica que intente establecernos en el amor sea inútil. Esta decisión

nos limitaría a la estupidez intelectual. El anhelo de amor viene del amor mismo, no del ego separado. Por el contrario, tenemos que entregarnos a todo lo que nos lleva al amor. En esta entrega descubrimos la verdadera vida, la paz interior que siempre hemos buscado.

¿Puede existir el amor sin objeto?

El amor sólo existe sin objeto. El amor es el amor de lo no-objeto por lo no-objeto. Un objeto pone vestiduras al amor, pone velos sobre él. Lo que amamos en una persona no es el cuerpo físico ni los pensamientos. Es la presencia consciente lo que tenemos en común con él o ella, el ser, lo no-objeto. El velo puede ejercer un poder temporal de atracción, pero sólo el verdadero ser que permanece en el trasfondo puede traernos lo que buscamos. No amamos al otro, amamos el amor en el otro. Esto no quiere decir que tenemos que alejarnos del otro para dirigirnos a Dios, lo no-objeto, sino que vemos al otro como una expresión del amor. Las relaciones con nuestra pareja socio, hijo o hija, extraño o extranjero, por lo tanto toman otra dimensión. La vida cotidiana se convierte en un campo de experiencia que es siempre nuevo. Si nos acercamos al otro como conciencia divina potencial, forzamos a Dios para que se quite la máscara, lo que hace con un milagro; y el milagro es la sonrisa de Dios.

Todas las frases de arriba son punteros, y no descriptores, porque el Amor no-dualista no puede describirse. No es algo que hacemos – Es un aspecto de nuestra verdadera naturaleza. La realización del Ser (auto-realización) significa percatarse de que nuestra verdadera naturaleza es Conciencia/Amor. Nosotros, que todavía nos vemos a nosotros mismos como individuos solemos ignorar que el amor no-dualista es Lo-Que-Somos. La religión a veces apunta a este amor, pero como el Amor no es un concepto o una norma de comportamiento, no puede empaquetarse en una doctrina y enseñarse.

[Que la manifestación es una expresión de amor se refleja en nuestra sentida necesidad de comunicarnos unos con otros. La comunicación es difícil sin un lenguaje comúnmente aceptado y comprendido. El idioma de comunicación utilizado universalmente es el concepto de realidad objetiva. Por esta razón, podemos pensar en la realidad objetiva como nada más que un dispositivo de comunicación. La realidad objetiva no tiene por qué existir como Realidad. Creer que es real es creer que la separación es real, pero, si la separación es real, el amor incondicional es imposible. Esto conduce a la paradoja de la comunicación: La necesidad de comunicarnos es una expresión de amor, pero si la necesidad de comunicar fomenta la creencia en la separación, hace que el Amor sea imposible].

El amor no dual es la clara visión de que todo, sin excepción, es una expresión del Sí mismo. Esto incluye todos los sentimientos y emociones que reprimimos, incluida la propia represión, y todas las acciones o conversaciones que nos gustaría poder recuperar, así como el propio deseo. Nada es excluido en la expresión del amor no dual. Por otra parte, lo que puede parecer justo lo contrario del Amor sigue siendo sólo una expresión de Amor. Durante la próxima semana, practique en ver que todo es una expresión de Amor. Recuerde que cualquier fracaso en ver esto también es sólo una expresión de Amor. Vea si esta manera de ver la vida cambia algo, pero recuerde que, haya cambio o no lo haya, sigue siendo una expresión de Amor. Al final, tal vez nada cambie, salvo su manera de verlo, pero puede entonces darse cuenta de que ese es el tipo de cambio más profundo que jamás podría ocurrir.

¿Qué diferencia hay entre el amor no-dualista y el amor dualista? El amor no-dualista no es una emoción, sino que trasciende todas las emociones, es siempre incondicional porque no reconoce el cambio, y es impersonal porque no reconoce la persona. Al ser no-dualista, no tiene opuesto y trasciende todos los objetos, así que no puede dirigirse hacia ningún objeto.

Por otra parte, dado que la percepción de separación es la característica distintiva de la ignorancia espiritual, el amor dualista se basa en los pares de opuestos deseo/temor. Siempre conlleva el apego a los objetos del amor (por ejemplo, el amante), lo que hace que el sufrimiento sea inevitable cuando las circunstancias, tales como el cambio o la desaparición del objeto del amor, hagan necesario desapegarse de él. Siendo la mitad de la dualidad amor/odio, el amor dualista fácilmente cambia al odio. Es muy personal y puede adoptar la forma de placer, plenitud, alegría, deseo, soledad, celos, posesión, culpabilidad, responsabilidad, necesidad, identificación, subyugación, o sumisión. Como es una emoción o sentimiento que se siente al mismo tiempo que se percibe la separación, se encuentra en un ámbito totalmente diferente del amor no-dualista. Sin embargo, puesto que el amor no-dualista es el trasfondo de todo en la manifestación, incluso el amor dualista participa de él mientras se mantiene en gran parte inconsciente de él.

En la p. 91 de *The Road Less Traveled* (1978), el psiquiatra M. Scott Peck dice,

"Para servir tan eficazmente como lo hace quedar atrapados en el matrimonio, la experiencia de enamorarse probablemente ha de tener como una de sus características la ilusión de que la experiencia durará para siempre. Esta ilusión se fomenta en nuestra cultura por el mito común del amor romántico, que tiene su origen en nuestros cuentos de hadas favoritos de nuestra infancia, en el que el príncipe y la princesa, una vez unidos, viven felices para siempre. El mito del amor romántico nos dice, en efecto, que por cada chico joven en el mundo hay una chica joven que es 'su media naranja', y viceversa. Por otra parte, el mito implica que sólo hay un hombre destinado para una mujer y una mujer destinada para un hombre y esto ha sido predeterminado 'por las estrellas'. Cuando nos encontramos con la persona para quien estamos destinados, el reconocimiento pasa por el hecho de que nos enamoramos. Hemos encontrado a la persona que el cielo nos ha destinado, y como la boda es perfecta, entonces vamos a poder satisfacer todas las demás necesidades por siempre jamás, y por lo tanto, vivir felices para siempre en perfecta unión y armonía."

En una parodia del Amor como la Realidad, el amor es a menudo representado en la cultura popular como más atormentado que la paz. Somos testigos, por ejemplo, del triste lamento del amor perdido, no correspondido, del amor secreto en las canciones de "amor" populares y la música country. De hecho, la tasa de suicidios entre los devotos de la música country es más elevada que la del público en general (*The Effect of Country-Music on Suicide*, S. Stach y J. Gundlach, *Social Forces* 71 (1992) 211-218). Muchos cantantes se han convertido en sufridores profesionales en un esfuerzo por hacer que su música suene más auténtica. Y la historia de amor en el cine es a menudo una agonía de éxtasis, inseguridad, culpabilidad, hasta que la historia termina en matrimonio – si no en el primer matrimonio, en el próximo... o el siguiente...

Las relaciones de amor personales han sido llamadas relaciones especiales porque sólo ocurren entre determinadas personas en circunstancias especiales. Son condicionales y

cambiantes, pero todas son una forma de esclavitud porque siempre están infectadas por luchas de poder (véanse las secciones 11.4, 11.5, 11.6, 11.7), y están siempre plagadas de culpabilidad (véase la sección 11.8). Además, puesto que son relaciones de trueque, dependen de la satisfacción mutua de las expectativas y demandas. Cuando estas se cumplen, hay gratificación temporal, gratitud, y mejora de la autoestima, pero cuando son ignoradas o rechazadas, hay consternación, rechazo, y culpabilidad. Puesto que las relaciones de trueque pueden sobrevivir sólo mientras cada una de las partes tiene, y está dispuesto a dar, algo que el otro quiere, muchas relaciones de amor personales terminan en desilusión. Otros, después de largos períodos en parte de expectativas cumplidas y en parte de decepción, se acomodan con aceptación resignada (no verdadera aceptación, véase la sección 19.2 y el Capítulo 22). Y aún otros, después de haber sobrevivido a su primera especialidad, se acercan a la naturaleza incondicional del amor no-dualista.

En el amor romántico, la tan buscada "alma gemela" es una ilusión, siendo la proyección de los deseos y necesidades de una persona en otra, que parece ser la mitad que falta de una dualidad ("atracción de opuestos"). Irónicamente, cuando el alma gemela finalmente es encontrada y poseída, el ego se siente aún más necesitado e incompleto. (Aquí, vamos a hablar como si existiera el ego, aún a sabiendas de que no existe.) Se teme la pérdida de ambas, la del otro y la de uno mismo. La culpabilidad y la ansiedad se consideran como una parte necesaria de este "amor", tanto por su intensidad ("el amor duele"), y como instrumento para manipular al otro ("si realmente me amas deberías..."). A fin de no perder al otro, el ego puede llegar a ser neuróticamente dependiente ("No puedo vivir sin ti") o estar arrepentido ("por favor perdóname"), o hacerse promesas ("nunca volveré a hacerlo"). Y pueden tratar de recuperar su perdida autoestima provocando celos ("si no me quieres, encontraré a alguien que me quiera") o menospreciando al otro ("sin mí tu serías nada").

Pregunta: ¿Puede cualquier tipo de amor dualista venir sin deseo? ¿Y sin temor?
Pregunta: ¿Alguna vez ha experimentado el sufrimiento de una relación de amor personal? ¿Valió la pena sufrir por ese amor?
Pregunta: ¿Alguna vez ha experimentado un amor que luego cambió a odio?
Ejercicio: En primer lugar, por favor, ver el vídeo de 16 m. de la antropóloga Helen Fisher en http://www.youtube.com/watch?v=OYfoGTIG7pY&feature=related . En segundo lugar, describa, lo mejor que pueda, la experiencia de su primer amor romántico. ¿Le pareció convincente e irresistible? ¿Le sorprendió? ¿Fue más o menos lo que esperaba? ¿Cómo describiría los grados relativos de contenido físico, mental y emocional en él? ¿Algún otro amor lo ha igualado o superado? ¿Se alegra, o no, de haber tenido esa experiencia? ¿Prefiere que a partir de ahora cualquier experiencia de amor sea menos personal y más impersonal? Si es así, ¿por qué? Si no, ¿por qué no?

El amor como práctica es necesariamente dualista a causa de la supuesta separación entre el amante y el amado. El propósito de esta práctica es, en última instancia, ver lo que es el amor no-dualista. El amor como práctica se presenta como la mitad del dualismo amor/odio, por lo que el practicante se siente a menudo fracasado, frustrado, culpable y temeroso hasta que se ve que el Amor no-dualista no es algo que puedas hacer. El Amor sólo es (véase el Capítulo 25).

En la página 213 de *I Am That* (1984), Nisargadatta (el gurú de Ramesh) dice:

"No pretenda que ama a los demás como a usted mismo. A menos de que se haya dado cuenta de que son uno con usted mismo, no puede amarlos. No pretenda ser lo que usted no es, no rechace ser lo que usted es. Su amor de los demás es el resultado del conocimiento de sí mismo, no su causa. Sin la realización del Ser, ninguna virtud es genuina. Cuando sepa más allá de toda duda que la misma vida corre por todo lo que es y que usted es esa vida, amará todo natural y espontáneamente. Cuando usted se da cuenta de la profundidad y plenitud de su amor de usted mismo, sabe que todos los seres vivos y el universo entero están incluidos en su afección. Pero cuando usted mira a algo como separado de usted, no puede amarlo pues tiene miedo de ello. La alienación causa miedo y el miedo depende de la alienación. Es un círculo vicioso. Sólo la realización del Ser puede romperlo."

Una forma exaltada de amor dualista es la identificación con otra persona. Esto puede ocurrir en las relaciones conyugales y familiares. También puede ocurrir en Bhakti, la práctica de la devoción y la entrega a Dios o al gurú (véase la [sección 10.3](#)). Puesto que la intuición es el vínculo entre la separación y la plenitud, es la intuición lo que nos da un sentido de identificación con el otro, incluso dentro de la ilusión de la separación.

La identificación con otro es tal vez tan íntima como si fuera Amor no-dualista al tiempo que se sigue manteniendo la creencia en la separación. Cuanto menos separación haya, más amor incondicional hay. Cuando la separación se desvanece, empezamos a ver a los otros como a nosotros mismos. Efectivamente, el amor incondicional puede describirse como ver a los otros como a nosotros mismos.

Subjetivamente, la identificación con el otro puede ser un producto de la mente no-local, como se definió en la [sección 12.2](#). Objetivamente, el sentimiento de intimidad e identidad que mucha gente experimenta con otras personas podría ser debido a la superposición de sus cuerpos sutiles, como se sugirió en la [sección 12.2](#). Aquellos que son capaces de sentir auras pueden fácilmente sentir cuando el aura de una persona se expande para incluir a la de otra persona.

Una experiencia común entre los buscadores espirituales es el sentimiento de paz y serenidad que reina en un ashram o cualquier otro lugar de reunión de buscadores. Esto es especialmente cierto durante un retiro de silencio, cuando el ego no tiene posibilidad de hacerse valer a través de la conversación. Maharishi Mahesh Yogi (1915-2008), el fundador de la Meditación Trascendental, ha elevado este efecto en un principio rector, que él llama el "Efecto Maharishi" (véase la [sección 5.2](#)). Este establece que, cuando un grupo de personas meditan juntas, crean una armoniosa y tranquila influencia que sienten no sólo los meditadores, sino también cualquier otra persona de su entorno. Él incluso lo ha formulado en un principio cuantitativo – el número de personas cuyo estado mental es armonizado por un grupo de personas que meditan es igual a cien veces el cuadrado del número de personas que meditan.

La tranquilidad armoniosa de la mente no-local que se experimenta en una comunidad espiritual es sumamente importante para el crecimiento espiritual. Sin esta experiencia, es

fácil sentir estancamiento, frustración y aridez. Esto es lo que Jesús quería decir cuando dijo en *Mateo 18:20*:

"Porque donde están dos o tres congregados en mi nombre, allí estoy yo en medio de ellos."

Algunos profesores espirituales (por ejemplo, Gangaji) hablan de una experiencia de despertar única y profunda que ocurrió mientras se encontraban en presencia de su maestro. Ellos llaman a este fenómeno "transmisión", y que podría ser el resultado de la superposición de cuerpos sutiles como vimos anteriormente (véase también la [sección 18.4](#)). Otros profesores dicen que ocurre más gradualmente en el tiempo. Algunos profesores (por ejemplo, Francis Lucille), a veces lo llama la "vía directa" (pero esto es sólo una forma de la vía directa, vea otra en la [sección 23.4](#)). Ramesh la ha llamado "magia", y dice en la página 142 de su libro, *Peace and Harmony in Daily Living* (2003):

". . . la persona común experimenta un cierto tipo de paz y relajación en compañía de un sabio y se da cuenta de que esto rara vez tiene algo que ver con lo que se ha hablado durante la reunión. La presencia misma del hombre de sabiduría parece rezumar paz y armonía a pesar del hecho de que parece responder a los acontecimientos externos con una reacción absolutamente normal"

Muchas personas han atestiguado que la experiencia de estar en Presencia del sabio es vivificante y raramente aburrido.

Ahora presentamos una hipótesis heurística acerca de la mente no-local: Cuanto más des-identificada esté la mente, más no-local es y más grande es su cuerpo sutil (véase la [sección 12.2](#)). Cuanto más identificada esté la mente, menos no-local es y más pequeño es su cuerpo sutil. Esto podría significar que una mente des-identificada podría catalizar la des-identificación en una mente identificada. Por lo tanto, la mente des-identificada podría hacer posible tanto el "Efecto Maharishi" entre los meditadores, como la transmisión del sabio al discípulo.

En *The Self-Aware Universe* (1993), Amit Goswami ha sugerido que, si el cerebro tiene una parte cuántica, la mente no-local puede ser un efecto de un tipo de correlación Bell-Aspect (véase la [sección 4.3](#) y [capítulo 7](#)). De esto podríamos especular que, si dos personas están inicialmente en una relación o alineación mental sustancial cuando se encuentran muy próximos, sus cerebros cuánticos podrían solaparse, y podría establecerse una correlación que podría persistir incluso si se separaran una gran distancia. Tal vez esta correlación podría experimentarse como amor.

Lo que sigue es un bello ejemplo de mente no-local y amor incondicional dado por Sharon Salzberg (<http://www.sharonsalzberg.com/sharon/influences/influences.htm>):

Nyoshul Khen Rimpoché vivía en París cuando lo conocí por primera vez. La habitación estaba llena de vida y vibrante con la risa de Khenpo, bromeando y jugando con los niños. Desde el momento que lo vi sentí una constricción de alivio en mi corazón, que no me había dado cuenta que estaba allí. Él me miró, y tan pronto como nuestros ojos se encontraron sentí que había llegado a casa. La luz que sentía salir de él era más brillante que el color tan extravagante de las paredes que nos rodean.

Khenpo era la persona más espaciosa que he conocido. Parecía como si el viento pasara a través de su transparente ser. Muchas veces en su compañía tenía la extraña sensación de que estábamos en un amplio campo abierto, con grandes espacios vacíos extendiéndose en todas direcciones. Sin embargo, él era totalmente inconsciente de sí mismo como un mago desapegado de su propia magia.

Me enseñó que abandonando nuestros agobiantes deseos de adquisición y realización, podemos dejar que la mente descansa plácidamente. Como él dijo, "Que descansa en la gran paz natural, esta mente exhausta".

En *The Dalai Lama: A Policy of Kindness*, El Dalai Lama dice:

"La verdadera felicidad no viene de una limitada preocupación por nuestro propio bienestar o de aquellos cercanos a nosotros, sino del amor y compasión que surgen por todos los seres vivos. Aquí, el amor significa desear que todos los seres vivos deberían encontrar la felicidad, y la compasión significa el deseo de que todos ellos deben estar libres de sufrimiento. El desarrollo de esta actitud da lugar a una sensación de apertura y confianza que proporciona la base para la paz. "

El amor, dualista o no-dualista, siempre incluye aceptación. La aceptación de la Totalidad tal como es en todo momento es una de las características de la mente total, (ver el [capítulo 19](#)). Incluso en la mente dividida, cuanto más aceptación hay, menos separación y más amor hay (véase el [Capítulo 22](#)).

El Amor ardiente no-dualista puede estar presente aun cuando exista percepción de la separación. Un ejemplo es el incluyente anhelo de la Realidad (o Dios) por parte del buscador (véase la [sección 17.3](#)). Esto es el Amor buscándose a Sí mismo. (Para saber más sobre el Amor buscándose a Sí mismo, véase el [Capítulo 25](#)).

16.2. Autodesprecio (odio a sí mismo) y autoestima (amor a sí mismo)

La insatisfacción con uno mismo es endémica en las sociedades occidentales debido al énfasis puesto en el individuo, el libre albedrío, y el pecado (ver la [sección 11.8](#)). La cultura occidental promueve el arrepentimiento, la culpabilidad, y la auto-condena y lo llama "asumir la responsabilidad". Da lugar a la febril necesidad de lograr, así como al perfeccionismo, mal carácter, juicio, rechazo y exclusión. Es el resultado de la división conceptual entre el "yo" y el cuerpo-mente de manera que el "yo" piensa que está separado del cuerpo-mente (véase la [sección 5.12](#)) y se siente obstaculizado por él. En consecuencia, el "yo" odia al cuerpo-mente por no cumplir sus mandatos, y por tener sensaciones y emociones que el "yo" ve como dolorosas o pecaminosas (véanse las secciones [11.4](#), [11.5](#), [11.6](#), [11.7](#), [11.8](#)). Debido a esta división, la verdadera autoestima es rara para la mayoría de los occidentales.

Sin embargo, amar a otros sin miedo, culpabilidad, o posesividad es imposible sin amarse a sí mismo. De hecho, ya que el amor es nuestra verdadera naturaleza, el amor es algo que descubrimos, no algo que hacemos. Pero, ¿cómo podemos descubrir qué es el amor a uno mismo? Tara Brach, psicoterapeuta y profesora de meditación "mindfulness", dice en su libro

de 2003, *Radical Acceptance: Embracing Your Life with the Heart of a Buddha*, que el amor a uno mismo comienza con ser consciente de las sensaciones del cuerpo en donde las emociones están arraigadas. Todo condicionamiento, incluyendo el odio a uno mismo, se almacena en el cuerpo, así como en la mente (véase la [sección 7.10](#) para un posible mecanismo) y no es completamente accesible para nosotros, sin llegar a ser conscientes de las sensaciones de nuestro cuerpo. La meditación Vipassana (véanse las secciones [14.6](#), [24.2](#)) es una práctica para hacernos conscientes de estas sensaciones y sus emociones asociadas. El amor a uno mismo es la aceptación de todas ellas con bondad (véase el [Capítulo 22](#)). Estas incluyen las emociones "negativas", como la ira, el odio, la culpabilidad, el miedo y el deseo, así como las emociones "positivas", tales como la generosidad, la bondad, el perdón, la felicidad y la alegría.

El camino del ego es hacer la guerra, no el amor. Si queremos estar en paz, tenemos que ver que el amor, no el ego, es lo que somos. El amor es un sentido de apertura y conexión que puede ser cultivado a través de muchos tipos de prácticas diferentes (ver las secciones restantes de este capítulo, además de los [capítulos 22, 23](#), y la [sección 24.2](#)). El amor no se crea en estas prácticas - más bien, nos damos cuenta de que ya está presente.

16.3. La afirmación como práctica de autoestima (amor a sí mismo)

Nuestro condicionamiento de autodesprecio puede ser profundo y tenaz. Incluso si temporalmente desaparece de la consciencia en un momento, hora o día de la paz y contentamiento, puede volver a aparecer inesperadamente en cualquier momento. Nuestra auto-imagen de víctima es fácilmente resucitada cuando recordamos o volvemos a cualquier relación en que la ira, el odio, o la confusión estaba presente, como con un antiguo cónyuge, amante, jefe, o figura política (véanse las [secciones 11.7, 11.8](#)).

Ejercicio: Cierre los ojos y sienta odio hacia sí mismo. ¿En qué parte de su cuerpo lo siente? ¿Cuál es la sensación?
Ahora sienta amor hacia sí mismo. ¿En qué parte del cuerpo lo siente? ¿Cuál es la sensación?

Como el autodesprecio está condicionado, puede ser corregido por medio de la deconstrucción y el recondicionamiento. La deconstrucción es el proceso de ver la falacia de nuestras creencias sobre nosotros mismos. Esto puede requerir la ayuda a largo plazo de un terapeuta o un maestro, porque el autodesprecio por lo general es el resultado de años de condicionamiento y afianzamiento. El recondicionamiento también puede requerir años de práctica espiritual, pasando tiempo con un maestro espiritual, y paciencia. Una forma efectiva de recondicionamiento es la práctica de la afirmación. Como el condicionamiento de cada persona es específico a su cuerpo-mente, cada persona debe encontrar la práctica de la afirmación que sea más eficaz para ella misma. He encontrado la siguiente afirmación por ser especialmente reparadora para mí:

“Yo soy fuerza infinita, poder infinito, perfecta salud.
Yo soy luz, amor, paz y alegría.”

La primera línea sustituye la creencia de que somos estrechos y limitados con la posibilidad de que somos ilimitados. La segunda línea sustituye nuestro apego a la tristeza, aversión, crueldad y desesperación con la posibilidad de que nuestra verdadera naturaleza es la claridad, generosidad y amabilidad.

Ejercicio: Después de la introspección de su identificación con límites, construya una afirmación que expanda su identidad a lo ilimitado. ¡Utilícela conscientemente! ¿Cómo le hace sentir?

Nuestro condicionamiento está siendo constantemente actualizado por cada nueva experiencia, pero todo nuevo condicionamiento tiende simplemente a superponerse como capas en la parte superior de los actuales condicionamientos. Por lo tanto, aunque nuestra intención en la práctica de la afirmación es reemplazar el condicionamiento viejo por el nuevo, existe el peligro de que la práctica se limite a añadirlo a nuestro condicionamiento existente en lugar de reemplazarlo. Por lo tanto, la práctica de la afirmación es mejor utilizarla sobre todo para hacernos funcionar de nuevo cuando estamos abrumados por sentimientos de victimismo, depresión, ira, odio, amargura o resentimiento. El trabajo espiritual real viene después, cuando nos sentimos más capaces (véanse las [secciones 16.4, 16.5](#)).

Cualquier práctica de autoestima (amor a sí mismo) puede ir acompañada por un sentimiento de resistencia (ver [capítulo 21](#)), porque hemos sido condicionados desde el principio a que el amor a sí mismo, e incluso la aceptación de sí mismo, es algo pecaminoso (por ejemplo, ¿cómo podemos amarnos a nosotros mismos cuando somos tan tontos, estúpidos, desorganizados, vagos, sumisos, impulsivos, descuidados, agresivos, iracundos, etc.). Pero el amor, la felicidad, y el perdón son nuestra verdadera naturaleza, así que pensar lo contrario es auto-traición.

Si han de ser eficaces, todas las prácticas de autoestima (amor a uno mismo) deben utilizarse conscientemente, no mecánicamente. Además de la resistencia, una práctica de autoestima puede dar lugar a profundos sentimientos de alivio, de ligereza, y aceptación. El amor-a-uno-mismo incondicional es posible porque nuestra verdadera naturaleza es el amor incondicional. Con la aparición del amor-a-uno-mismo surgen la libertad y la alegría infantil. Todos nosotros las hemos sentido cuando éramos niños pequeños antes de que fuéramos condicionados (vea la [sección 11.8](#)), pero pueden ser recuperadas y reconocidas. De hecho, la forma en que comenzamos a aprender que somos amor incondicional es mediante la realización del amor-a-uno-mismo incondicional.

Cuando vamos siendo conscientes de nuestra verdadera naturaleza, empezamos a confiar en nuestra bondad innata. Esta confianza nos ayuda a conectar con los demás y a relacionarnos armoniosamente con ellos, lo que refuerza nuestra confianza en nosotros mismos y la armonía en nuestras relaciones.

16.4. Inundar con luz a los demás y a nosotros mismos

Inundarnos con luz puede conducir a la bondad para el yo y los demás y, por tanto, reduce nuestro sufrimiento. La identificación con el yo separado y su ira, resentimiento, miedo, y

ansiedad es la fuente de todo sufrimiento (véanse las secciones [11.4](#), [14.5](#)). Podemos disolver la sensación de separación y oscuridad inundando todo con luz. Es intuitiva porque está basada en la Realidad; es imaginativa, pero no imaginaria; y es extrasensorial por que puede hacerse sin importar los sentidos que se están sintiendo.

Cuando nos inundamos a nosotros mismos con luz, no estamos tratando de deshacernos de ningún pensamiento, sentimiento, emoción, sensación, o percepción; estamos iluminándolos. Por ejemplo, esta luz no reprime la ira, la ilumina. Para ello, se utiliza la energía de la ira para transmutarla en Luz. La Luz disuelve la separación entre el "yo" y las emociones iluminándolas.

En la enseñanza no-dual, tanto las emociones "negativas" como las "positivas" son de Dios. Luz y oscuridad son ambas Dios. Cuando la luz ilumina la oscuridad, es Dios iluminando a Dios. Cuando inundamos a otros con la Luz de nuestro propio corazón, llegamos a ser conscientes de nuestra propia Luz y la Luz de los demás, y las fronteras artificiales entre el "yo" y el "no-yo" se vuelven menos claras. Practicando esto durante la meditación (véase la [sección 24.2](#)) hace que sea más fácil practicarlo en la actividad diaria.

Ejercicios: Con los ojos cerrados, piense "Amor" e imagínese a sí mismo inundado de luz. ¿Cómo se siente? Ahora hágalo con los ojos abiertos. ¿Cómo se siente? Ahora, primero con los ojos cerrados y luego abiertos, piense "Amor" y véase inundado con luz junto a un amigo. (Si el amigo parece estar tan distante de usted que no puede ser inundado simultáneamente con usted, traiga a su amigo más cerca mentalmente.) Luego haga esto con una persona neutral (alguien con quien no tiene sentimientos positivos ni negativos), luego con una persona que no le gusta, y luego con una persona que odia (si hay alguna).

16.5. La práctica de Tonglen

La conectividad es una condición de la vida. Negar esto es sufrir. Considerando que la conectividad significa que sentimos tanto el dolor como la alegría de todos los seres vivos (los estados sublimes segundo y tercero en el budismo, véase la [sección 16.1](#)), la compasión es la buena disposición de sentir el dolor y aspirar a que termine. La compasión puede ser cultivada mediante la práctica Tonglen (tomar y enviar) del budismo tibetano (véase, por ejemplo, p. 124-126 de *Genuine Happiness: Meditation as the Path to Fulfillment* (2005), de B. Alan Wallace). Tonglen es similar a la práctica de inundar con luz tratado en la sección anterior, excepto que en el Tonglen, estamos dispuestos a tomar nuestro propio sufrimiento y el sufrimiento de los demás, y enviar luminosidad y tranquilidad. La eficacia de la práctica se deriva de nuestra voluntad de asumir el sufrimiento del mundo en lugar de apartarlo o negarlo. Como práctica formal, el Tonglen tiene cuatro etapas (como lo enseña la monja budista Pema Chödrön en el capítulo 12 de *The Wisdom of No Escape* (2001) y en <http://www.shambhala.org/teachers/pema/tonglen2.php>):

En primer lugar, relajamos brevemente nuestra mente, por un segundo o dos, en un estado de apertura o quietud.

En segundo lugar, inhalamos una sensación de calor, oscuridad, gran sufrimiento - una sensación de claustrofobia - y exhalamos una sensación de fresca y radiante luminosidad - una sensación de frescura. Inhalamos completamente por todos los poros del cuerpo y exhalamos, irradiamos, completamente por todos los poros del cuerpo. Hacemos esto hasta que nos sintamos sincronizados con la respiración.

En tercer lugar, trabajamos con nuestra situación personal - cualquier situación dolorosa que sea real para nosotros. Tradicionalmente, se empieza por hacer el Tonglen para alguien cercano que nos preocupa y queremos ayudar. Sin embargo, si nos quedamos atascados, hacemos la práctica por el dolor que sentimos nosotros mismos y, simultáneamente, por todos aquellos que como nosotros sienten el mismo tipo de sufrimiento. Por ejemplo, si nos sentimos incompetentes – inhalamos esto para nosotros mismos y todos los demás en la misma situación - y enviamos confianza o alivio en cualquier forma que queramos.

Por último, hacemos la toma y el envío más amplios. Si estamos haciendo el Tonglen para alguien que amamos, lo hacemos extensivo a todos los que están en la misma situación. Si estamos haciendo el Tonglen para alguien que vemos en televisión o en la calle, lo hacemos por todos los demás que están en la misma situación, lo hacemos más ampliamente que a una sola persona. Luego, lo hacemos para todos aquellos que están sintiendo la ira o el miedo que hemos recogido y lo extendemos a todos los seres.

Parte 3. El fin del sufrimiento y el descubrimiento de nuestra verdadera naturaleza

Prefacio a la parte 3.

Vamos a revisar rápidamente los principios de la no-dualidad que hemos aprendido. La Consciencia, como Conciencia más lo que aparece (contenido), es todo lo que hay. Todos los objetos, incluyendo las personas y cosas de todo el mundo surgen o aparecen en la Conciencia. El único valor de este concepto radica en la realidad de la Conciencia a la que apunta. La Conciencia es mi verdadera naturaleza. Yo, como Conciencia, contengo todos los objetos de la Conciencia. "Yo" no existo como individuo separado - "yo" como individuo soy simplemente una aparición en Yo como Conciencia. Ver esto directamente es la liberación de todo sufrimiento.

Ahora llegamos a la aplicación práctica de este curso. Todo lo que hemos visto anteriormente forma una base de conceptos que utilizaremos ahora como indicadores para poner fin a nuestros sufrimientos y descubrir nuestra verdadera naturaleza. La finalidad de las enseñanzas espirituales es ayudarnos a ser conscientes de las experiencias que confirman los conceptos que hemos aprendido. La mayoría de las enseñanzas incorporan algún tipo de práctica espiritual. Hay cientos de diferentes tipos de prácticas, y cada maestro espiritual enseña su propia versión. Nosotros nos hemos centrado, y seguiremos centrados, principalmente en dos enseñanzas que actualmente enseñan los jnanis en Occidente. Una de ellas no requiere ninguna práctica en absoluto. Esta es la comprensión profunda de la ausencia de voluntad, del sentido de autoría personal (hacedor), y del individuo, que enseña Wei Wu Wei, Ramesh Balsekar, y sus discípulos. La otra es la enseñanza de la investigación de nuestra verdadera naturaleza y de la Realidad, y muchos maestros enseñan variaciones de esta enseñanza, tales como Francis Lucille, Rupert Spira, y Grez Goode. Ambas pretenden abrirse camino entre la parafernalia y las zarzas que son características de tantas enseñanzas y prácticas, hacia la esencia y el corazón de toda espiritualidad.

Capítulo 17. Cómo vivir nuestra vida

17.1. Problemas con la lectura de las escrituras

En la meditación del 13 de abril en *A Net of Jewels* (1996), dice Ramesh,

"Nosotros realmente no vivimos, sino que somos vividos. No hay nada en ninguna parte, salvo el universal e impersonal 'Yo', y ningún objeto individual en ninguna parte tiene existencia independiente de él."

En la meditación del 9 de agosto, dice,

"Cualquier persona que verdaderamente ha aprehendido que es imposible para él vivir independientemente de acuerdo con su propia "fuerza de voluntad" cesaría naturalmente de tener intenciones. Cuando está convencido de que vivir es una especie de sueño en el que no

tiene ningún control sobre sus acciones, cesan todas las tensiones y un sentido de total libertad tiene lugar.”

El título de este capítulo representa mal al sueño que es vivir, porque nosotros como individuos no vivimos; estamos siendo vividos. Somos simplemente figuras soñadas, y como tales estamos siendo soñados.

A los efectos de facilitar la comunicación, normalmente usaremos la voz activa, como si realmente hubiera individuos haciendo algo, en vez de la voz pasiva, que es más apropiada para describir acontecimientos que suceden espontáneamente (sin causa). Todos los sabios y maestros espirituales lo hacen, pero uno debe comprender que es sólo por conveniencia de la comunicación y no describe exactamente lo que está sucediendo. De hecho, una fuente común de incompreensión de las escrituras espirituales es esta confusión. En muchos casos, los escritos de los iluminados son descripciones de lo que está ocurriendo, y no prescripciones para alcanzar la iluminación. La iluminación no puede ser alcanzada por un hacedor, sólo puede ocurrir espontáneamente. Un buen ejemplo de ello es el muy citado capítulo II, versículo 47 del clásico texto hindú, el *Bhagavad-Gita*, en el que el Señor Krishna (una manifestación de Dios), describe a Arjuna la esencia del karma yoga, el yoga de la acción (traducido del sánscrito por Ramesh, en *The Bhagavad Gita: A Selection* (sin fecha)):

"Todo lo que puedes hacer es trabajar por el bien del trabajo. No tienes derecho a los frutos del trabajo (las consecuencias de tus acciones no están bajo tu control). Pero no dejes que este hecho te incline hacia la inacción."

Ramesh explica que la interpretación no-dualista de este verso es que nadie tiene la libertad de elegir si desea o no trabajar. No hay libre albedrío, y el trabajo sólo ocurre espontáneamente. Cualquier miedo de que la aceptación de este verso de lugar a la pasividad fatalista carece de fundamento porque si la acción tiene o no que ocurrir no depende del individuo. [Nota: Cuando lees el *Bhagavad Gita*, la comprensión interior de tu verdadera naturaleza será mucho más incisiva si te identificas con El Señor Krishna (Dios) en lugar de con Arjuna (el buscador)].

A la vez que estamos considerando este verso del *Bhagavad Gita*, vale la pena comparar la traducción de Ramesh con la de Maharishi Mahesh Yogi (MMY) en *Bhagavad Gita: A New Translation and Commentary with Sanskrit Text* (1969):

"Tienes control únicamente sobre la acción, nunca sobre los frutos de la acción. Vive no para los frutos de la acción, ni te apegues a la inacción."

Este es un buen ejemplo de cómo son radicalmente diferentes los significados de dos diferentes traducciones. De la traducción de MMY sería difícil extraer la interpretación de Ramesh incluso aunque ambas traducciones presumiblemente vienen de seres iluminados. La lección aquí no es sólo hacer una distinción entre descripción y prescripción, sino también ser muy cautos en la lectura de cualquier escrito traducido. Cualquier traducción, inevitablemente, transmite el mensaje que el traductor desea transmitir. Por supuesto, el peligro aquí es mucho mayor si la traducción fue realizada por una persona no iluminada. Esta es una dificultad con muchas traducciones de las escrituras antiguas.

[Nota: Muchas escrituras antiguas fueron originalmente transmitidas por tradición oral. Las escrituras budistas no se escribieron hasta alrededor del 25 aC, 500 años después de la muerte de Buda (<http://www.thebuddhistsociety.org/library/Scriptures.html#pali>). La literatura sánscrita sagrada de la India se cree que fue escrita por primera vez en torno al mismo tiempo (http://en.wikipedia.org/wiki/Sanskrit_literature). Puesto que las escrituras judías habían sido escritas durante siglos antes de Cristo, no había tradición oral en el momento de Jesús, y él mismo no dejó escritos. Así, el primer registro de su enseñanza fue escrito alrededor del 70-80 dC por el apóstol Marcos (http://en.wikipedia.org/wiki/Gospel_of_Mark). En cada uno de los periodos de estos largos procesos, estaba el peligro de errores de memoria, traducción, y transmisión.]

Es posible que las dos diferentes traducciones anteriores de los pasajes del *Bhagavad Gita*, puedan ser debido a que hay dos tipos distintos de público al que Ramesh y MMY pretenden llegar. Ramesh no tenía ningún interés en diluir o comprometer su mensaje a fin de llegar al gran público, mientras que MMY estaba interesado en llegar al mayor público posible. A la mayoría de la gente no le interesa escuchar que no hay libre albedrío, por lo tanto, el mensaje de Ramesh inspira sólo a unos pocos, mientras que el mensaje de MMY es bien acogido por millones de personas. (Una vez más, por supuesto, debemos recordar que ambos mensajes son parte del funcionamiento impersonal de la Consciencia, y ni Ramesh ni MMY funcionan como un individuo.)

En el *Advaita Fellowship Newsletter* de noviembre de 2008, Wayne Liquorman dice:

"Me divertía especialmente una escena en el DVD cuando Maharaj hablaba de la FUERZA DE VIDA como responsable de todo. Lo que se leía en el subtítulo era que ¡la FUENTE DE LUZ era responsable de todo! Sin duda fue un error simple y comprensible, pero ilustra el peligro inherente de considerar las declaraciones grabadas del gurú como la Verdad. No me sorprendería saber que en algún lugar del mundo, ¡habría un buscador sinceramente postrado frente a un foco de luz!"⁽⁸⁾

Como lo ilustra esta cita, otra dificultad con la lectura de los escritos espirituales es que la mayoría de ellos fueron escritos para ser comprendidos y aceptados dentro de la cultura del público original. Puesto que estas culturas eran generalmente muy diferentes de la cultura occidental contemporánea, la lectura de los escritos espirituales traducidos tienen la dificultad añadida de que el significado espiritual debe ser separado de lo culturalmente irrelevante. Esto es cierto no sólo para las escrituras antiguas, sino también para las traducciones relativamente recientes de diálogos entre los sabios y sus discípulos. Un ejemplo especialmente engañoso e irritante es el concepto del Corazón de Ramana Maharshi. Maharshi habla con frecuencia del Corazón, un término que se utiliza para significar el Ser. Sin embargo, esto ha causado confusión, no sólo para los lectores actuales de sus diálogos, sino también para su público original. Debido a que muchos sabios se refieren al corazón como al centro emocional y sentimental en el cuerpo, la gente comúnmente ha tratado de localizar al Ser en el cuerpo en vez de pensar en él como Conciencia pura.

⁸ En inglés Fuerza de Vida (Life Force) y Fuente de Luz (Light Source) tienen una pronunciación muy parecida. De ahí la confusión en el subtítulo.

Traducir un sistema espiritual de una cultura a otra puede ser traicionero. Por ejemplo, tradicionalmente, las enseñanzas y prácticas del budismo contienen más de 200 normas de comportamiento para los monjes y más de 300 para las monjas (<http://en.wikipedia.org/wiki/Vinaya>). Sin embargo, como el budismo se ha expandido hacia occidente, estas normas han presentado enormes obstáculos a los occidental laicos en sus esfuerzos de practicar el budismo. Consideremos algunos ejemplos de los preceptos budistas contra la destrucción o matanza de seres vivientes (de <http://www.accesstoinight.org/lib/authors/ariyesako/layguide.html> #):

"Matar deliberadamente a un animal es una ofensa. [Esto incluye a las criaturas del tamaño de un chinche o una hormiga.]

"El uso del agua, a sabiendas de que contiene seres vivos que mueren a causa de su uso, es una ofensa.

"Uno de los requisitos del monje es un filtro de agua. Se utiliza para prevenir matar criaturas (visibles) que flotan en el agua cuando se utiliza el agua de un pozo o un arroyo. Prácticamente, esto también lleva consigo que los monjes tengan especial cuidado de cubrir las jarras del agua o cambiar regularmente el agua para que las larvas de los mosquitos no tengan oportunidad de reproducirse.

"Dañar o destruir intencionalmente una planta viva es una ofensa... Por lo tanto la destrucción de una planta viva - por ejemplo, talar un árbol, arrancar una flor, quemar hierba - es una ofensa; como lo es recoger la fruta de un árbol, una flor de un arbusto, etc. Es una ofensa de mal proceder dañar o destruir semillas o pepitas fértiles, o un semillero viable."

Ahora vamos a comparar estos preceptos con la prohibición del asesinato en la Biblia (todos los pasajes bíblicos son de la Nueva Versión Estándar Revisada en <http://bible.oremus.org/>):

En el *Éxodo 20:13*, el Sexto Mandamiento original dice:

Éxodo 20:13 - No matarás.

Pero a éste le siguen los siguientes pasajes del Deuteronomio 21:

¹⁸ Si alguno tuviere un hijo contumaz y rebelde, que no obedeciere a la voz de su padre ni a la voz de su madre, y habiéndole castigado, no les obedeciere; ¹⁹ entonces lo tomarán su padre y su madre, y lo sacarán ante los ancianos de su ciudad, y a la puerta del lugar donde viva; ²⁰ y dirán a los ancianos de la ciudad: Este nuestro hijo es contumaz y rebelde, no obedece a nuestra voz; es glotón y borracho. ²¹ Entonces todos los hombres de su ciudad lo apedrearán, y morirá; así quitarás el mal de en medio de ti, y todo Israel oírán, y temerán.

y los siguientes del Deuteronomio 22:

²⁰ Mas si resultare ser verdad que no se halló virginidad en la joven, ²¹ entonces la sacarán a la puerta de la casa de su padre, y la apedrearán los hombres de su ciudad, y morirá, por cuanto hizo vileza en Israel fornicando en casa de su padre; así quitarás el mal de en medio de ti.

[La traducción castellana de estos pasajes es de <http://www.biblia12.com>]

La interpretación de la Biblia cristiana no sólo tiene la dificultad de haber sido escrita para una cultura en particular, y haber sido escrita o traducida por escritores cuya iluminación es dudosa, sino que también tiene el añadido obstáculo de ser intrínsecamente dualista. Sin embargo, como podemos ver en las secciones [14.3](#) y [21.3](#), algunos pasajes tienen interpretaciones no-dualistas, aunque estas interpretaciones son prácticamente desconocidas en los círculos cristianos. Además, toda escritura que se basa en el concepto de Dios es más fácil dar una interpretación no-dualista considerando a Dios como la Conciencia/Presencia (véase la [sección 14.3](#)) en lugar de estar separado de nosotros.

Pregunta: ¿Alguna vez ha sido incapaz de entender la Biblia? ¿Alguna vez ha sido capaz de entenderla?

Compare lo los pasajes anteriores con los siguientes del Capítulo 18 del *Bhagavad Gita* (véase <http://www.celextel.org/Gita.html>):

*16... aquel de mala comprensión,
Que considera el alma como agente de todas las acciones,
Es de mente pervertida y no se da cuenta de la verdad.*

*17 Pero aquel que no siente que lo hace,
Y cuyo yo no está apegado a lo que hace,
No mata a ningún ser aunque él los mate.*

El Bhagavad Gita no es un manual de comportamiento, sino más bien es una descripción de acción no-dualista (lo que podemos llamar no-acción).

17.2. Lo que sea que ocurra debe ocurrir

En física, la invariancia de las leyes físicas describe lo que sucede y lo que no sucede. Por ejemplo, puesto que se ha observado que las leyes físicas son las mismas en todas partes en el espacio (invariancia en el espacio), se observa que el impulso (momento) se conserva. Puesto que se ha observado que las leyes físicas son las mismas en todo momento (invariancia en el tiempo), se observa que la energía se conserva. En general todo lo que está permitido por los principios de la invariancia y las leyes de conservación puede suceder y sucede, y todo lo que se oponga a ellas no sucede. Sin embargo, a pesar de que llamamos leyes a estos principios, la naturaleza no tiene obligación de obedecerlas. Son meramente descripciones hechas por el hombre de lo que regularmente se observa que sucede o no sucede (véase la [sección 12.4](#)).

Los cosmólogos teóricos aplican las leyes físicas conocidas para el estudio del universo como un todo. El principio antrópico cosmológico fue enunciado por primera vez por el físico teórico australiano Brandon Carter en 1974 (Carter, B., *Large Number Coincidences and the Anthropic Principle in Cosmology, in Confrontation of Cosmological Theories with Data*, MS Longair, Editor 1974, pp 291. - 298). En pocas palabras, dice:

"Lo que podemos esperar observar debe estar restringido por las condiciones necesarias por nuestra presencia como observadores."

En otras palabras, lo que observamos depende de nuestra existencia como observadores (ver también las secciones [6.4](#), [6.5](#), [6.10](#)). Las leyes físicas que observamos deben ser compatibles con la vida tal como la conocemos. Si no lo fueran, no estaríamos alrededor para observarlas. Se trata de una tautología, pero también es profunda.

Los cosmólogos utilizan la interpretación de los mundos múltiples de la física cuántica (ver [sección 6.7](#)), ya que no requiere de un observador independiente y porque describe e incluye la vida misma. En esta interpretación, todo lo que es permitido por la ley física puede suceder y sucede en un universo. Los cosmólogos estudian una variedad de universos teóricos, en sólo algunos de ellos es posible que se den las condiciones para la vida. Si consideramos todos estos universos conceptuales, más el principio general de que todo lo que puede suceder sucede, podemos reformular el principio antrópico de una manera ligeramente diferente:

En todo universo en que la vida puede suceder, sucede.

Sin embargo, como el Advaita no es teórico, no existe una realidad objetiva y no existen otros universos posibles. Puesto que la vida ocurre en este momento, no hay posibilidad de que no ocurra en este momento (otra tautología). Por lo tanto, podemos decir:

La vida sucede porque debe suceder.

Puesto que sabemos por experiencia propia que la vida no ocurre sin sufrimiento (véanse las secciones [14.5](#), [21.1](#)), también podemos decir:

El sufrimiento sucede porque debe suceder.

El sufrimiento es universal, por lo que es impersonal. Es un problema sólo si pensamos que se dirige a nosotros personalmente en lugar de ser un hecho impersonal de la vida. Cuando el sufrimiento ocurre, es absurdo resistirse (véase la [sección 21.1](#)). Si pudiéramos sentir nuestra ira y tristeza sin pensar que no debería ser así, podríamos experimentar un profundo cambio en nuestra percepción de la vida (véase el [Capítulo 25](#)).

Pregunta: Supongamos que usted acepta que el sufrimiento no es su sufrimiento, sino que es impersonal. ¿Seguiría habiendo sufrimiento?
--

En la meditación del 2 de julio en *A Net of Jewels* (1996), dice Ramesh,

"Cuando hay una clara comprensión de que un ser humano individual es una parte inseparable de la totalidad de la manifestación fenoménica y que no puede separarse a sí mismo de la totalidad como una entidad independiente y autónoma, el hombre, naturalmente, deja de tener intenciones personales. Cuando se convence de que la vida es una especie de sueño en el que no puede tener un control efectivo, ya sea sobre sus circunstancias o sus acciones, cesan todas sus tensiones, y una sensación de total libertad tiene lugar. A continuación él acepta

voluntaria y libremente todo lo que se cruce en su camino dentro de la totalidad del funcionamiento que este sueño-vida es."

En septiembre de 2009 en el boletín de Advaita Fellowship, Wayne Liquorman dice:

"Una de las respuestas más comunes que recibo durante mis charlas sobre la Enseñanza de la Vida es: "Si todo es 'solamente' un acontecimiento y está predeterminado, ¿por qué debería hacer algún esfuerzo para hacer algo?" La palabra clave en la declaración es "debería". De hecho, realmente no hay duda de que debería. Sea consciente de ello o no, usted hace lo que hace porque el Universo dicta sus acciones. Lo hace a través de una combinación de predisposición genética combinada con el subsiguiente condicionamiento ambiental, (experiencia y aprendizaje). Si usted mira profundamente en sus propias acciones puede ver que hace cosas independientemente de sus sentimientos de lo que usted debería o no debería hacer. El "debería" es simplemente una historia que se cuenta sobre lo que sucederá o ha sucedido. A veces lo que sucede está en línea con su sentimiento de "debería" y usted está contento. Otras veces hay una desconexión entre lo que ha sucedido y lo que usted siente que "debería" haber sucedido y hay culpa (si es USTED el que debería haber actuado de otra manera) o una sensación de que el mundo está desarreglado (si es el UNIVERSO el que debería haber actuado de otra manera).

Cuando nuestras decisiones están de acuerdo con lo que sucede, nuestra sensación errónea de lo que íbamos a hacer se refuerza, y entonces sentimos orgullo por nuestros éxitos. En otras ocasiones, no importa lo decididos que estemos a hacer o no hacer algo, nuestras acciones son justamente lo contrario. Esto solamente provoca frustración y culpabilidad por nuestra incompetencia, falta de disciplina, o falta de carácter. La verdad en ambos casos es que ni nuestras decisiones ni nuestras acciones están nunca en nuestras manos, sino que son totalmente espontáneas.

Una buena metáfora de esta situación nos la da Wei Wu Wei en su libro de 1964, *All Else is Bondage*. Un niño viaja en uno de los coches de juguete que se mueven por una pista de raíles en una feria. Los coches están sujetos a los raíles por un mecanismo, por lo tanto el volante no tiene ningún efecto en absoluto. Al principio, cuando el coche va en la dirección en la que el niño mueve el volante, el niño piensa que él ha dirigido el coche en esa dirección. Luego, cuando él mueve el volante en dirección contraria y el coche no sigue esa dirección, o bien el niño se frustra o aprende que su manejo del volante no tiene nada que ver con la dirección que sigue el coche. Si aprende esto, él es mucho más inteligente que nosotros que aún pensamos que tenemos el poder de hacer algo.

En la meditación del 14 de julio de *A Net of Jewels* (1996), dice Ramesh,

"Comprenda que realmente no hay un hacedor y continúe actuando en la vida como si usted fuera el hacedor, entonces se desarrolla una adecuada actitud de compasión."

Con todo esto en mente, ¿qué podemos decir acerca de cómo conducir nuestra vida? En general, podemos decir dos cosas. En primer lugar, ya que el ego es incapaz de elegir o de actuar, y todo ocurre espontáneamente, es evidente que todo lo que ocurrió en el pasado tenía que ocurrir justo como lo hizo. No podría haber ocurrido de otra manera. Realmente entender esto significa que no puede haber ninguna posibilidad de culpabilidad, tristeza,

vergüenza, o pecado por algo que se hizo en el pasado, ya sea hacia uno mismo o hacia cualquier otra persona. Sin embargo, hasta que se produzca la total comprensión, la culpabilidad, la vergüenza, y el reproche es probable que continúen.

En segundo lugar, ya que no podemos decidir o elegir nuestras acciones, todo lo que sucede ahora y en el futuro debe ocurrir en la forma en que ocurre. No hay nada que nosotros debamos o no debamos hacer, y nada que debíamos o no debíamos haber hecho. Esta comprensión ayuda a eliminar cualquier vacilación o indecisión que se base en el miedo de cometer un error, ya que sabemos que los errores no son posibles. (No es necesario eliminar todas las indecisiones, ya que puede haber alguna indecisión natural no basada en el miedo a cometer un error.) Sabemos entonces que lo que queremos, así como nuestras elecciones y el resultado de nuestras elecciones ocurren todas de forma espontánea e impersonal. Cuando nos acostumbramos a la idea de que no sólo no tomamos decisiones, sino que no podemos hacerlo, y que las decisiones simplemente suceden, sólo podemos observar el proceso de toma-de-decisiones en la acción, y simplemente esperar y ver lo que sucede. Podemos entonces observar la cadena de pensamientos que conducen a una decisión, y ver la inevitabilidad de cada decisión. Un sencillo y práctico modo de resumir este enfoque es simplemente ser conscientes de que no estamos haciendo nada. Lo más probable es que no se producirá ningún cambio radical en nuestro comportamiento porque en realidad nunca hemos hecho nada.

Pregunta: ¿Qué es el "yo"? ¿De dónde viene la idea de que puede hacer algo?

17.3. Significado y propósito de la vida

En la meditación del 8 de marzo de *A Net of Jewels* (1996), dice Ramesh,

"Esto que ves como el universo, no tiene ningún propósito. Es todo un lila, un juego en el que nos unimos y participamos con algún entretenimiento para pasar el tiempo."

En la meditación del 16 de julio, dice,

"El significado de la vida es que la vida no tiene otro significado que vivirla como un sueño sobre el cual no tenemos realmente ningún control."

En la meditación del 29 de abril, dice,

"Considerar que el mundo no tiene ningún significado o propósito es simplemente decir que el mundo no está centrado en la humanidad. Sin sus ideales y motivaciones, un individuo tiene miedo de no ser nada en la nada de un mundo sin propósito. En realidad, los ideales de "propósito" del hombre como la base de la vida y la naturaleza no son más que sus propios conceptos condicionados. La naturaleza no puede considerarse en términos del pensamiento, la lógica o el lenguaje humanos. Lo que parece cruel e injusto en la naturaleza es así sólo cuando la naturaleza es considerada desde el punto de vista de un individuo humano separado y distanciado. Pero el resto de la naturaleza es totalmente indiferente porque el resto de la naturaleza no es humana."

En la meditación del 6 de mayo, dice,

"Que todo este espectáculo fenoménico del universo no tenga propósito indica la evidente inutilidad de buscar una meta en la vida. Apenas se concibe un objetivo de inmediato es espontáneamente destruido y el yo consciente o ego se encarga de la competencia destructiva en contra de todo lo que viene, perdiendo así todo lo que vale la pena en la vida. ¡Es precisamente la vida "con propósito", que persigue una meta, la que deja escapar totalmente el sentido de la vida! La verdadera visión sin ningún propósito no se pierde nada y disfruta de todo sin inhibición."

Pregunta: ¿Le da miedo pensar que la vida no tiene ningún sentido propio?

Siempre que la buena o mala fortuna nos golpea, puede surgir el pensamiento en la mente condicionada de que debe haber algún significado para ello, sobre todo si la creencia en Dios también está presente. Así pues, puede pensarse que el suceso refleja o bien el favor o gracia de Dios o la desgracia o desaprobación de Dios, y esto puede dar lugar al sentimiento de orgullo o de culpabilidad. Sin embargo, si la voluntad de Dios es todo lo que hay, (ver [Sección 12.5](#)), no puede haber ningún individuo que pueda sentir orgullo o culpabilidad. Si el orgullo o la culpabilidad surgen, es la voluntad de Dios, no la del individuo.

En la enseñanza de la no-dualidad, el mundo no tiene significado en sí mismo. El nacimiento, la vida, la buena y mala suerte, la enfermedad, el sufrimiento y la muerte son impersonales. Por lo tanto, pensar que "mi" sufrimiento se debe a "mi" fracaso es un malentendido. Cualquier pensamiento con un significado es sólo un pensamiento que no tiene más significado que cualquier otro pensamiento. Sin embargo, no cometer el error de creer que la ausencia de un propósito es la misma cosa que la presencia de aleatoriedad. Sabemos de nuestro propio pasado y de la historia que los acontecimientos ocurren según un patrón, no al azar (véase la sección 12.3).

En la enseñanza no-dual, no tiene sentido preguntar cuál es el significado del Amor, del Ser, de la Presencia, o de la Conciencia. La noción de significado en sí misma es superflua porque la esencia de la no-dualidad es Amor, Ser, Presencia y Conciencia (véase el [Capítulo 16](#)). Pero recuerde, estas palabras son indicadores, y no descriptores, porque la no-dualidad no puede describirse (véase la sección 10.1).

En la meditación del 20 de mayo en *A Net of Jewels* (1996), dice Ramesh,

"Esencialmente, lo que quiere de la vida la persona corriente es sólo una cosa: felicidad. Es en esta búsqueda que va por la vida día tras día con la firme creencia de que de alguna manera, algún día encontrará finalmente satisfacción a través de las cosas y las circunstancias de su mundo. Llega un momento, sin embargo, en que el hombre está totalmente cansado, física y mentalmente, de esta constante búsqueda, ya que descubre que nunca termina. Llega al sorprendente descubrimiento de que todo tipo de satisfacción tiene en sí misma las raíces del dolor y el tormento. En esta etapa su búsqueda no puede más que volverse hacia el interior, hacia esa felicidad que es independiente de las cosas externas."

Pregunta: ¿Describe esta cita su experiencia?

La declaración de Ramesh es coherente con las "Cuatro Nobles Verdades" del Buda (véase la [Sección 14.5](#)): la Presencia de *Dukkha*, la Causa de *Dukkha*, el Final de *Dukkha*, y el Sendero que conduce al Final de *Dukkha*.

En la p. 95 de *I Am That* (1984), Nisargadatta dice,

"Usted tiene un propósito sólo mientras usted no está completo; hasta entonces la plenitud, la perfección, es el propósito."

¿Qué más podemos decir acerca del propósito en la vida? La primera cosa que podemos decir es que nunca elegimos un propósito – el propósito sucede espontáneamente como lo hace todo lo demás. Si el propósito debe suceder, sucederá, si no, no. Dicho esto, también podemos decir que, si bien la mayoría de las personas son infelices si sus vidas parecen no tener un sentido o propósito, el propósito no es estático, y por lo general cambia según uno evoluciona. Inicialmente, es probable que el propósito sea simplemente encontrar una manera de vivir mejor, más simple, más útil, más pacífica, más satisfactoria, sin todos los conflictos, el estrés y la insatisfacción que acompañan a la vida impulsados por los temores y los deseos del ego. Según uno evoluciona, el propósito puede volverse más específico, y puede reducirse a una devoradora búsqueda de Dios, del Ser, o de la Realidad. La búsqueda entonces guía y determina dónde y lo que uno hace, desde el trabajo, hasta el ocio, las vacaciones y fiestas, la lectura, los amigos, la dieta, el ejercicio, la práctica espiritual. Cada minuto de la vida se dedica a la búsqueda. Gradualmente, uno se da cuenta de que lo que está buscando no se encuentra ahí fuera, y el apego se debilita, disminuye el sufrimiento, y la intensidad de la búsqueda disminuye. Pronto importa poco si ocurre o no el despertar. Entonces, la búsqueda espiritual y el sentido de autoría personal de las acciones desaparecen, y se produce la realización de que nunca hubo una entidad individual haciendo nada.

Pregunta: ¿Siente que su vida tiene un propósito? ¿Ha cambiado alguna vez?
--

17.4. La voluntad de vivir / el deseo de morir

En la meditación del 3 de noviembre en *A Net of Jewels* (1996), dice Ramesh,

"La esencia de la existencia manifestada es el continuo cambio, desde la integración o nacimiento hasta la desintegración o muerte. Con la capacidad de sentir viene la voluntad de vivir, de no ceder a la desintegración, y este es el ego, que genera la mente pensante o especulativa en el hombre y de todas las miserias humanas con el consiguiente intento inútil de evitar lo inevitable."

El propósito puede manifestarse en una multitud de formas, la más evidente de ellas es la voluntad de vivir. Sin embargo, la Segunda Noble Verdad del budismo afirma que el sufrimiento proviene del deseo de no existencia, así como de su opuesto dual, el deseo de existencia (véase la [sección 14.5](#)). Una forma extrema del deseo de no existencia es el deseo de morir. Cuando el deseo de morir aparece en una persona no despierta, por lo general es interpretado como un deseo de destrucción del cuerpo, y él o ella tratará de reprimirlo para no sentir culpa y debido al estigma religioso y cultural contra el suicidio. Sin embargo, reprimirlo,

es desperdiciar la oportunidad de comprenderlo. Una interpretación más consciente es que el deseo de morir no es más que un deseo de terminar con el sufrimiento. Esta necesidad no requiere la muerte física porque el cuerpo no es la fuente del sufrimiento (aunque es la sede del dolor físico). Como hemos visto en la [sección 11.4](#), la verdadera fuente del sufrimiento es la identificación con el "yo"-concepto, que se traduce en el imaginario "yo". Así pues, el deseo de morir es en realidad un deseo de desidentificación y de la consiguiente paz.

Pregunta: ¿Tiene miedo a morir? ¿Tiene miedo de no morir?

El estigma contra el suicidio como pecado condena cualquier intento de escapar de la vida, porque la religión considera a la vida como una responsabilidad, carga, o pena impuesta en nosotros por Dios. Este es un ejemplo de lo absurdo a lo que nos conduce la creencia en un dios creado a la imagen del ego (véase el [Capítulo 14](#)).

La desidentificación del "yo"-concepto puede producirse sin la muerte (véanse los capítulos [20](#), [22](#), [23](#), [24](#)), puesto que la desidentificación del cuerpo es la muerte (véase la [sección 10.4](#)). Como el propio organismo no es más que un mecanismo inerte, la muerte no tiene un significado intrínseco (véase el apartado anterior). Sea cual sea el estado de conciencia espiritual, la vida en condiciones extremas de dolor o depresión pueden llegar a ser intolerable. Incluso para la persona despierta, el dolor físico puede ser tan intenso que el impulso para ponerle fin a todo no será descartado.

En 1980, Derek Humphry organizó la Sociedad Hemlock, con el fin de informar a las personas que sufren de enfermedades incurables de sus opciones para liberarse. Su libro, *Salida Final* (1991), es un manual de ayuda que trata sobre "los aspectos prácticos de la auto-liberación y el suicidio asistido". En las críticas favorables al libro, Isaac Asimov escribió,

"Ningún ser humano decente permitiría que un animal sufriera sin ponerle fin a su desdicha. Solamente los seres humanos son tan crueles con otros seres humanos como para permitir que vivan en el dolor, en la desesperanza, la muerte en vida, sin mover un músculo para ayudarlos. Es contra de esas actitudes es que existe este libro."

Sea cual sea la motivación, si se produce el suicidio, no tiene por qué ser interpretado como un fracaso. ¿Cómo puede haber fracaso si no hay hacedor y no hay elección?

Pregunta: ¿Ha conocido a alguien que se suicidó? ¿Cree usted que esa persona fracasó en la vida?

17.5. Si el sufrimiento termina, la práctica espiritual normalmente sucede primero

El que nosotros suframos o no suframos no depende de nosotros. El que nosotros realicemos o no realicemos algún tipo de práctica, y si la hacemos, el que funcione o no funcione, tampoco depende de nosotros. Como hemos dicho anteriormente, el despertar (y todos los demás acontecimientos) sólo puede ocurrir espontáneamente. Nunca puede ser el resultado directo de un imaginado hacedor que lleve a cabo cualquier conducta o práctica.

¿Qué podemos entonces decir acerca de la práctica espiritual? Aunque hay casos aislados de que la iluminación ocurre sin una previa práctica espiritual (Ramana Maharshi es un ejemplo), en la inmensa mayoría de los casos, una intensa práctica ha tenido lugar antes de la iluminación. Sin embargo, sería un error esperar que la práctica espiritual por sí misma dé lugar al despertar porque hay un imaginario hacedor en toda práctica volitiva y el propio hacedor es el problema. **Si ocurre la práctica espiritual, su valor real es que puede aliviar su sufrimiento** (ver ejemplos en la [sección 16.2](#)).

Vamos a recordar lo que dice Galen Sharp acerca de por qué somos tan infelices (véase el documento completo en la [sección 17.8](#)):

"Porque no todo sale como queremos. Porque tememos hacer las cosas que no queremos hacer, pero tenemos que hacer. Y no podemos hacer muchas cosas que queremos hacer. Todo esto se reduce al hecho de que creemos que somos una persona con deseos que están en conflicto con nuestras circunstancias y las responsabilidades."

Asimismo, en la meditación del 3 de julio en *A Net of Jewels* (1996), dice Ramesh,

"La vida presenta problemas porque luchamos contra la vida, no aceptamos lo-que-es en el momento presente. Queremos ser algo distinto de lo que somos. Queremos algo más de lo que tenemos ahora."

El sufrimiento es una consecuencia de la identificación con el "yo" (véase la [sección 11.4](#)). Si creemos que somos limitados, sentiremos la necesidad de tener el control sobre lo que nos ocurre. Pero en realidad, somos ilimitados. No tenemos ningún control, pero no lo necesitamos, incluso en las prácticas mencionadas en este curso. Entonces, ¿por qué se mencionan estas prácticas? Si un cuerpo-mente está tan condicionado que permite que alguna práctica ocurra, y si la intención de practicarla ocurre, podría ocurrir. Si no, probablemente no (véanse las secciones [5.15](#), [18.4](#)). Pero, si una práctica no se ocupa de la naturaleza del sufrimiento y sus causas, no aliviará el sufrimiento.

Una práctica efectiva para aliviar el sufrimiento es aquietar la mente (véase la [sección 11.9](#)). Esto es necesario para el eficiente funcionamiento de la mente. Una mente tranquila es también un fin en sí mismo, ya que va siempre acompañado de la paz de la Conciencia pura. De hecho, esta puede ser una guía para distinguir entre las prácticas eficaces y no eficaces. Si se alivia el sufrimiento mediante una práctica, vale la pena continuar. Si no es así, y especialmente si aumenta el sufrimiento, es mejor no continuar con ella.

Prácticas eficaces para ayudar a la desidentificación de todas las formas de condicionamiento. Irónicamente, una mente pensante más silenciosa inicialmente permite el condicionamiento inconsciente (véase la [sección 5.15](#)), también llamado vasanas o tendencias latentes, para surgir en la conciencia de la mente consciente. La mente pensante normalmente reprime los deseos, impulsos o pensamientos no deseados, que son el lado oscuro del ego (la sombra). Cuando cesa la represión, la sombra surge en la conciencia. Papaji (H.W.L. Poonja) describió esto diciendo que, cuando comienzas a despertar, todos los dioses y demonios de tu pasado vienen a reclamarte. Los vasanas no son diferentes de cualquier otro aspecto del funcionamiento de la Conciencia. Es igualmente posible la desidentificación de ellos como de

cualquier otro tipo de condicionamiento (véanse los capítulos [22](#), [23](#), [24](#)). El potencial de las vasanas para destruir la paz es minimizado por la profunda realización de que su liberación representa la disolución de la mente pensante.

En las pp. 477-478 de *I Am That* (1984), Nisargadatta dice,

"El maestro verdadero no aprisionará a su discípulo en un reglamento de ideas, sentimientos y acciones prescritas; por el contrario, le mostrará pacientemente la necesidad de estar libre de todas las ideas y patrones de comportamiento, de ser vigilante y serio y de ir con la vida dondequiera que le lleve, no para gozar o sufrir, sino para comprender y aprender.

Bajo el maestro adecuado el discípulo aprende a aprender, no a recordar y a obedecer. Satsang, la compañía del noble, no moldea, libera. Guárdese de todo lo que le hace dependiente. La mayor parte de los supuestos "abandonos al Gurú" acaban en chasco, si no en tragedia. Afortunadamente, un buscador serio se desenganchará a tiempo, tanto más sabio por la experiencia."

Debemos tener en cuenta que nuestra verdadera naturaleza se caracteriza por la ausencia del sentido de autoría personal de las acciones. Esto no se puede realizar si nos involucramos en prácticas que requieren que hagamos algo sin buscar al hacedor que lo está haciendo. Por lo tanto, cualquier otro "hacer" o "no hacer" o "se debería" o "no se debería hacer", que nos proporcione un maestro espiritual debe ser un aviso de que ese maestro particular puede no ser un Auto-realizado, y no puede ayudarnos a terminar con nuestro sufrimiento. Hay muchos más maestros en esta categoría que quienes han realizado genuinamente su verdadera naturaleza, y que nunca tratan de imponer un régimen que aumente nuestro sentido de esclavitud. El mundo del materialismo espiritual es un gran mercado de embaucadores, magos, payasos, showmans, comediantes, buhoneros, y buscadores de dinero fácil, la mayoría de ellos viven engañados pensando que son libres, y se disfrazan con sus propias versiones fantasiosas de indumentaria y personajes divinos.

Especialmente destructivos entre los auto-engañados maestros espirituales son aquellos que enseñan que sólo ellos y su poder personal puede traer la libertad, o que ellos son los más apropiados para la tarea. Lo que consiguen no es sino aumentar nuestra sensación de esclavitud. Ningún genuino maestro sugerirá que necesitamos algo o a alguien, puesto que ya somos libres y completos. La función de un maestro es la de transmitir esto al estudiante, y ayudarlo a ver eso. Un maestro es en el mejor de los casos un recurso inestimable para el estudiante, y en el peor, un "falso profeta", el engañado que pretende enseñar a los engañados, el ciego, que trata de conducir a los ciegos (para una evaluación subjetiva de un gran número de maestros espirituales, consulte <http://www.globalserve.net/~Sarlo/Ratings.htm>).

Pregunta: ¿Ha sido alguna vez engañado por un maestro espiritual?

17.6. La rareza de la iluminación

Ahora diremos algunas palabras acerca de la probabilidad de que ocurra el despertar en un organismo cuerpo-mente (sería incorrecto decir que el despertar le ocurre a un individuo o persona, ya que el despertar es la comprensión de que no hay ningún individuo). Con este fin, Ramesh suele citar el capítulo 7, versículo 3 del *Bhagavad Gita*. En este verso, el Señor Krishna le dice a Arjuna,

"Entre millares de seres quizás uno busca la liberación. Y entre millares de estos que buscan – y creen que han tenido éxito – apenas uno conoce la total Verdad de Mi Ser."

Puesto que la iluminación no puede medirse objetivamente, sería imposible determinar el número de seres iluminados que hay en el mundo, pero este pasaje puede ser una guía. El verso dice que sólo uno entre miles es un buscador. Por ejemplo, de una población como la actual en EE.UU., unos 300.000.000, es posible que unos cientos de miles sean buscadores. De estos buscadores – que además creen que están iluminados – apenas uno conoce la Realidad. Esta es una declaración muy vaga, pero si fuera así, significaría que hay realmente menos de un millar de seres iluminados en EE.UU. A partir de mis propias observaciones y experiencia, me sorprendería que el número real fuera superior a este.

Pregunta: ¿Conoce algún ser o seres iluminados? ¿Cómo sabe que son iluminados?

Esta es una muestra de la rareza de la iluminación. Para el buscador, este dato puede ser deprimente, pero respondiendo a esto, Ramesh ha dicho lo siguiente:

"Usted no elige ser o no ser un buscador. Tampoco elige que la iluminación ocurra o no ocurra en ese organismo cuerpo-mente. Por lo tanto, continúe haciendo lo que usted cree que tiene que hacer, dentro de sus propias normas de moralidad y disciplina, y disfrute de la vida" (*Your Head in the Tiger's Mouth*, 1998)."

"Para mí disfrutar de la vida significa aceptar lo que es, a veces felicidad, a veces infelicidad" (*Echoes of Consciousness*, cinta de vídeo, 1999)."

Para más información sobre la aceptación, véanse los capítulos [19](#) y [22](#).

En la meditación del 15 de febrero en *A Net of Jewels* (1996), dice Ramesh,

"Las señales más seguras de progreso espiritual es la falta de preocupación por el progreso espiritual y la ausencia de ansiedad por la liberación."

17.7. ¿Cómo se realiza la paz?

En la p. 49 de *I Am That* (1984), Nisargadatta dice,

"Nada de valor puede acontecerle a una mente que sabe exactamente lo que quiere. Pues nada de lo que la mente puede visualizar y querer es de mucho valor."

Aunque es rara la iluminación, el fin del sufrimiento es necesario. Finalizará cuando sea evidente que esforzarse tanto por la iluminación o la felicidad es inútil, porque la iluminación

no es una cosa que puede lograrse, y la felicidad, como todo lo demás en el mundo, es fugaz (véase la cita del 20 de mayo en la sección 17.3). Sin embargo, la paz no es ni la felicidad ni la infelicidad. Es la base de la felicidad y la infelicidad, de la excitación y del hastío. Puesto que es eterna, debe ser realizada ahora si tiene que ser realizada en absoluto. No puede ser realizada ni en el futuro ni en el pasado, porque no son más que conceptos y no existen.

¿Cómo puede finalizar el sufrimiento? Puesto que el sufrimiento es querer lo que no tenemos, entonces la paz es aceptar lo que tenemos (véase también el capítulo 22). Puesto que lo que tenemos cambia en cada momento, lo que aceptamos también debe cambiar en cada momento. Por lo tanto, la paz en cada momento es aceptar lo que tenemos en cada momento a pesar de que cambie de momento a momento. Esto puede ser aterrador para los que todavía creen que tienen algún control y pueden detener el cambio. Pero como no hay un hacedor, no podemos obtener lo que queremos y no podemos detener el cambio. Si a veces ocurre que obtenemos lo que queremos, nunca es por algo que hacemos -- es porque tenía que ocurrir (véase la sección 17.2). Paradójicamente, la única forma de poder obtener lo que queremos es sólo aceptando lo que obtenemos, incluidos todos nuestros pensamientos, sentimientos, emociones, sensaciones y percepciones (esto también sólo puede ocurrir espontáneamente).

Ejercicio: Imagina que obtienes todo lo que quieres. ¿Esto te traería paz?
Ahora imagina que aceptas todo lo que obtienes. ¿Esto te traería paz?

17.8. Una exploración del vivir no-volitivo (1993), por Galeno de Sharp

(a partir de <http://www.beyond-the-illusion.com/files/Altered-States/Consciousness/volition.txt>)

"Nada percibido puede ser yo o mío": Sri Nisargadatta Maharaj
"Cesa la identificación con toda fenomenalidad": Wei Wu Wei

¿Por qué somos tan infelices? Porque no todo sucede como queremos. Porque tenemos miedo de hacer las cosas que no queremos hacer, pero que tenemos que hacer. Y no podemos hacer muchas cosas que queremos hacer. Todo esto se reduce al hecho de que creemos que somos una persona con deseos que están en conflicto con nuestras circunstancias y nuestras responsabilidades. En otras palabras, nuestra 'voluntad' no siempre está en línea con lo que está ocurriendo o lo que se debe hacer. Una comprensión de lo-que-somos y de lo que es la mente puede liberarnos de este falso sentido de volición y eliminar la carga de nuestras responsabilidades. Entonces, realmente seremos felices. ¡Sin ni siquiera intentarlo!

1. Usted no es la mente.

Se nos ha enseñado que la mente somos nosotros mismos, el pensamiento.

No podemos ser la mente porque nosotros somos lo que percibe la mente. ¡Compruébelo por sí mismo ahora! Usted ve los pensamientos desde un nivel superior (previo). No podemos percibirnos a nosotros mismos al igual que nuestro ojo no puede verse a sí mismo porque es lo que está viendo. La mente no puede ser nosotros mismos. El maestro chino Ch'an Hsi Yun (Huang Po) dijo: "Una percepción no puede percibir." Por lo tanto, ¿es usted las percepciones (pensamientos y sentimientos), o lo que los está percibiendo?

Nosotros sentimos que somos la mente debido a la forma en que la propia mente funciona. La mente comprende las cosas comparando las percepciones y creando conceptos objetivos de ellas de modo que pueda comparar un concepto con otro. Esto es conocimiento. Naturalmente, pronto crea un concepto de sí misma, el 'yo', y el problema comienza. Así, la mente asocia el sentido del 'yo' con su funcionamiento y con el cuerpo y nosotros creemos y sentimos que somos una entidad individual, que piensa y actúa. Este es el origen de todo nuestro sufrimiento. Una vez que creemos que somos un individuo comenzamos a ver y a evaluar todo lo que se refiere a nosotros como un individuo. Nos convertimos en una cosa en un universo de cosas. Un muy pequeño, vulnerable, pero sumamente importante (al menos para nosotros) individuo, en un vasto, infinito, aparentemente sin propósito, e insensible cosmos. Perdemos nuestro verdadero sentido de identidad original con el Absoluto.

2. La mente actúa por su cuenta

Vigilando nuestros pensamientos durante un período de tiempo, podemos ver que la mente funciona literalmente 'por sí misma'. Los pensamientos 'simplemente aparecen' y siguen apareciendo automáticamente. Nosotros tenemos la sensación de que soy 'yo' quien está pensando, pero esto no es más que un reflejo condicionado causado por el concepto de que somos individuos. Observando los pensamientos podemos ver cómo aparecen de forma inesperada, sin ser llamados. Sólo trate de no pensar aunque sea por unos pocos segundos y vea que es imposible. Ningún 'yo' los controla. Podemos tener la ilusión de que hay un propósito para un tema en particular, pero observe que la idea de pensar en un propósito viene por sí misma. Entonces lo hacemos, automáticamente, pero con la falsa sensación de que somos el "decididor". Esa sensación de ser el 'decididor' no somos nosotros, pertenece a la mente. Es algo que percibimos.

Esto no se comprueba en sólo unos minutos observando los pensamientos. A menudo lleva muchos meses de diligente observación para verlo realmente y estar convencido. Esto se debe a que la sensación condicionada de ser el 'pensador' es tan profunda que la mera idea de que la mente va por su cuenta parece ridícula. Pero el beneficio de este solo descubrimiento es enorme en términos de liberación y comprensión más profunda de nosotros mismos y del universo.

La propia idea de que la mente funciona por sí misma es inaceptable para la mayoría de la gente porque parece suprimir el control de la mente del individuo y permitir que el individuo deje de aceptar la responsabilidad de sus actos. Entonces harán todas las cosas 'malas' que quieran. Esta es una razón válida desde el punto de vista de un 'individuo'. En realidad, puesto que la mente se concibe a sí misma como un individuo, utiliza este miedo de lastimarse a sí misma o de premiarse a sí misma como una forma de inhibición para evitar hacer cosas que serían 'incorrectas' (en última instancia perjudiciales para ella o para la imagen que tiene de sí misma). Sin embargo, esta no es usted, es la mente regulándose a sí misma. De aquí es de donde vienen los sentimientos de esclavitud y frustración. Puesto que la mente se concibe a sí misma como un individuo, acumula necesidades y deseos contradictorios. El propósito no es solo liberar las inhibiciones que nos mantienen bajo control, sino disolver la ilusión de la mente que se ve a sí misma como un individuo que controla la mente y se identifica con ella. ¡Esa determinación, al mismo tiempo empieza a disolver las inhibiciones, así como la necesidad de ellas, porque los conflictos entre necesidades y deseos desaparecen con el yo ilusorio!

3. Usted no es el hacedor.

¡Usted nunca ha hecho nada! Puesto que la mente se ha concebido a sí misma como un individuo también se concibe a sí misma como el Pensador y también el 'Actor' o 'Hacedor'. Sin embargo, no es nadie. La mente no es una 'cosa' o entidad, sino un proceso. El proceso del pensamiento. Simplemente un proceso que está ocurriendo automáticamente, el mismo que hace que el corazón esté latiendo automáticamente. Esta es la razón por la que no podemos vivir la vida perfecta, aunque nos hayan enseñado cómo debe actuar una 'buena' persona. Sabemos que no deberíamos enojarnos con nuestro cónyuge o nuestros hijos a los que amamos, pero a pesar de nuestra mayor determinación, lo hacemos. ¿Por qué? Porque no somos el pensador de nuestros pensamientos ni el hacedor de nuestras acciones. Porque ellos no son nuestros pensamientos o nuestras acciones. Ni siquiera somos el experimentador de la experiencia. ¿Qué somos? Somos lo que percibe la mente y eso no es nadie.

Somos lo que percibe la acción, pero no somos el hacedor. Nunca lo fuimos. Nunca hemos hecho cosas malas y nunca hemos hecho cosas buenas. Los pensamientos son afectados por el medio ambiente (como este artículo), los hábitos y tendencias internas, y por el concepto mental de un 'yo', pero no por un 'yo' real. Somos incapaces de interferir con la mente. ¿Por qué? Porque no hay nadie que interfiera. No somos nadie. Por lo tanto, no podemos tener ninguna voluntad en absoluto. El concepto de ser un individuo es un invento de la propia mente. Es un artefacto de la forma en que la mente funciona. La sensación de volición es una ilusión generada por este concepto del 'yo'.

No podemos encontrar nunca nuestra propia voluntad (volición) en ninguna acción. Todas las llamadas acciones son en realidad una reacción automática de la mente acompañada de una sensación de volición. ¡No soy 'yo', es la mente actuando automáticamente por su cuenta! Simplemente observa la mente. Sé consciente de ella. Eso es todo lo que se puede hacer porque eso es todo lo que estamos haciendo ahora mismo. Eso es todo lo que siempre hacemos. Eso es todo lo que siempre hemos hecho. Es la mente la que piensa y siente de otra manera y nosotros somos lo que es consciente de lo que la mente piensa y siente. Nosotros estamos perfectamente abiertos, vacíos y calmados. No estamos en el espacio o el tiempo. Nunca podremos ser afectados en modo alguno. No tenemos necesidades o deseos de ningún tipo. Nosotros sólo brillamos relucientemente, sin esfuerzo.

Somos lo que percibe lo que está apareciendo. De hecho, es debido a esta percepción que todo aparece en absoluto. Lo que somos es la seidad de lo que aparece. La esdad, o la soydad, si lo prefiere, de la sensación misma de "yo soy". Otra forma de decirlo es que somos la Conciencia en la cual todo aparece (el aquí-ahora, el sentido de presencia, consciencia). Observe que simple y solamente somos la conciencia de la mente mientras esta actúa por su cuenta. Toda sensación y sentimiento le pertenece a ella, a la manifestación... no a nosotros mismos. Con todo lo que aparece de cualquier forma, podemos decir 'Yo no, yo no'.

Somos el Observador, no el pensador, o el hacedor, o el experimentador.

Una vez que esto está profunda y completamente comprendido, la mente puede abandonar su sentido de volición y su sentido de ser un individuo, relajarse y ser simplemente conocimiento. Todo sucede por sí mismo. Todo sucede como debería. Todo sucede como debe ser.

Cuando la mente abandona su sentido del yo y de volición hay el más profundo sentido de completa paz y realización. Es la Beatitud de la que hablaban los antiguos maestros. Todo temor desaparece.

Ahora estamos mirando desde nuestra verdadera Fuente (como siempre hemos estado, pero sin darnos cuenta), el Absoluto intemporal e ilimitado. Lo inmanifestado. Esto es lo que todos somos. Esta es la fuente última de luz de nuestra conciencia. Estamos percibiendo lo manifestado desde su fuente, lo inmanifestado y se desarrolla espacial y temporalmente porque ES eterno.

Capítulo 18. Prácticas y maestros

18.1. ¿Por qué la práctica?

En la página 8-9 de *Mindfulness in Plain English* (1994), el maestro budista Bante Henepola Gunaratana dice,

"Vete a una fiesta. Escucha esa risa, con voz quebradiza suena divertida en la superficie y temerosa por debajo. Siente la tensión, siente la presión. Nadie se relaja realmente. Están fingiendo. Vete a un partido de béisbol. Observa a los aficionados en las gradas. Observa el irracional arrebato de ira. Observa la frustración incontrolada en ebullición que se disfraza bajo la apariencia de entusiasmo o espíritu de equipo. Abucheos, silbidos y egoísmo desenfrenado en el nombre del equipo leal. Embriaguez, peleas en las gradas. Estas son personas que tratan desesperadamente de liberar la tensión interior. Estas no son personas que estén en paz consigo mismas. Mira las noticias en la televisión. Escucha las letras de las canciones populares. Puedes encontrar el mismo tema repetido una y otra vez con variaciones. Celos, sufrimiento, descontento, y estrés. La vida parece ser una lucha perpetua, un enorme esfuerzo contra abrumadores obstáculos."

Pregunta: ¿Este párrafo le recuerda a alguien?

Lo que se describe en el párrafo anterior no es vivir - es sobrevivir. La práctica espiritual puede transformar una vida de supervivencia en una vida de paz.

El sufrimiento es inherente al sueño debido a la percepción generalizada de conflicto y guerra entre los pares divididos. Desde el punto de vista del individuo, el objetivo de toda práctica espiritual es despertar del sueño del sufrimiento. Puesto que la base de todas las divisiones es el ego, o el ilusorio "yo-entidad", el despertar significa ver que no hay "yo-entidad". Sin embargo, esperar que el ego vea esto es como pedir a algo que no existe que vea que no existe. La práctica espiritual no trata de deshacerse del ego porque no hay ego del que deshacerse.

El despertar sólo puede ocurrir al ver desde fuera de la división que no existe división. Puesto que la esencia del ego es la falsa sensación de autoría personal de las acciones, el despertar significa ver que no hay ningún hacedor y no hay elección. Paradójicamente, el despertar viene generalmente precedido por un esfuerzo considerable pero nunca es del hacedor. Para que suceda la práctica, se necesita generalmente intensa seriedad e intención. (Por supuesto, si se supone que tiene que suceder, sucederá. Si no, no sucederá.) Un beneficio inmediato y duradero de la práctica es que, incluso antes del despertar, nuestra comprensión del sufrimiento se hace más profunda, y esta mayor comprensión nos sirve de inspiración para más práctica y progreso.

Una idea errónea que es común entre los principiantes en el camino espiritual es que el sufrimiento y el sacrificio en sí mismos son prácticas espirituales útiles. (Esta idea, sin duda, es reforzada por la historia bíblica de Jesús que sufre por nuestros pecados, y el sufrimiento de los mártires cristianos.) Sin embargo, puesto que la separación es la base del sufrimiento, la búsqueda del sufrimiento con la esperanza de encontrar en él la verdad espiritual sólo puede aumentar más el sentido de separación, y por lo tanto aumentar el sufrimiento. Sólo el individuo puede sufrir. La única cosa buena sobre el sufrimiento es que su presencia nos dice que aún no estamos identificados como nuestra verdadera naturaleza. De esta manera, el sufrimiento es en realidad nuestro guía hacia la libertad del sufrimiento. Cualquier ocasión de sufrimiento es otra oportunidad para realizar lo que somos.

Pregunta: ¿Alguna vez ha conocido a alguien que pensara que el sufrimiento y el sacrificio fueran en sí mismos prácticas espirituales útiles?

18.2. La importancia de ser consciente

Nosotros no somos individuos; somos Conciencia/Presencia pura (véase las secciones 9.3, 11, 10, 14.3). Es debido a que trascendemos el ego que podemos ver que no existe, y podemos ser conscientes de que el esfuerzo de ver que no existe no es nuestro esfuerzo.

La esclavitud y el sufrimiento se deben a la creencia de que estamos separados. Para ser eficaz, toda práctica depende de la creciente toma de conciencia de esta creencia. Por esta razón, la práctica espiritual es mejor denominarla la práctica de conciencia. Cuando el buscador comprenda que el sufrimiento es el resultado directo de la creencia en la separación, hay un fuerte incentivo para ser consciente de ello. Por lo tanto, al tomar conciencia cada vez más de la conexión entre un específico sufrimiento y de la identificación de la que emana es una valiosa, incluso necesaria, práctica de conciencia y es el primer paso para desidentificarse y ser libre.

Vimos en el capítulo 11, que podemos distinguir entre tres niveles de identificación. El primero es la identificación con el organismo cuerpo-mente sin ningún sentido de identidad personal. Esta identificación es necesaria para que el organismo pueda funcionar y sobrevivir, y no causa ningún sufrimiento, porque no hay ninguna entidad que sufra. No estamos interesados en esta identificación en este curso - de hecho, es el estado de estar despierto. El segundo nivel es la identificación con el "yo-concepto", que produce la entidad ilusoria con el sentido de autoría personal de las acciones. El tercer nivel es la identificación con los diversos pensamientos, imágenes y emociones, que resulta del sentido de propiedad de ellos, de modo que se convierten en "mis" pensamientos, "mis" auto-imágenes, "mis" emociones, y "mi" sufrimiento.

La desidentificación en el tercer nivel significa tomar conciencia de todos nuestros pensamientos, imágenes, sentimientos, emociones y sensaciones, y aceptarlos en vez de oponerles resistencia. Esta es la clave para el comienzo del fin del sufrimiento. Esto puede suceder mientras aún seguimos manteniendo la imagen del yo como hacedor. Por lo tanto, en este nivel, es irrelevante si el buscador aún piensa que es el hacedor.

El primer paso para la desidentificación en el tercer nivel consiste en utilizar una específica experiencia de sufrimiento como impulso para tomar conciencia de la verdadera fuente de ese sufrimiento. Por ejemplo, si "yo" siento ira porque "yo" creo que "yo" he sido víctima de alguien, mi primer paso es ser plenamente consciente de la ira y de los pensamientos asociados, imágenes, y sensaciones corporales. Como ya se dijo en la sección 11.7, la ira al ser victimizada siempre viene con la visión de la imagen de desamparo de uno mismo, y con otra imagen del victimario en la que él tiene algún tipo de poder sobre mí. Ninguna de las partes de los pares de opuestos puede existir sin la otra. Ambos no son más que imágenes mentales.

Ejercicio: Cierre sus ojos y vea 'sus' pensamientos como vienen, cambian, y se van. Busque al dueño o creador de esos pensamientos. ¿Puede encontrarlo?
Ahora vea sus sentimientos y emociones como vienen, cambian, y se van. Busque al dueño o creador de esos sentimientos y emociones. ¿Puede encontrarlo?
Ahora vea como las sensaciones de su cuerpo vienen, cambian, y se van. Busque al dueño o creador de esas sensaciones del cuerpo. ¿Puede encontrarlo?

Ahora, ¿de dónde viene esa sensación de desamparo, que es la esencia del estado de la víctima? Puede proceder de la idea de que hay algo "equivocado" en "mí" por estar tan desamparado. Así, vemos que esta experiencia de sufrimiento puede tener sus raíces en la identificación con una imagen de sí mismo de ser defectuoso o falta de valía.

Ejercicio: Cierre los ojos y busque al pensador de sus pensamientos. ¿Puede encontrarlo?
Ahora busque al sentidor de sus sentimientos. ¿Puede encontrarlo?
Ahora busque al experimentador de las sensaciones de su cuerpo. ¿Puede encontrarlo?

Hay dos lecciones importantes que aprender de este ejercicio. La primera es que la imagen que veo de mí mismo como víctima significa que ¡yo no puedo ser la víctima! Yo soy lo que es consciente de la imagen, ¡por lo tanto no puedo ser la imagen! Este es el paso más importante que cualquiera puede dar en la liberación. ¡Cualquier cosa de la que soy consciente no puede ser yo porque yo soy lo que es consciente! Esta única realización es suficiente para producir una gigantesca grieta en las ataduras de la esclavitud.

La segunda lección importante es sólo una generalización de la primera. Puesto que nada de lo que veo puede ser yo, no hay objeto, cosa, o entidad que pueda ser yo. No soy una persona, una mente, un cuerpo, una criatura, un pensamiento, un sentimiento, una emoción, una imagen, un observador, nada. Y lo más importante, no soy un hacedor, un pensador, un decididor, y un elegidor. Ahora hemos progresado a la liberación en el segundo nivel.

Si no soy nada, entonces ¿qué soy? La respuesta es simple: Yo soy Conciencia/Presencia pura que es consciente de todas las cosas y está presente en todas las cosas. ¿Qué puede ser más sencillo, y a la vez tan profundo y tan liberador?

Ejercicio: Este ejercicio es la esencia de toda práctica espiritual. Nos ayuda a identificarnos con nuestra verdadera naturaleza, que es Conciencia, en lugar de con pensamientos,

sentimientos, emociones, sensaciones y percepciones. Cuando nos identificamos con la Conciencia, somos inmunes a todos los cambios porque la Conciencia no cambia nunca. Cuando nos identificamos con pensamientos, sentimientos, emociones, sensaciones y percepciones, estamos sujetos a sus constantes cambios.

- En primer lugar, sea consciente de cualquier cosa en la mente que esté cambiando, como un pensamiento, una emoción o una sensación del cuerpo. ¿Puede darse cuenta de que, si es algo de lo que usted es consciente, entonces eso no puede ser usted, porque usted es lo que es consciente de ello?

- En segundo lugar, si usted es lo que es consciente de ello, ¿Qué es usted realmente? ¡Mire y vea!

18.3. Algunos sabios y las prácticas que enseñan

Existen innumerables tipos de práctica de conciencia, que abarca un amplio espectro, y diferentes maestros espirituales enseñan diferentes tipos. Ramesh Balsekar (fallecido en 2009, que vivió en Bombay, India) y Nisargadatta Maharaj (que vivió también en Bombay) están en un extremo del espectro, y enseñaron que cualquier esfuerzo por parte del individuo para lograr algo no hará más que reforzar el sentido de autoría personal de las acciones, que es la esencia del individuo. Ellos enseñaron que la comprensión de la ausencia de autoría personal de las acciones es de importancia primordial, y, de hecho, es la profundización espontánea de esta comprensión desde el nivel intelectual, al nivel de la visión intuitiva, al nivel de la conciencia de nuestra verdadera naturaleza, lo que es el proceso de la liberación.

Ramesh, sin embargo, enseñaba que, con el fin de profundizar en la comprensión, es necesario ver su validez en la propia experiencia. Esta es una práctica, pero una que no refuerza el sentimiento de hacedor personal (véase, por ejemplo, su libro de 1998, *Tu Cabeza en la Boca del Tigre*). Él recomienda simplemente observar y ver que todas las decisiones y acciones vienen por sí mismas, por lo tanto no puede haber un decididor o hacedor. Ramesh también recalca que la aceptación de, o entrega a, lo-que-es, es equivalente a la desaparición de la sensación de autoría personal de las acciones (véase la [sección 19.2](#)).

Ramesh, en las pp. 170-171 de *The Final Truth* (1989), divide a los aspirantes espirituales en tres clases: a) los avanzados que requieren sólo una simple enseñanza sobre la naturaleza de la identificación y del individuo para realizar el Ser, b) los no tan avanzados que requieren cierto esfuerzo y tiempo antes de la realización (a pesar de que este esfuerzo, como siempre, nunca es de un individuo), y c) los que requieren de muchos años de instrucción espiritual y práctica antes de la realización. Para los de la primera clase, la práctica no es necesaria. Sólo la recepción de la enseñanza correcta, en una u otra forma, es suficiente. La tercera clase de aspirante es aquella para quienes el interés en la práctica apenas ha comenzado. Estas personas acaban de darse cuenta de que "debe haber una forma mejor", o "debe haber algo más en la vida que esto", y deben buscar y encontrar las prácticas que son adecuados para ellos.

Pregunta: ¿En qué clase de aspirante se incluye usted?

Para la clase intermedia descrita anteriormente, Ramesh algunas veces menciona la práctica de la auto-indagación, que Ramana Maharshi enseñó en Tiruvannamalai, India. Se trata de una "vía directa" porque se enfrenta directamente con el único problema que existe, el de la ilusión del individuo. La investigación sobre la existencia del individuo es una práctica que evita reforzar el concepto de individuo o persona, y lleva a la realización directa de que no hay ningún individuo.

En la meditación del 15 de noviembre en *A Net of Jewels* (1996), dice Ramesh,

"El peligro de cualquier tipo de práctica disciplinaria o meditación es que el medio y el fin generalmente se confunden totalmente. Algunos buscadores terminan frustrados cuando descubren que después de largos años de práctica no les ha aportado nada, mientras que otros pueden ir a lo largo del Sendero sin Sendero y llegar al Destino Que Es Ningún Destino casi sin esfuerzo, mientras que aún otros se quedan al borde del camino confundiendo algunos pueriles poderes espiritual con el objetivo final. El hecho sutil y fundamental que la mayoría de las veces no se tiene en cuenta es que el medio y el fin son uno y el mismo, y que el único medio hacia la Verdad es la Verdad misma – la Comprensión es todo."

Varios sabios contemporáneos enseñan la auto-indagación. Entre ellos Poonjaji (también llamado Papaji, ya fallecido, <http://www.avadhuta.com>) de Lucknow, India; Francis Lucille de Temecula, California; Rupert Spira de Londres; y Greg Goode de Nueva Cork enseñan sus propias versiones. Poonjaji se considera a sí mismo como discípulo directo de Ramana Maharshi (aunque Ramana Maharshi decía que no tenía discípulos). Gangaji (<http://www.gangaji.org/>), de Ashland, OR, es una discípula directa de Poonjaji, y enseña su versión de la auto-indagación.

A veces, Nisargadatta Maharaj (<http://www.nisargadatta.net/>), quien fue el gurú de Ramesh Balsekar, enseñaba la auto-indagación y otras veces no, dependiendo del estado de consciencia del estudiante. Aunque Ramesh (<http://www.rameshbalsekar.com/>) describe la auto-indagación en detalle en *The Final Truth*, rara vez la menciona en sus últimos libros, y sólo de vez en cuando la sugiere como práctica en sus seminarios, ya que prefiere hacer hincapié en la comprensión y cómo profundizar en ella. Sin embargo, a menudo él mismo la utiliza en sus diálogos cuando le preguntan, por ejemplo, ¿Quién hace la pregunta? o, ¿Quién está buscando? haciendo ver al discípulo que no hay un "usted" que pueda hacer algo.

El propósito de la auto-indagación es ver que no hay "yo" y centrar la atención en nuestra verdadera naturaleza (Conciencia/Presencia pura). La auto-indagación se trató brevemente en la [sección 10.2](#) y será descrita con más detalle en el [capítulo 23](#).

Ramana Maharshi enseñó que sólo hay dos prácticas que sean eficaces en la preparación de la desaparición del individuo - la auto-indagación (el camino del jnani) y la rendición (el camino del Bhakta) (véase la [Sección 10.3](#)). Ramesh enseñaba que la entrega es equivalente a la aceptación de lo-que-es (véase la [sección 19.2](#)), Ramana enseñó que la entrega podría incluir la devoción al gurú, que, como no hay ninguna entidad, en realidad no es nadie más que el Ser, de hecho, mientras que los bhaktas pueden averiguar que su devoción se dirige inicialmente al gurú, más tarde ven que se convierte en una expresión que lo abarca todo, el amor divino (véanse los capítulos [16](#), [19](#), [25](#)).

Terence Gray, un sabio, aristócrata irlandés y erudito, que deambulaba por los Himalayas antes de su muerte en la década de 1980, publicó varios libros importantes bajo el seudónimo, Wei Wu Wei. Sus libros, como la enseñanza de Ramesh, recalcan la importancia de la comprensión profunda de la ausencia de volición y del "yo". Ramesh declaró que había leído uno de los libros de Wei Wu Wei, *Open Secret* (1970), por lo menos un centenar de veces (*Consciousness Writes*, 1998, distribución privada). He averiguado que *Open Secret* y otro libro, *Posthumous Piecess* (1968), son ambos extremadamente poderosos y concisos indicadores metafísicos de la Realidad.

Además de la auto-indagación, Ramana Maharshi y muchos otros maestros enseñan la meditación como una práctica para el despertar de la conciencia. Hay multitud de técnicas de meditación (ver [capítulo 24](#)), pero según nuestro estudio previo, podemos decir que si la meditación ha de ser fructífera, debe conducir a la transcendencia del sentido de ser un individuo.

El Buda dijo: "Raros en este mundo son aquellos que disfrutan la libertad de la enfermedad mental, incluso por un momento" (*Lo que el Buda Enseñó* (1959) de Walpola Rahula, p. 67). Él se refería a las aflicciones que oscurecen todo menos las mentes iluminadas. Para esta "enfermedad", prescribía dos tipos de meditación, concentración y atención plena (mindfulness) (véanse las secciones [14.5](#), [14.6](#), [Sección 24.2](#)). Este tipo de meditaciones no están aisladas de la vida, ni tampoco evitan la vida. Por el contrario, todas ellas están conectadas con nuestra vida, nuestras actividades diarias, nuestros pesares y alegrías, nuestras palabras y pensamientos, y nuestras ocupaciones morales e intelectuales.

Además, como mínimo, como formación moral, un budista promete observar cinco preceptos (de *Lo que el Buda Enseñó* (1959), por Walpola Rahula, p. 80):

1. No destruir la vida.
2. No robar.
3. No cometer adulterio.
4. No decir mentiras.
5. No tomar bebidas embriagadoras.

Estos han sido elaborados en muchas publicaciones budistas.

Desde la segunda mitad del siglo XX, los budistas y los maestros budistas han aumentado en occidente. Muchos de ellos han sido refugiados políticos. Después de la invasión china en 1959, muchos tibetanos huyeron de su país. Las guerras en Indochina en los años 1950 y 1960 obligaron a muchos vietnamitas a marcharse y establecerse en Europa, Australia y América. Otros budistas de países como Tailandia han implantado negocios en grandes ciudades de occidente. Han aportado sus creencias y prácticas budistas en sus nuevos hogares, y han contribuido en la creación de centros budistas.

Muchos occidentales se han formado en el budismo en monasterios de la India y el Sudeste de Asia, y han vuelto a Occidente para enseñar. Por ejemplo, *The Insight Meditation Society*

fue fundada por tres occidentales, Joe Goldstein, Jack Kornfield, y Sharon Salzberg. Su sitio web (<http://www.dharma.org>) ahora incluye a más de 59 instructores.

Entre los sabios cristianos contemporáneos, los PP. William Meninger y Thomas Keating, ahora en el Monasterio de San Benito en Snowmass, CO, y el P. Basil Pennington (ya fallecido), han desempolvado un manuscrito anónimo del siglo 14 titulado "*La Nube del No-Saber*". Lo siguiente es una reseña editorial en www.amazon.com de la versión del libro de William Johnston:

"Dios puede ser amado, pero no puede ser pensado; puede ser percibido por el amor, jamás por los conceptos. Así que... menos pensar y más amar."

Este es el resumen de William Johnston del mensaje de *La Nube del No-Saber*. Nadie sabe quién escribió el libro, o exactamente donde vivió, o si era un miembro de una orden religiosa, o incluso, realmente, si pertenecía a alguna iglesia en absoluto. El texto apareció por primera vez en inglés medio en el siglo 14, y ha inspirado a generaciones de investigadores místicos (desde San Juan de la Cruz a Teilhard de Chardin). Las misteriosas condiciones de su composición, sin embargo, centran la atención del lector directamente en el mensaje del libro - una interpretación casi Zen del Cristianismo, que tiene mucho que enseñar a nuestras iglesias obsesionadas con la doctrina: "Por eso te insto", escribe el autor, "ve en pos de la experiencia más que del conocimiento. Con respecto al orgullo, el conocimiento puede engañarte con frecuencia, pero este afecto delicado y dulce no te engañará. El conocimiento tiende a fomentar el engreimiento, pero el amor construye. El conocimiento está lleno de trabajo, pero el amor es quietud." -- *Michael Joseph Gross*.

Los PP. Meninger y Keating, han ideado una forma de meditación que llaman la Oración Centrante que no tiene doctrina y su objetivo es la apertura a la Presencia de Dios (véase <http://www.contemplativeprayer.net>).

En Advaita, el sendero tradicional a la iluminación es a través de la instrucción del gurú en las prácticas de auto-indagación y entrega, de preferencia dentro de la vida monástica; y a través de un estudio intensivo de los Vedas y los Upanishads (véase la entrevista con Swami Dayananda Saraswati en <http://www.enlightennext.org/magazine/j14/dayananda.asp?page=2>). En el budismo, es a través de la enseñanza y las prácticas del Buda por un experimentado monje en un monasterio o en prolongados retiros. En el cristianismo, es a través de la práctica del Ágape y la adoración a Dios. El Advaita y el budismo presentan dificultades a los occidentales debido a la necesidad de pasar largos períodos lejos del hogar, la familia y el trabajo. El cristianismo tiene la dificultad de que es intrínsecamente dualista ya que Dios y el hombre se supone que están separados, incluso en el cielo. En todas estas tradiciones, los monjes y monjas han dependido de la generosidad de los laicos para su supervivencia a cambio de recibir las enseñanzas. No parece haber ninguna manera de solventar estas dificultades, salvo que se acepten.

Muchas personas en la sociedad occidental son demasiado impacientes, y sus vidas muy ocupadas, para llevar a cabo largos períodos de retiro. En consecuencia, durante las últimas décadas, una forma de Advaita llamada Neo-Advaita, ha surgido para darles cabida. La Neo-Advaita enseña que la iluminación no requiere de largos periodos de entrenamiento y disciplina, sino que puede ocurrir ahora mismo, dado el adecuado maestro y enseñanza. La

práctica Neo-Advaita consiste principalmente en el satsang (estar en presencia) con maestros iluminados, la lectura de sus escritos, y ver sus videos (por ejemplo, Francis Lucille (<http://www.francislucille.com/>), Adyashanti (<http://www.adyashanti.org/>), Scott Kiloby (<http://www.kiloby.com/>), Charles David Hayes (<http://beingisknowing.blogspot.com/>), Tony Parsons (<http://www.theopensecret.com/>), "Sailor" Bob Adamson (<http://www.sailorbobadamson.com/>), John Wheeler (<http://www.thenaturalstate.info/>), Candice O'Denver (<http://www.greatfreedom.org/>), y Rupert Spira (<http://www.rupertspira.com/>). (El hecho de que todos los sabios modernos tengan websites es uno de los milagros de esta era tecnológica.)

Otra enseñanza Advaita, llamada la vía directa, fue enseñada por el sabio Sri Atmananda (Sri Krishna Menon, 1883-1959) y ahora es impartida por el actual sabio Greg Goode (<http://www.heartofnow.com/>). Esta vía, como la Neo-Advaita, evita los años de práctica preparatoria, como la meditación y el estudio de las escrituras antiguas, del Advaita tradicional. Se pretende llevar al aspirante rápidamente a la realización del Ser a través del estudio y la absorción de los pequeños tratados *Atma Darshan* y *Atma Nirvriti* de Sri Atmananda.

Hay muchas otras prácticas. Un curso como este es más adecuado principalmente para obtener una comprensión inicial de la metafísica de la no-dualidad, que a su vez es una práctica de conciencia, y para familiarizarse con la práctica de la auto-indagación y sus variantes. La futura evolución ocurrirá durante posiblemente toda la vida que puede incluir también otras prácticas. En algún momento del viaje de la vida, la mayoría de las personas descubren que la asociación con un maestro auto-realizado es necesaria para seguir avanzando. Sin embargo, como con todo lo demás, si la práctica ocurre, ocurre, si no, no ocurre.

18.4. ¿Quién o qué es ese/eso que practica?

El funcionamiento del sistema nervioso es análogo a la programación de un ordenador (vea la [sección 5.15](#)). La programación del sistema nervioso depende de sus genes y su condicionamiento. Todas las acciones de un cuerpo se rigen por las respuestas condicionadas del sistema nervioso a los estímulos, y cada nuevo estímulo se añade a, o modifica, el actual condicionamiento. Un estímulo puede surgir del sistema nervioso (estímulo interno), o puede venir de fuera (estímulo externo). Un estímulo interno puede provenir de la memoria consciente, del condicionamiento inconsciente, o del instinto. Un estímulo externo puede venir de recibir una enseñanza, o puede venir a través de la mente no-local (véase la [sección 5.2](#), [9.4](#), [12.1](#), [12.2](#)). Una parte muy importante de la mente no-local es la intuición espiritual, que es el vínculo entre la mente y la realidad. (La intuición espiritual es lo que impulsa al individuo a tratar de conocer la realidad, véase el [capítulo 16](#) y [sección 17.3](#)).

Muchas personas se quedan desconcertadas cuando se les dice en algún momento que no hay nada que puedan hacer, y en otro momento que pueden beneficiarse siguiendo determinadas prácticas. Naturalmente preguntan, ¿si no podemos hacer nada, quién o qué es el que practica? La paradoja de la práctica espiritual es esta: ¡Debemos hacerla para ver que no estamos haciéndola! Nadie practica porque no hay un hacedor para hacerlo, pero si la práctica tiene que suceder, el pensamiento de ello debe estar primero en el cerebro-mente.

Este pensamiento o idea debe provenir por lo general de fuera del cerebro, y esta es la función de una enseñanza como esta. Si la idea recibida es compatible con el condicionamiento del cerebro, la práctica puede ocurrir. Si no, probablemente no ocurrirá. Esto no es diferente de cualquier otro tipo de comportamiento. Usted nunca ha hecho nada porque no hay un usted para hacerlo.

Pregunta: ¿Tiene usted alguna práctica espiritual? ¿Fue idea suya? Si es así, ¿cómo surgió la idea? Si no era su idea, ¿de dónde vino?

18.5. Algunos consejos probablemente útiles

En este punto, enumeraré algunas observaciones que he hecho acerca de los maestros y sus prácticas. Sin embargo, quiero advertir que esto no es una ciencia exacta, y otros pueden estar en desacuerdo, así que usted debe hacer sus propias observaciones y sacar sus propias conclusiones.

1. Los maestros enseñan lo que funciona para ellos. Puede que no funcione para usted.
2. Es poco probable que un maestro que nunca ha estado implicado en la práctica espiritual sea capaz de sugerir una práctica espiritual que le ayude a poner fin a su sufrimiento, sin importar cuán genuinamente iluminado sea. (Una excepción a esta regla fue Ramana Maharshi.) Lo mismo es probablemente cierto en el caso de un maestro que nunca haya sufrido a un grado significativo.
3. Algunas prácticas pueden aliviar el sufrimiento, a pesar de que puede que no lleven a la iluminación. Una analogía es que la aspirina puede aliviar un dolor de cabeza a pesar de que no puede eliminar la causa. (Por supuesto, debemos ser conscientes de que no es la práctica la que alivia el sufrimiento. Si el sufrimiento debe acabarse, se acabará, aunque la práctica generalmente lo preceda.)
4. En algún punto, la liberación requiere ir hacia el interior lo suficientemente lejos para poder ver todos los objetos de conciencia. Entonces, se hace claro que usted no es un objeto de conciencia, sino Conciencia pura en sí misma, tal como se describe en la Sección 18.2 anterior. Esto puede tener que repetirse muchas veces.
5. Las enseñanzas de los maestros que tienen la responsabilidad de la gestión y el mantenimiento de ashrams o centros espirituales están destinadas probablemente a un público más amplio que los que no tienen esta responsabilidad, porque el apoyo a un ashram requiere una gran cantidad de esfuerzos voluntarios y compromisos financieros importantes por parte de los discípulos. En consecuencia, tales enseñanzas por lo general están diseñadas para proporcionar la máxima aceptabilidad. Incluso los maestros que sólo tienen un pequeño grupo de seguidores, pero que dependen de sus contribuciones para la supervivencia, a veces adornarán sus enseñanzas para evitar la pérdida de sus seguidores. Por otro lado, la doctrina más pura generalmente proviene de maestros que no están rodeados y apoyados por seguidores o por una organización. Un buen ejemplo de este tipo de enseñanza son los libros de Wei Wu Wei, que se centran en un punto y sólo en un punto, la

ausencia del “yo” individual. Como maestro, llevó una vida poco conocida, y sus libros nunca han tenido una amplia audiencia. En comparación por ejemplo con Sai Baba, que tiene muchas decenas de miles de discípulos y varios ashrams, y que utiliza materializaciones para atraer la atención. Su enseñanza pone el énfasis en la disciplina y el servicio desinteresado (karma yoga). Esto es más aceptable y comprensible para un gran número de personas que la enseñanza de que no hay individuo.

6. En el curso de la investigación de diversas enseñanzas espirituales, el buscador descubrirá que una enseñanza y el maestro deben ser aceptables si van a ser útiles. Las inclinaciones naturales de cada personalidad harán una auto-selección entre la enorme variedad de enseñanzas y maestros. Una persona que por naturaleza siente la llamada del servicio desinteresado probablemente será atraída a hacer karma yoga en un ashram o centro espiritual. Una persona que es devocional por naturaleza es probable que encuentre un maestro que pueda simbolizar a Dios para él o ella. El intelectual probablemente se sentirá atraído por un jnani cuyo intelecto se corresponda con el suyo propio. Por supuesto, las personalidades existen en muchas formas y combinaciones, por lo tanto ser atraídos por algo o por alguien es un asunto individual. Además, una enseñanza y maestro determinados no tiene que ser una opción para toda la vida de una persona. Como dice Ramesh, es perfectamente legítimo ir "de compras del gurú."

7. Muy pocos maestros dan a sus enseñanzas una base metafísica. De los que conozco, sólo Ramesh y Wei Wu Wei lo hacen constantemente. Para aquellos que aprecian la metafísica, su lógica y estructura intelectual hacen la enseñanza más comprensible y, por tanto, más aceptable. Por esa razón, una enseñanza con una base metafísica es por lo general más adecuada para un curso académico que sin ella. Sin embargo, esto no implica en absoluto que una enseñanza basada en la metafísica sea mejor para todo el mundo o incluso para la mayoría.

8. El acontecimiento del despertar en un organismo cuerpo-mente deja el condicionamiento del organismo esencialmente el mismo. En otras palabras, la personalidad básica no se modifica por el despertar. Por lo tanto, si el organismo "no era bueno" antes del despertar, probablemente tampoco será bueno después del despertar. Si hubiera un deseo de poder antes, probablemente también lo habrá después. Si no era un buen maestro antes, probablemente no será un buen maestro después. Esto hace que la búsqueda de un maestro aceptable sea aún más difícil. Sin embargo, todos los seres verdaderamente iluminados tienen compasión por todos sus semejantes porque no ven separación entre ellos.

9. Muchas personas juzgan el comportamiento de un gurú utilizando sus propias normas, que, por supuesto, son las del ego. Esto es similar a crear un dios a la propia imagen de uno y luego esperar que el dios cumpla (o no) con la imagen (vea la [sección 14.2](#)). Cuando el comportamiento del gurú no se corresponde con la imagen, el estudiante a menudo se indigna y entonces acusa al maestro de no estar iluminado. Sin embargo, como no hay una prueba objetiva para la consciencia (véase la [sección 5.5](#)), tampoco hay una prueba objetiva para la iluminación. Así que ¿cómo elegir un maestro? El único criterio válido es si el maestro es capaz de ayudar al estudiante a reducir su propio sufrimiento. Si es así, el maestro es un verdadero maestro para ese estudiante, siempre y cuando el estudiante sea ayudado. Si este ya no es el caso, es mejor para el estudiante encontrar otro maestro.

10. Algunos maestros, incluyendo tanto a un bhakta como Gangaji como a un jnani como Francisco Lucille, recalcan el valor o incluso la necesidad de pasar tiempo (llamado satsang) en presencia del gurú para que ocurra la transmisión. Mi propia intuición es que, si la necesidad de estar con un gurú es para usted como un "deber" o una obligación, no le servirá y sólo aumentará su sufrimiento, pero si lo siente como una oportunidad para poner fin a su estancamiento y experimentar más claridad, le ayudará en la liberación. Si es una combinación, recuerde que no hay un "usted" que alguna vez decida algo.

11. Algunas organizaciones espirituales requieren compromisos secretos y/o enseñan propietarios sistemas de pensamiento y prácticas. Mientras que las técnicas propietarias pueden reportar algún beneficio, se sospecha que las políticas excluyentes están diseñadas más para el poder y privilegio del maestro que para la iluminación del estudiante. Tales restricciones parecen contrarias a nuestra intrínseca libertad, y hay muchos verdaderos maestros que no las imponen. Tu verdadera naturaleza no puede ser un secreto, y la realización del Ser no puede comprarse o venderse.

18.6. Algunos de los sabios contemporáneos de la no-dualidad que han seguido la tradición del Advaita

Ramana Maharshi (1879 - 1950) Tiruvannamalai, India	Nisargadatta Maharaj (1897 - 1981) Bombay, India	Ch'an Buddhism	Advaita Vedanta	Pandiji (-) Bangalore, India	Krishna Menon (1883-1959) Tiruvalla, India
		Wei Wu Wei (Terance Grey) (- late '70s) Ireland, Asia, Monte Carlo	Russell Smith (1952 -) Santa Cruz, CA	Nome (1952 -) Santa Cruz, CA	
	Ramesh Balsekar (1917 -) Bombay, India			Jean Klein (- 1998) Europe	Greg Goode (1954 -) New York, NY
Robert Adams (1927 - 1997) Sedona, AZ	H.W.L. Poonja (1910 - 1997) Lucknow, India				
	Gangaji (1950 -) Marin County, CA				
	Wayne Liquorman (1951 -) Hermosa Beach, CA			Francis Lucille (1944 -) Temecula, CA	
	Catherine Ingram (1950 -) Portland, OR				
	Marc Beuret (1951 -) Bergisch-Gladbach, Germany				
	Margarete Beuret (1948 -) Bergisch-Gladbach, Germany				
	Elke von der Osten (-) Riedering, Germany				
(Except for Ramana Maharshi, Nisargadatta Maharaj, Robert Adams, H.W.L. Poonja, Francis Lucille, and Greg Goode, the dates listed above are only estimates.)					

Capítulo 19. Rendición, mantra y confianza

19.1. La rendición y la práctica del mantra

Según Ramana Maharshi, tanto la rendición como la indagación es siempre la práctica final. A menudo hablaba acerca de otras prácticas, pero decía que al final todas las demás deben

evolucionar a una de estas antes de que la realización del Ser pueda ocurrir. Simplemente pidiendo ayuda a Dios es una práctica útil si se abre la mente a algo nuevo y tiene como resultado renunciar a la sensación de control. Sin embargo, el mayor obstáculo de renunciar a Dios es el miedo del ego de perder el control a pesar de que en realidad no tiene ningún control.

Pregunta: ¿Alguna vez ha pedido ayuda de Dios? ¿Se ha sentido aliviado?

La rendición o entrega a Dios tiene beneficios aún mayores cuando se trata de aflicciones debilitantes de la vida cotidiana. Por ejemplo, el conocido programa de 12 pasos para la recuperación de cualquier forma conocida de adicción y comportamiento adictivo se basa en la rendición a Dios. Estos programas son los únicos que fiable y regularmente promueven la recuperación sin el uso de medicamentos (que pueden causar sus propias adicciones). La necesidad de la entrega a Dios se pone de manifiesto en los tres primeros de los doce pasos:

1. Admitimos que antes éramos impotentes ante [nuestra adicción] – que nuestras vidas se han descontrolado.
2. Llegamos a creer que un poder superior a nosotros mismos puede devolvernos nuestra cordura.
3. Tomamos la decisión de poner nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de Dios tal como nosotros lo concebimos.

Pregunta: ¿Conoce a alguien que esté o haya estado en un programa de 12 pasos? ¿Le ha ayudado?

Si creemos que Dios está separado de nosotros, la rendición a Dios es dualista. En el cristianismo, la rendición se resume en el siguiente pasaje de Lucas 22:42 (VSR, <http://quod.lib.umich.edu/cgi/r/rsv/rsv-idx?type=DIV1&byte=4782437>):

"... no se haga mi voluntad, sino la tuya"

En las págs. 177-178 en *The Final Truth* (1989), Ramesh indica que la rendición dualística refuerza el sentido de separación si hay un motivo o meta mundano detrás de la rendición (por ejemplo, hacer un trato con Dios para conseguir algo que quieres). Luego afirma que la única verdadera rendición es cuando no hay "alguien" que haga preguntas o que espere algo. Él lo describe como la rendición [a lo que es] de toda la responsabilidad de nuestra vida incluyendo todos los pensamientos, sentimientos y acciones, lo que significa que no puede haber voluntad o deseo individual, aunque la voluntad y el deseo pueden surgir impersonalmente.

Además, en la meditación del 1 de febrero en *A Net of Jewels* (1996), dice Ramesh,

"La verdadera rendición significa en efecto la aceptación del hecho de que no hay ningún individuo con la capacidad de actuar independientemente de Dios o el Ser."

Pregunta: ¿Alguna vez ha intentado rendirse a Dios? ¿Cuál fue el resultado?

Ramana Maharshi, abogaba por una forma de rendición (entrega) a la que llamó Nama-Japa. Lo que sigue es una descripción de esta práctica tomado de las págs. 124-25 de *Be As You Are* (1985) por David Godman:

"La entrega a Dios o al Ser puede ser eficazmente practicada siendo consciente en todo momento de que no existe ningún 'yo' individual que actúa o piensa; sólo un 'poder superior' que es responsable de todas las actividades del mundo. Sri Ramana Maharshi recomendaba Japa como una forma eficaz de cultivar esta actitud, ya que sustituye una conciencia del individuo y el mundo con una conciencia constante de este poder superior.

En sus primeras etapas de la repetición del nombre de Dios es sólo un ejercicio de concentración y meditación, pero con la práctica continua se llega a una etapa en que la repetición prosigue sin esfuerzo, de forma automática y continua. Esta etapa no se alcanza solamente por la concentración, sino sólo por medio de la completa entrega a la deidad cuyo nombre se repite:

'Para utilizar el nombre de Dios, hay que recurrir a Él con anhelo y entregarse sin reservas a él. Sólo después de dicha entrega es el nombre de Dios constantemente con el hombre.'

Cuando Sri Ramana Maharshi hablaba de esta etapa avanzada de Japa había una dimensión casi mística a sus ideas. Hablaba de la identidad del nombre de Dios con el Ser y a veces incluso diría que cuando el Ser es realizado, el nombre de Dios reaparece sin esfuerzo y continuamente en el corazón."

Nama-Japa se pueden practicar simplemente pensando repetidamente el mantra, "Dios". Esta poderosa práctica nos ayuda a ver que todo es Dios (véase la [sección 14.3](#)) y no hay nada más que Dios. Nos llena de Dios inmanente y nos expande hacia fuera como Dios trascendente. Siempre que nos sintamos solos, vacíos, separados, o incompletos, el pensamiento de Dios puede traernos integridad y plenitud.

Ejercicio: Utilice el mantra "Dios" durante unos días. ¡Hágalo con plena atención! ¿Cuál es su experiencia?

En la p. 212 de *Be As You Are*, Ramana Maharshi, dice,

"Bien, Dios, Amor, son todos la misma cosa. Si la persona está continuamente pensando en alguno de estos, será suficiente. Toda meditación tiene el propósito de mantener fuera todos los demás pensamientos."

En la [sección 14.3](#), descubrimos que somos Dios. En el [capítulo 16](#), descubrimos que somos Amor, ahora vemos que el Bien, Dios y Amor son la misma cosa. Por lo tanto, todos somos Dios, el Bien, y el Amor.

Ejercicio: Piense en "Amor" e inúndese de luz (véase la [Sección 16.4](#)). Ahora, piense en "Amor" e inúndese usted y alguien que le molesta de luz ¿De qué manera esta práctica afecta a sus sentimientos sobre sí mismo y el otro?

[Nota: El mantra es una breve fórmula espiritual de poder que nos conecta con el Todo – ya sea que lo llamemos Dios, la Realidad, o nuestra Verdadera Naturaleza. Cualquiera que sea el nombre que utilicemos, el mantra evoca lo que es mejor y más profundo de nosotros mismos. El mantra ha aparecido en todas las tradiciones espirituales más importantes, de oriente y occidente, ya que colma una profunda necesidad universal en el corazón humano. Los Mantras se originaron en la antigua religión védica de la India, convirtiéndose más tarde en una parte esencial de la tradición hindú y una práctica habitual dentro del budismo, el sijismo, y el jainismo. En el hinduismo, el mantra más famoso de todos es "Aum" (o "Om"), que representa la creación primordial. (El versículo bíblico de Juan 1:1 puede ser interpretado no-dualistamente como un indicador del sonido de la creación: "En el principio era el Verbo, y el Verbo era con Dios, y el Verbo era Dios.") Escuche la entonación del Aum en http://www.thaixotictreasures.com/chants_mantras.html, en <http://www.nmcnews.org/music/om1.html> (> om - el reino de la tranquilidad), y en <http://www.youtube.com/watch?v=EzqZ3qW7YAk>. Muchos mantras, tanto en el hinduismo como en el budismo empiezan y/o terminan con "Om". Un ejemplo en el hinduismo es, "Om Namah Shivaya", que significa "Me inclino ante Shiva (Dios) en tu interior". Escúchalo como se canta en <http://www.youtube.com/watch?v=AczOmID4tPA>, en <http://www.babaji.net/audio/omnamahshivaya1.mp3>, y en <http://www.youtube.com/watch?v=uxU2cPQEPB0>. En el Budismo, el mantra más famoso es "Om mani padme hum", que es un saludo o tributo al Buda interior (escucha como se canta en <http://www.circle-of-light.com/Mantras/om-mantra.html>). El sufismo tiene el canto "Ishq Allah Mahbud Lillah", que significa "Dios es Amor, Amante y Amado" (véase la [sección 16.1](#)). Escúchelo en <http://cdbaby.com/cd/maniko> y en <http://www.youtube.com/watch?v=H3-FfXCFMr4>.

En la elección de un mantra, experimente con varios para averiguar cómo le afecta cada uno. Escoja uno que le conecte directamente con su Verdadera Naturaleza, o cuyo sonido vaya directamente a su corazón y resuene allí. Aquellos que se quedan en la cabeza no serán tan eficaces.

Ejercicio: Cuando esté solo, intente pronunciar el mantra "Aum", una y otra vez. Para hacerlo fácil, puede escucharlo en un CD o página web. ¿Cuál es su experiencia?

19.2. La enseñanza de Ramesh sobre la rendición

Ramesh no aboga por la mayoría de las prácticas, porque esas prácticas parecen ser realizadas por un "yo", y por lo tanto el concepto del "yo" se ve reforzado por ellas. En cambio, hace hincapié en la importancia de ver que no hay ningún hacedor ni elección. Citaba frecuentemente a su gurú, Nisargadatta Maharaj, a quien le gustaba decir, "La comprensión es todo".

La comprensión comienza necesariamente en el plano intelectual. Para que sea aceptada y pueda profundizar a nivel intuitivo, debe ser vista para ser válida. Esto requiere que el buscador observe y vea directamente si las decisiones ocurren espontáneamente, o si él/ella las está haciendo. Asimismo, el buscador debe comprobar de primera mano si el pensar o el

hacer son espontáneos o si hay un pensador o un hacedor. Esta es la única práctica que Ramesh recomienda, y por supuesto, ocurrirá si debe ocurrir, y si no, no ocurrirá. Es una forma de indagación, que en general se puede describir como mirar para ver directamente lo-que-es. Esta indagación será tratada más a fondo en el capítulo 23.

Ramesh menciona esto con frecuencia, desde tan lejos como puede recordar, siempre tenía dos nociones con él: 1) el mundo es ilusorio, y 2) todo está determinado por el destino. Debido a esto, la comprensión debe de haber venido para él con toda naturalidad y facilidad. Este puede que no sea el caso para otros. La comprensión directa requiere un grado de desidentificación de los pensamientos y sentimientos que no se encuentra a menudo. Mucho más común es el caso en que la identificación es tan fuerte que la desidentificación simplemente mediante la comprensión intelectual es imposible. Por eso, Ramesh anima al buscador para que vea directamente si existe o no un hacedor. Esa es la razón por la que la mayoría de los maestros de la no-dualidad hacen hincapié en la indagación como la práctica más eficaz, al menos para los individuos que se encuentran en el sendero jnana. Para aquellos en el sendero bhakti, los maestros de la no-dualidad fomentan el amor y la devoción al gurú, pero lo harán sólo cuando está claro para el devoto que el gurú, Dios, y el Ser son lo mismo. Tal es el caso con Papaji (ya fallecido, ver <http://www.papaji.com>) y Gangaji (véase <http://www.gangaji.org>).

No hay ninguna diferencia entre la aceptación de lo-que-es y rendirse a lo-que-es porque ambos implican la desidentificación de la autoría personal de las acciones. La aceptación de lo-que-es es la ausencia de resistencia a todos los pensamientos, sentimientos, emociones, sensaciones, percepciones y acciones (véase la sección 17.7). La aceptación no significa que estos no se sientan, sino que no hay un "yo" que se identifica con ellos. La resistencia es el juicio o pensamiento de que lo-que-es no debería ser así, y que "yo" puede hacer algo para cambiarlo (ver capítulo 21). La resistencia refuerza la idea de separación y nos impide ver que realmente no hay nada más que Consciencia. Por lo tanto, el sufrimiento siempre la acompaña.

Pregunta: ¿Alguna vez le ha dicho que usted también podría "amoldarse a ello"? ¿O "abrazarlo"? ¿Podrían ser formas de rendición?

Ramesh también habla de atestiguar, que es la Consciencia sin identificación con la autoría personal de las acciones. En la resistencia, parece haber un "yo" que está resistiendo, mientras que en el atestiguar, no hay ningún "yo" ni testigo. Así, podemos ver que despertar, atestiguar, aceptación y rendición son equivalentes entre sí, mientras que la resistencia y la autoría personal de las acciones también son equivalentes entre sí.

En la meditación del 8 de noviembre en *A Net of Jewels* (1996), Ramesh dice,

"El surgimiento de un pensamiento, emoción o deseo es algo que está más allá del control del organismo. La naturaleza de la mente puede ser o bien la de ser 'receptora de' e involucrarse en ello o, cuando el 'yo' no está allí, el surgimiento de ello es atestiguado y desaparece."

Un ejemplo dramático de atestiguamiento puro sin testigo puede suceder cuando uno se queda atónito por algo inesperado. Un ejemplo extremo de esto ocurre cuando se está conduciendo y de repente nos damos cuenta de que un accidente es inminente e inevitable.

En esa fracción de segundo, el cuerpo reacciona instintivamente, mientras que el pensamiento se detiene. Después de la colisión, el "yo" reaparece y puede pensar, "No había nada que pudiera hacer". Esto es más cierto de lo que el "yo" se da cuenta.

Pregunta: ¿Alguna vez ha tenido esa experiencia?

En la meditación del 9 de mayo en *A Net of Jewels* (1996), Ramesh dice,

"Si la mente observa su propio funcionamiento, entonces siempre habrá comparación y juicio: 'Esto es bueno, esto es malo, esto es lo que sea'. Eso no es atestiguar."

Cuando la Conciencia se identifica con la cavilación, el juicio, y los pensamientos del pasado y el futuro, siempre hay sufrimiento. Ramesh lo llama implicación "horizontal" de la mente con sus pensamientos, sentimientos y emociones, el sentido horizontal que sucede en el tiempo. (Se refiere al despertar espontáneo de esta implicación como una aparición "vertical" desde fuera de tiempo.) Por ejemplo, una experiencia común es aquella en la que un estímulo, ya sea externo o interno, hace que un mal recuerdo aparezca en la mente, provocando las mismas emociones de nuevo. La mente se implica (horizontalmente) con la experiencia, que se repite una y otra vez con el propósito de auto justificarse. Esta implicación es equivalente a lo que llamamos identificación en el tercer nivel en la [sección 11.5](#). La mente toma posesión de (se identifica con) la imagen de víctima y de todos sus atributos de inocencia agraviada, impotencia, y de ira.

Cuando despertamos de este movimiento horizontal, la implicación se interrumpe. (Esta es una experiencia universal en meditación.) Mientras el buscador madura, la implicación se interrumpe de vez en cuando, hasta que surge sólo momentáneamente antes de interrumpirse. Esta es la etapa justo antes del despertar, y es descrita por Ramesh como el estado "¿A quién le importa?" (véase la página 132 del libro de 1999 de Ramesh, *¿A Quién Le Importa?*).

El sueño despierto es un ejemplo común de la Conciencia que se identificada con pensamientos, sentimientos y emociones. Durante esta implicación, estamos perdidos en el pasado o en el futuro, y no hay libertad o la conciencia de ser consciente. El despertar se produce en el instante en que nos damos cuenta de que hemos estado soñando despiertos. No transcurre el tiempo en este despertar porque ocurre fuera del tiempo. Este es un momento de atestiguamiento puro en el que no hay "yo". Por lo general, es seguido inmediatamente por el regreso del "yo" a la conciencia "normal".

Ejercicio: Compruebe si puede ver que hay un "yo" presente durante la transición desde el sueño despierto a la conciencia normal.

Incluso cuando estamos observando pasivamente nuestros pensamientos de juicio, miedo, o deseo, si existe la sensación de estar presente un observador (véase la [sección 23.2](#)), todavía hay identificación. Sin embargo, cada vez que somos conscientes de que esto está ocurriendo, la identificación se debilita, y mientras se continúa profundizando en la comprensión, el sufrimiento continúa disminuyendo.

19.3. Confiando en la Conciencia

La Conciencia pura es nuestra verdadera naturaleza. Es Lo-Que-Somos. La Conciencia pura nunca cambia. Todo lo demás lo hace. Por eso tiene sentido confiar en la Conciencia pura y por qué no tiene sentido confiar en cualquier otra cosa. Estamos condicionados para confiar en todo y cualquier cosa excepto lo que es digno de confianza. Confiar en la Conciencia es retirar la responsabilidad fuera de las manos del ego, que no es fiable, y ponerla en la Conciencia, que es fiable. La prueba de que la Conciencia es digna de confianza viene con nuestra experiencia de una mayor relajación, paz y libertad mientras confiamos en ella.

Ejercicio: Confiar en la Conciencia requiere de práctica y auto-recuerdo hasta que se convierte en automático. Cualquier sentimiento de irritación o insatisfacción puede ser un recordatorio de que todavía estamos tratando de confiar en el ego y confiar en su lugar en la Conciencia.

Por otra parte, cualquier práctica que nos ayuda a darnos cuenta de nuestra verdadera naturaleza como Conciencia es una práctica útil. Una práctica sencilla es pensar en el mantra "Conciencia" tan a menudo como podamos recordarlo. Esto ayudará a disipar la ilusión de que somos un "yo" separado y llegar a ser lo que realmente somos.

Ejercicio: Piense en el mantra "Conciencia" tan a menudo como pueda recordarlo. ¿Experimenta la trascendencia del "yo" individual?

Un mantra debe ser pensado con plena atención, no mecánicamente. Siendo la Conciencia lo que ocurre cuando nos acordamos que somos Conciencia. Al igual que otras prácticas espirituales, la propia práctica demuestra que nadie está haciéndola (véase la [sección 18.4](#)).

Capítulo 20. Comprensión mediante la visión directa

20.1. La labor de los conceptos en Advaita

La comprensión comienza con un concepto, como el concepto de que la manifestación es puramente conceptual, y prosigue con la visión directa de que ningún objeto es real.

En la meditación del 4 de enero en *A Net of Jewels* (1996), Ramesh dice,

"La única comprensión verdadera es que nada es, ni siquiera el que comprende."

En la meditación del 21 de junio, dice,

"Aunque pueda verse, sin embargo, el universo es puramente conceptual y no tiene sustancia real o realidad por sí mismo. Todos los fenómenos son inexistentes por naturaleza. Aparte de la subjetividad Absoluta primordial en la que todo existe, ¡nada existe en realidad!"

Los objetos nunca pueden ser reales porque todos los objetos cambian, y la Realidad nunca cambia. Sin embargo, a pesar de que nunca son reales, los conceptos pueden ser

verdaderos, lo que significa que pueden negar conceptos que son falsos. Los conceptos falsos son los que afirman y mantienen la realidad de los objetos, tales como el mundo, el individuo, y el cuerpo, ya sea explícita o implícitamente. Uno de los objetivos principales de este curso es ver la irrealidad de todos los objetos. De esta manera, la Realidad queda al descubierto y se hace evidente por Sí misma.

Advaita enseña que la Consciencia (Dios) es todo lo que hay (véase la sección [10.1](#), [11.1](#), [14.3](#)). Sin embargo, esto es un indicador de la Realidad, no una descripción de ella.

La irrealidad de todos los conceptos es poderosamente declarada en las palabras citadas a menudo por Ramana Maharshi:

"No hay ni creación ni destrucción,
Ni destino ni libre albedrío,
Ni camino ni logro;
Esta es la verdad final."

Hay una declaración paralela en el texto budista, *Visuddhimagga IVI* (véase en <http://www.sacred-texts.com/bud/buddha2.htm>):

"El simple sufrimiento existe, ningún sufridor es hallado.
Los hechos son, pero no hay un hacedor de los hechos.
El Nibbana [Nirvana] es, pero no el hombre que entra en él.
El camino es, pero ningún viajero es visto en él."

y aún más (véase http://www.angelfire.com/indie/anna_jones1/fundamental.html):

"Ningún hacedor de los hechos es hallado,
Nadie que obtenga sus frutos;
Los fenómenos vacíos pasan [se despliegan]:
Esta es sólo la visión correcta.

Y mientras los hechos y sus resultados
Van pasando, condicionan todo,
No hay ningún primer principio hallado,
Así como es con la semilla y el árbol. ...

Ni dios, ni Brahma, puede ser llamado
El creador de esta rueda de la vida:
Los fenómenos vacíos pasan,
Dependientes y condicionados todos."

En el capítulo III, versículo 27 del texto del clásico hindú, el Bhagavad Gita, dice,

"Todas las acciones son causadas por las energías de la Naturaleza. Mas aquel cuya mente es engañada por el egoísmo piensa 'Yo soy el hacedor'."

En la p. 22 de *Relationship Between 'I' and 'Me'* (2006), Ramesh parafrasea esto como sigue:

“Los acontecimientos suceden, los actos se realizan, las consecuencias se producen, pero no hay ningún hacedor individual de ningún acto.”

Recordamos al lector que, como dijimos en la [sección 14.1](#), los conceptos en las enseñanzas espirituales se utilizan como indicadores de la realidad y no como conceptos que hay que creerse. En términos prácticos, esto significa que la función de un concepto es la de facilitar la desidentificación. Esto se traduce en una sensación de libertad y paz, y en la liberación del sufrimiento. Esta es su única función. Si no consigue hacerlo, el concepto es inútil en el mejor de los casos, y en el peor, refuerza la identificación. Una analogía que utilizan a menudo los maestros espirituales para ilustrar este punto es que un concepto es como un dedo que señala a la luna (la Realidad). Cuando uno ve la luna (cuando se produce el despertar), se olvida el dedo.

Sin embargo, un error común entre los buscadores espirituales es considerar el concepto mismo como la verdad, y por lo tanto, se aferran a él. Esto es como adorar al dedo en lugar de mirar a aquello que señala. Al hacer esto, el ego evita una amenaza para su existencia. Por ejemplo, si una religión considera sus conceptos como la verdad, está adorando al dedo (ver [capítulo 14](#)). Otro error es mirar un concepto espiritual e ignorar aquello que señala a causa de la resistencia al concepto mismo. Una vez más, el ego evita una amenaza para su existencia. La mayoría de los materialistas y muchos científicos cometen este error cuando se niegan a cuestionar la realidad de la "realidad objetiva".

Pregunta: ¿Alguna vez ha observado o experimentado un ejemplo de adorar al dedo en lugar de a la luna?

Maestros espirituales diferentes utilizan conceptos diferentes, pero siempre para el mismo propósito. Un buscador es atraído generalmente por un maestro que utiliza un sistema conceptual que es aceptable para él de alguna manera. La aceptabilidad por lo general significa que los conceptos son coherentes con la intuición y experiencia del buscador. Sin embargo, mientras el buscador madura, los conceptos utilizados por un maestro pueden ser cada vez menos útiles para la desidentificación. De hecho, incluso pueden comenzar a generar más sufrimiento que alivio porque pueden empezar a producir cada vez más conflictos con la intuición y experiencia del buscador. En tales casos, el buscador seguramente no necesita que le digan que busque otro maestro. Sin embargo, esto puede ser más fácil decirlo que hacerlo si el buscador ha desarrollado una fuerte relación personal con el maestro, o si el buscador es engañado por el maestro con el pensamiento de que si permanece con él es el único camino de salvación. Este tipo de engaño es responsable de las historias de muchos buscadores que se han aferrado a un maestro mucho tiempo después de que la utilidad del maestro se haya desvanecido. Probablemente, la mejor actitud a adoptar con respecto a los maestros espirituales es utilizarlos como recursos, sin considerar ninguno de ellos como un único camino de salvación. El mercado espiritual no es diferente del mercado comercial en este sentido, por lo que, incluso aquí, la norma a seguir es *caveat emptor*.

Pregunta: ¿Alguna vez ha dejado atrás a un maestro religioso o espiritual o se ha dado cuenta que ya no es útil?

20.2. ¿Qué es la visión directa?

Para unos pocos buscadores, sólo con oír las palabras adecuadas del maestro adecuado es suficiente para catalizar una comprensión profunda y despertar. Sin embargo, esos buscadores son raros, y para la mayoría de la gente, se necesita una indagación activa para ver lo que significan las palabras. Esta indagación puede tomar la forma de interrogar al maestro, que es lo que sucede en el Satsang, o puede tomar la forma de un examen y observación internos. La indagación es una investigación científica para averiguar lo que es verdadero y lo que no es. Es científica porque se basa en la observación, y tanto el método como los resultados pueden comunicarse a otros para que puedan comprobarlos por sí mismos (véase la [sección 1.1](#)). Más exactamente, sólo lo que cambia, y por lo tanto lo que es irreal, puede ser observado y comunicado, mientras que lo que es Real no cambia y por lo tanto no puede ser observado o comunicado. Sin embargo, a través de la indagación puede saberse que es verdad. La indagación se analiza en detalle en el [capítulo 23](#).

La práctica de la indagación (ver [capítulo 23](#)) nos permite ver directamente que no hay "yo". La visión directa es también la técnica de meditación budista "mindfulness" o de atención plena (véanse las secciones [14.6](#), [24.2](#)). En estas prácticas, vemos directamente que no hay mente, sólo hay un proceso mental; no hay cuerpo, sólo hay un proceso sensorial. (La teoría cuántica muestra esto conceptualmente, véase la [sección 9.1](#)). La visión directa revela que lo que parece ser real no lo es, por lo tanto la realización de Lo-que-es puede surgir. La visión directa es también la idea principal de los libros de Wei Wu Wei, que tienden a señalar lo que no es verdad en lugar de intentar en vano decir lo que es verdad.

Ejercicio: Cierre los ojos. Después de unos momentos de descanso en silencio, tome conciencia de su cuerpo interiormente y descanse allí. ¿Puede sentir Presencia pura? ¿Puede ver que todos los pensamientos, sentimientos, emociones y sensaciones surgen de ese fondo de Presencia pura?

Ahora abra los ojos. ¿Puede ver que todos los objetos visuales surgen del fondo de Presencia pura? (Este es mucho más difícil que el ejercicio anterior, debido a nuestra percepción visual fuertemente condicionada.)

La visión directa nos muestra que Dios es todo, y todo es Dios (véase la [sección 14.3](#)). La práctica del mantra descrita en la [sección 19.1](#) es una poderosa ayuda para ver esto.

20.3. El uso de la visión directa para des-identificarse del "yo"-hacedor

En la [pág.7](#) de *Ask the Awakened* (2002), Wei Wu Wei dice,

"¿Por qué no eres feliz? Porque el 99,9 por ciento de todo lo que piensas, y de todo lo que haces, es para ti mismo - y no hay uno mismo."

En la meditación del 27 de noviembre en *A Net of Jewels* (1996), Ramesh dice,

"La respiración sucede por sí misma, mientras que el individuo engañado cree que es él quien está respirando. Los pensamientos vienen de fuera, surgen espontáneamente a través de

intervalos de vacío mental, y piensa que es él quien está pensando. Los pensamientos se transforman involuntariamente en acción, y piensa que es él quien está actuando. Todo el tiempo, él no está haciendo nada más que malinterpretar las acciones de la Totalidad como su propia acción.”

En cualquier momento presente, podemos ver que no hay un hacedor (véase la [sección 23.2](#)). ¿Por qué entonces pensamos que podemos hacer algo? Lo pensamos porque estamos identificados al segundo nivel, que es la identificación con la autoría personal de las acciones (véase la [sección 11.4](#)). La identificación con la autoría personal de las acciones es la identificación con el pasado y el futuro, porque significa que "yo" hice algo en el pasado, y que "yo" puedo hacer algo en el futuro. Por lo tanto, "yo" siento remordimientos, culpa o vergüenza por lo que "yo" hice o no hice; y "yo" siento preocupación, ansiedad o temor acerca de lo que "yo" pueda o deba hacer. Por consiguiente, "yo" sufro.

Ejercicio: Cierre los ojos. ¿Puede ver directamente que no hay ningún pensador en el momento presente?

20.4. El uso de la visión directa para des-identificarse de lo "mío"

La Identificación en el tercer nivel (véase la [sección 11.5](#)), el nivel de lo "mío", produce el sufrimiento por las innumerables emociones desagradables. Todo sufrimiento viene de pretender que los pensamientos, sentimientos o emociones son nuestros. Sin embargo, la visión directa demuestra que ninguno de ellos nos pertenece (véanse los capítulos [23](#), [24](#)). Todos ellos surgen espontáneamente y todos se desvanecen espontáneamente.

Ejercicio: Cierre los ojos. ¿Puede ver que todos los pensamientos, sentimientos y emociones surgen y se desvanecen espontáneamente?

La visión directa también demuestra que somos ilimitados (véanse las secciones [23.3](#), [24.3](#)). Pensar que somos limitados es sufrimiento (esclavitud = limitación) así que sufriremos hasta que veamos que no somos limitados. Si pensamos que somos limitados, el sueño ([sección 13.1](#)) es una pesadilla. Si sabemos que no lo somos, el sueño es sólo lo que es. En la metáfora de la [sección 13.6](#), la espina causará daño hasta que nos demos cuenta de que investigándolo no hay espina (explorando la espina con otras espinas y ver qué ocurre).

Finalmente, a medida que la identificación se debilita, el sufrimiento se desvanecerá. Aunque inicialmente, puede haber una sensación de libertad, si se sintiera levemente. Este es un primer resultado de desidentificación, pero cuanto más nos des-identificamos, mayor será nuestra paz.

20.5. Puesto que no hay "yo"-objeto, no hay otro

En la meditación del 10 de mayo en *A Net of Jewels* (1996), Ramesh dice,

"En la natural atención o conciencia inmediata no hay fronteras, no hay elementos separados de manifestación, a menos que y hasta que el pensamiento interfiere y dirige la concentración específica sobre una cosa en particular. Y esto es lo que crea la separación, junto con toda la

cadena de otros pensamientos y reacciones que dan lugar a todo tipo de conflictos e infelicidad, que luego interpretamos como esclavitud. Sin embargo, con la comprensión de que las fronteras son un producto del pensamiento surge de inmediato la comprensión de que la separación causada por estos límites y los conflictos que se derivan son todos una ilusión."

Las sensaciones pueden ser consideradas como reales (por ejemplo, el dolor duele), pero todos los objetos son imágenes mentales. Por lo tanto, puedo sentir la presión en mis dedos mientras escribo, pero las teclas y el teclado son sólo imágenes mentales. Si doy una patada a una roca, la sensación de dolor es real, pero la roca es sólo una imagen mental. El teclado y la roca no existen como objetos independientes de "mí". Como vimos en la [sección 11.4](#), cuando el "yo" es visto como algo separado, entonces el no-"yo" es visto como algo separado del "yo". La repetida conceptualización del no-"yo" y la creencia en su existencia crea a continuación la ilusión de la fragmentación masiva y un sinfín de objetos separados, con el "yo" como algo separado del resto de los objetos.

Como vimos en la [sección 11.7](#), sufrimos impotencia y desesperación, cuando creemos que somos víctimas, y sufrimos el odio y la indignación cuando creemos que hay victimarios. Para liberarnos de este sufrimiento, es necesario ver que, no sólo no somos víctimas (no hay "yo"-objeto), sino también que no hay victimarios (no hay el otro). "Víctimas" y "victimarios" se transforman y cambian, porque no son más que imágenes mentales. Esto es cierto porque, como hemos visto, no hay una realidad objetiva (véase el [capítulo 9](#)). Esta vida no es más que un sueño ([sección 13.1](#)).

Podemos ver esto viendo la verdadera naturaleza de cualquier objeto, no sólo el "yo"-objeto. Una manera de verlo es seguir el razonamiento de la [sección 9.2](#) y ver que separar y nombrar son operaciones puramente conceptuales, experimentando las sensaciones mismas sin conceptualizarlas en objetos. Cuando miramos el cuerpo y el mundo de esta manera, se hace evidente gradualmente que, aunque las sensaciones son reales, todos los objetos no son más que imágenes mentales. Su transparencia revela su irrealidad, al mismo tiempo que revela la realidad del fondo de Presencia pura de la que surgen (la indagación también revela esto - véase la [Sección 23.5](#)).

Especialmente útil al ver que todos los objetos son irreales es darse cuenta de que, de todos nuestros esfuerzos por conseguir una satisfacción duradera, alegría, felicidad o la paz del mundo, bien poco de eso hemos encontrado. Cuanto más hemos intentado obtener algo del mundo, más nos hemos decepcionado, porque nuestras aversiones/apegos nos ha impedido ver el mundo real. Nunca estaremos satisfechos con meros conceptos, y el mundo que vemos no es más que un concepto.

Pregunta: ¿Alguna vez ha conseguido la paz duradera de cualquier cosa del mundo?
--

Cualquier cosa que cambia no se puede decir que sea real. El mundo siempre cambiante, no nos puede traer la inmutabilidad que queremos. Lo que desaparece en el instante en que cerramos los ojos o nos damos la vuelta no puede ser real. Si pensamos que lo es, sufriremos. En la metáfora de la [sección 13.5](#), el mundo no es más que la espuma de la superficie, carente de todo sentido, significado o propósito. En la metáfora de la [sección 13.2](#), el mundo no es más que una superficie plana, un reflejo de dos dimensiones en una pantalla.

En la metáfora de la [sección 13.12](#), siempre que hemos tratado de beber en un espejismo, todo lo que hemos conseguido es un bocado de arena seca. Hasta que no veamos la verdadera naturaleza del mundo, será un desierto para nosotros.

Ejercicio: ¿Qué es eso que no cambia, pero es más real que todo lo que cambia? ¡Mire a ver!

La apariencia tridimensional del mundo, refuerza la ilusión de que él y el cuerpo existen (véase la [sección 12.1](#)). Un mundo de una o de dos dimensiones, no parece tan real. Sin embargo, las ilusiones tridimensionales que sabemos que son irreales, son muy familiares para nosotros. Por ejemplo, hay visionadoras de diapositivas tridimensionales, películas en tres dimensiones, y realidades virtuales tridimensionales generadas por ordenador. Además, cuando cerramos los ojos, la tridimensionalidad desaparece (véase la [sección 12.1](#)), la aparente separación entre el cuerpo y el no-cuerpo desaparece, y lo que vemos entonces no parece tan real como lo que vemos con los ojos abiertos. Sin embargo, la Realidad es la misma con nuestros ojos abiertos o cerrados, si estamos soñando o despiertos, o si nos parece que tenemos un cuerpo o no.

Ejercicio: Cierre los ojos y mire si el cuerpo aún tiene límites. ¿Qué le dice este acerca de su realidad? (Nota: Podemos sentir las sensaciones del tacto, presión, y de sonido, pero estas son sólo sensaciones corporales. No necesitan el concepto de límites.)

Ejercicio: Cierre los ojos y tome conciencia del Fondo de Presencia pura. ¿Tiene límites? Ahora abra los ojos y vea si el Fondo entonces tiene límites. ¿Qué le dice esto acerca de la realidad de objetos separados?

La irrealidad del ego es el secreto mejor guardado del ego. La irrealidad del mundo es el secreto mejor guardado del mundo. Para ver la verdad de estos secretos son innecesarios e irrelevantes todos los maestros espirituales y todas las enseñanzas espirituales.

En la meditación del 20 de noviembre en *A Net of Jewels* (1996), Ramesh dice,

"La persona común e ignorante sólo puede ver las cosas como objetos vistos por un sujeto. Luego, con un cierto cambio de comprensión fuera de la identidad personal separada, cae en la cuenta de que sólo el sujeto impersonal es real mientras que los objetos son ilusorios. Finalmente, con la iluminación total, el sabio ve los objetos como objetos una vez más, pero dentro de una unidad esencial donde no hay separación entre sujeto y objeto, o de hecho ninguna separación de ningún tipo."

Aunque este curso está en desacuerdo con gran parte de *Un Curso de Milagros* (véase el [Capítulo 15](#)), las tres últimas frases en la introducción de UCDM resume sucintamente el mensaje de este capítulo:

"Nada real puede ser amenazado.
Nada irreal existe.
En esto radica la paz de Dios."

La desidentificación primero trabaja a nivel intelectual, y finalmente a nivel intuitivo (véanse los capítulos 23 y 24). Puesto que la Conciencia no es conceptual, debemos ver directamente que no somos objetos. No estamos separados y no podemos ser percibidos.

A estas alturas se habrá dado cuenta de que, aunque se han sugerido prácticas en este capítulo y otras que se sugerirán en capítulos posteriores, “nosotros” no podemos hacer estas prácticas porque “nosotros” nunca hacemos nada. Por lo tanto, si las prácticas ocurren, ocurren; si no, no (véase la sección 18.4).

Capítulo 21. Resistencia, apego, y aceptación

21.1. ¿Qué es resistencia y apego?

En la meditación del 20 de diciembre en *A Net of Jewels* (1996), Ramesh dice,

"Es sólo la resistencia lo que transforma la eternidad del momento presente en la fugacidad de la experiencia momentánea como tiempo o duración. Sin resistencia sólo hay eternidad."

En la meditación del 20 de febrero en *A Net of Jewels* (1996), Ramesh dice,

"Aparte de la inutilidad del propio esfuerzo, cualquier intento de impedir que surjan pensamientos divide a la mente artificialmente en aquello que hace el impedimento en contra de aquello que está siendo impedido, creando sólo neurosis y conflicto. Cualquiera que sean los pensamientos que surjan (siendo sin sustancia) se desvanecerán rápidamente por sí mismos si no son aceptados y continuados como realidad efectiva. Tratar de eliminar los pensamientos de manera consciente y deliberada, es como tratar de lavar la sangre con sangre."

Pregunta: ¿Qué es lo que trata de resistirse a los pensamientos, sentimientos y emociones?

En la p. 270 de *I Am That* (1984), Nisargadatta Maharaj dice,

"El sufrimiento se debe enteramente al apego o a la resistencia; es un signo de nuestra resistencia a proseguir, a fluir con la vida."

En su libro y CD, *Breakthrough Pain* (2005), el famoso maestro de meditación budista Shinzen Young dice,

Sufrimiento = dolor x resistencia.

Así, el dolor no es el sufrimiento en sí mismo. El sufrimiento también requiere resistencia al dolor, ya sea dolor físico, mental o emocional.

La resistencia es un pensamiento, sentimiento o emoción que se resiste a algo, ya sea un pensamiento, sentimiento, emoción, sensación, percepción, o acción. La resistencia se debe a

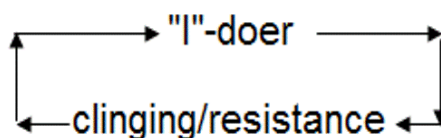
nuestro criterio de que lo-que-es no debe ser de la forma que es, y de la creencia de que hay algo que debemos hacer al respecto. (Criterio no es lo mismo que evaluación, que no implica un juicio sobre lo que debe o no debe ser). La resistencia está siempre presente cuando se experimenta la victimización (véase la [sección 11.7](#)), ya sea que el victimario crea ser el yo, el cuerpo, la mente, los otros, la vida, Dios, o lo que sea. Activa fuertemente la mente pensante (véase la [sección 11.9](#)), y oculta la verdad acerca de nosotros (véase la [sección 23.3](#)) nublando nuestra conciencia de ello. Sin embargo, suceda lo que suceda - pensamientos, sentimientos, emociones, sensaciones, acciones, y percepciones - debe suceder. Lo-que-es no puede ser otra cosa que lo que es. Por lo tanto, si la resistencia ocurre, es porque debe ocurrir, y si ocurre la desidentificación, también es porque así debe ser.

El opuesto dual de resistencia es el apego. En la Segunda Noble Verdad, el Buda enseñó que la causa del sufrimiento es el deseo y el apego ([sección 14.5](#)). Como todos los pares de opuestos, cuando existe uno, debe existir también el otro. Al igual que la resistencia es un pensamiento, sentimiento o emoción que se resiste a lo que está sucediendo y por eso hace que parezca real, el apego es un pensamiento, sentimiento o emoción que se aferra a lo que está sucediendo y hace que parezca real (véase la [sección 14.5](#)). Pero, puesto que el cambio es inherente a la manifestación (véanse las secciones [12.1](#), [12.6](#)), tanto la resistencia como el apego ignoran sus características más fundamentales y así inevitablemente crean sufrimiento.

La ilusión de un "yo"-hacedor resulta cuando hay apego al sentido de separación (véanse las secciones [7.7](#), [11.4](#)). Debido a que el "yo"-hacedor parece estar separado del cuerpo-mente (véanse las secciones [5.11](#), [11.6](#)), o bien se resiste a los pensamientos del cuerpo-mente, sentimientos, emociones y sensaciones, o se aferra (apega) a ellos y se resiste a cambiarlos. Esto puede dar lugar a sentimientos de desesperación, auto-castigo, insatisfacción, y esclavitud (secciones [11.8](#), [16.2](#)). La esencia del "yo"-hacedor, y también la fuente de todo sufrimiento, se aferra al pensamiento de que "yo" debo tener el control.

Ejercicio: Recuerde un momento en el que experimentó arrepentimiento o culpa. ¿Tuvo también el pensamiento de que debería haber tenido más control?

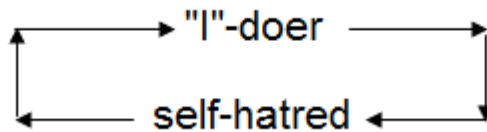
El "yo"-hacedor y el apego/resistencia se definen entre sí en un bucle de retroalimentación que se refuerza a sí mismo tal como se muestra a continuación:



Por lo tanto, cada vez que hay apego/resistencia, hay la sensación de un creador que se apega/resiste, y cada vez que hay la sensación de un creador, también hay apego/resistencia.

Pregunta: ¿Cuál es el sentimiento de vergüenza? ¿Es una forma de resistencia, una forma de apego, o ambos?

Hay muchos otros tipos de bucles de retroalimentación que se refuerzan a sí mismos. Uno muy común es el bucle de auto-aversión u odio a sí mismo:



El odio a sí mismo puede ser tan sutil como la leve insatisfacción con "uno mismo" o tan violento como un impulso de suicidio. Si no hay un "yo"-hacedor, no puede haber odio a sí mismo, porque el odio a sí mismo requiere de un hacedor que odie. Si el odio a sí mismo persiste, es porque hay apego o resistencia a este auto-odio o al "yo"-hacedor. De lo contrario, desaparece espontáneamente.

Siempre que el dolor, la pobreza, la enfermedad, el peligro, o la ignorancia están presentes, el cuerpo-mente puede reaccionar para tratar de cambiar, eliminar o defenderse de ellos, pero si no hay una mente pensante (véase la [sección 11.9](#)), no hay resistencia, no hay apego, y no hay sufrimiento. Si la mente pensante está presente, la resistencia y el apego también están presentes, y las mismas condiciones y reacciones conllevan sufrimiento.

Cada vez que hay deseo y apego, la Presencia que es el Fondo de toda existencia (véase la [sección 23.5](#)) se oculta, por lo que estamos aislados del conocimiento de que todo está en nosotros. Si no hay deseo y apego, la ausencia de separación de todos los objetos es nuestra experiencia constante.

Ejercicio: Cierre los ojos y mire en su interior, fuera de la cabeza y dentro del cuerpo. Sienta la Presencia sin límites. Ahora abra los ojos. ¿Puede aún sentir la Presencia? Ahora, seleccione cualquier objeto y concentre su atención en él, manteniendo la misma sensación de Presencia. ¿Puedes sentir que la Presencia del objeto es el mismo que su Presencia?

La resistencia, el apego y el sufrimiento se derivan de la ignorancia de nuestra verdadera naturaleza. Cuando nos abrimos al sufrimiento de los demás (véanse las secciones [16.1](#), [24.2](#)), sentimos su sufrimiento, pero sentimos nuestra conectividad. Cuando nos resistimos al sufrimiento de los demás y nos encerramos en nosotros mismos, estamos solos y sufrimos solos.

Ejercicio: Ábrete al sufrimiento de todo el mundo que ves. ¿Cuál es tu experiencia? ¿Te sientes más conectado a ellos? Ahora, ciérrate al sufrimiento de los demás. ¿Cuál es tu experiencia? ¿Es soledad o falta de conexión?

21.2. La represión de las emociones crea enfermedades físicas

En la meditación del 23 de diciembre en *A Net of Jewels* (1996), Ramesh dice,

"Todo intento de controlar nuestra naturaleza inherente se traduce sólo en represión y sus consecuencias adversas. Todo lo que uno puede hacer es vivir de acuerdo a la naturaleza inherente de su aparato psicosomático y dejar que la comprensión de nuestra verdadera naturaleza profundice y trabaje en esos cambios cuando sea necesario sin ningún pensamiento o voluntad de nuestra parte."

Cada emoción se expresa como una sensación corporal, así como también un pensamiento (véase Tara Brach, *Radical Acceptance: Embracing Your Life UIT the Heart of a Buddha* (2004)). Como el cuerpo es más persistente y menos fluido que la mente, las sensaciones corporales que corresponden a las emociones son más persistentes y menos fluidas que son sus correlatos mentales. Mucho tiempo después de que una emoción aparentemente haya desaparecido de la mente, todavía reside en el cuerpo como memoria congelada (véase la [Sección 7.10](#) para un posible mecanismo), para expresarse rápidamente en la mente cuando aparece el estímulo adecuado.

Las emociones no son racionales - si lo fueran, no serían emociones, sino pensamientos. Por lo tanto, intentar justificar nuestras emociones negativas racionalizándolas es no sólo inútil, sino que también puede conducir a intentos destructivos para justificar nuestro comportamiento emocional. Por ejemplo, si nos sentimos culpables por nuestros prejuicios raciales o sexuales, pensamos, "son indignos", o "son inferiores". Si nuestras racionalizaciones personales no funcionan, nos unimos con aliados para diluir nuestra culpa; por eso se han creado religiones, movimientos, e ideologías para discriminar a otros o hacer la guerra. Sin embargo, cuando las emociones no pueden ser aceptadas mediante la justificación, entonces nos resistimos a ellas.

Pregunta: ¿Alguna vez ha sentido prejuicios raciales o religiosos? ¿Se sintió culpable o avergonzado? ¿Trató de reprimirlos?
--

La resistencia a las emociones toma la forma de supresión y represión. La supresión es un proceso consciente que hace caer un sentimiento incómodo, como la ira, por lo que es temporalmente invisible. La supresión habitual conduce a la represión, que es un proceso inconsciente que hace la emoción completamente invisible. Mediante la investigación de las emociones según se expresan en el cuerpo, las emociones suprimidas pueden aflorar a la conciencia, pero las emociones reprimidas no están generalmente disponibles sin algún tipo de intervención externa. Tanto la supresión como la represión deben conducir al sufrimiento, porque tratan de dividir la Consciencia en partes, lo deseado y lo indeseado, o lo aceptable y lo inaceptable.

El miedo, la ansiedad (aprehensión a causa del miedo), la ira (deseo frustrado), la culpa (auto-condena), y la vergüenza (auto-castigo/indignación) se encuentran entre las emociones más fuertes y esclavizantes de nuestras vidas (ver las secciones [11.4](#), [11.5](#), [11.6](#), [11.7](#), [11.8](#)). Antes de cumplir dos años de edad (ver [sección 5.8](#)), comenzamos a vernos a nosotros mismos como algo separado, y nos enteramos de que nuestra ira era algo "malo" cuando nuestros primeros arrebatos espontáneos de ira se encontraron con la desaprobación severa y tal vez incluso con el castigo físico. El miedo a la desaprobación, y a continuación la ansiedad, la culpa y la vergüenza le siguen rápidamente. El temor a estas emociones, a su

vez creó luego el poderoso mecanismo de represión, que las hacía desvanecer de nuestra conciencia. De hecho, tan efectivo es el mecanismo de represión que, incluso, se desvanece a sí mismo de nuestra conciencia, y por lo tanto, nunca sabemos cuando estamos reprimiendo una emoción.

Los padres, la cultura, la religión y la sociedad, todos aprueban y refuerzan la represión de las emociones - de hecho, es una parte esencial de nuestra socialización. La socialización nos impone la conformidad enseñándonos que podemos resistir nuestras emociones, pero la creencia de que podemos resistirlas nos hace vivir con el temor de ellas. Nuestras necesidades percibidas como "agradable", "bueno", "perfecto", "aplicado" o "responsable" son respuestas condicionadas por el miedo a nuestras propias emociones, pero estas mismas emociones fomentan aún más el temor y la ira a las responsabilidades que ellas mismas crean.

Pregunta: ¿Cree usted que es posible criar a los hijos para que no sientan culpa ni vergüenza?

Como la represión/expresión forma un par de opuestos inseparable, las emociones reprimidas siempre deben ser expresadas - y cuanto más fuerte son las fuerzas de represión, más fuerte son las fuerzas de expresión. Cuanto más tiempo continúa la represión de la ira, la culpa y la vergüenza, más se convierten en rabia y odio, y más fuertes deben ser las barreras en contra de su expresión. Después de que la rabia/odio han sido internalizadas durante muchos años, forma un poderoso centro de condicionamiento que siempre llevamos con nosotros, pero que sólo vislumbramos cuando se revela por una explosión intensa e incontrolable.

Pregunta: ¿Alguna vez has tenido un ataque incontrolable de ira?

La represión de rabia/odio tiene consecuencias devastadoras para nuestra salud física y emocional y nuestro bienestar. El Dr. John Sarno, después de tres décadas de practicar la medicina de rehabilitación con miles de pacientes, ha descrito en su notable libro, *The Indbody Prescription* (1998), cómo la represión conduce a muchos tipos incapacitantes de dolor físico y aflicción (véase también el sitio web: www.healingbackpain.com/index2.html).

Según el Dr. Sarno, las fuerzas de expresión de rabia/odio culturalmente prohibido (por ejemplo, en las formas de odio racial o religioso, o de ira hacia nuestros padres, hermanos o hijos), y de la vergüenza emocionalmente dolorosa, son tan fuertes que el cerebro crea una defensa contra ellos, distrayendo nuestra atención de ellos. Esta defensa tiene la forma de intenso dolor físico y angustia. (No es de extrañar que la mente pueda crear una enfermedad física, porque ya sabemos que puede crear la curación física (ver sección 5.2). Además, todas las emociones negativas, sean reprimidas o no, tienen su contraparte en el cuerpo y pueden causar enfermedad física.)

Entre estas enfermedades están el dolor de espalda, tensión y migraña y los problemas gastrointestinales. Estos son realmente trastornos físicos, más que mentales, pero que se derivan de la tensión en el sistema nervioso.

Pregunta: ¿Cuál de los trastornos del párrafo anterior ha experimentado? ¿Cree que podría ser psicossomático?

La defensa contra la expresión también crea el miedo a su propio dolor físico y sufrimiento engendrado, lo que los aumenta aún más, e incluso crea ira hacia ellos, lo que los agrava aún más. (Otra forma de defensa es desviar nuestra ira, culpa y vergüenza hacia canales culturalmente aprobados como la justa indignación moral, ideológica, de la ira y la culpa. Estos y otros modos se describen en la [sección 11.8.](#))

Según el Dr. Sarno, nuestra comprensión de la función de la defensa nos conduce inmediatamente al antídoto del dolor y el sufrimiento, que es centrar nuestra conciencia sobre las emociones que rodean a los reprimidos y no en el dolor. Esto socava el propósito de la defensa, que es distraernos de estas emociones. El antídoto requiere 1) una profunda comprensión del propósito de la defensa, 2) la comprensión de que el dolor físico y la angustia son el resultado de procesos físicos inocuos, lo que nos permite cambiar nuestra conciencia sin ansiedad del dolor y la angustia a las mismas emociones, y 3) un enfoque persistente en las emociones y todas sus posibles fuentes, tanto del pasado como las actuales. Cuanto más se permita a las emociones aflorar a la conciencia, menos será la necesidad del dolor y la enfermedad. A continuación, o bien desaparecen o se reducen considerablemente. Esto normalmente requiere la investigación de las sensaciones del cuerpo correspondientes a las emociones, y aceptarlas con amabilidad en lugar de evitarlas (véase la [sección 16.2](#)). La meditación de la atención plena, "mindfulness" (véanse las secciones [14.6](#), [24.2](#)) y la psicoterapia son vehículos válidos para esta investigación.

21.3. Aferramiento/resistencia, deseo/temor, apego/aversión

Aferramiento/resistencia engloba al dualismo apego/aversión, y este a su vez se basa en el dualismo deseo/temor. Pero siempre que hay deseo, existe también el temor - el temor de perder o no conseguir algo - por lo que ambas mitades de ambos dualismos puede pensarse que están basadas en el temor (véase la [sección 11.6](#)). El miedo siempre está presente cada vez que parece que hay separación, por lo que una vida basada en el miedo es la perdición de aquellos que piensan que están separados. El miedo se deriva de la creencia de que podemos, o podríamos, cambiar lo-que-es de manera que podamos conseguir lo que queremos y evitar lo que no queremos (véase la [sección 17.5](#)). Cuando el "yo"-hacedor desaparece, también lo hace el miedo, al igual que todos los sentimientos de victimización e impotencia (véanse las secciones [20.2](#) y [20.3](#)).

Un dualismo deseo/temor especialmente difícil de tratar es el relacionado con la supervivencia (véanse las secciones [11.4](#), [11.5](#), [11.6](#), [11.7](#)). Muchas personas sienten un estrés acuciante asociado con ganarse la vida y garantizar la supervivencia de sí mismos y su familia, sin embargo, esta tensión no es diferente de cualquier otra. Toda tensión depende del sentimiento de responsabilidad personal (véase el [Capítulo 15](#)), y este sentimiento a su vez depende de la identificación con la autoría personal de las acciones (véase la [sección 11.4](#)).

En la meditación de 21 de septiembre en *A Net of Jewels*, dice Ramesh,

"La acción espontánea y natural ocurre sólo cuando la mente está vacía del menor rastro de intención o planificación. La mayor libertad es tener confianza total en esa autoridad final que hace crecer la hierba y a nuestros miembros, órganos y mentes trabajar por sí mismos."

En cualquier momento cualquier cuerpo-mente puede o no puede sobrevivir, pero la supervivencia nunca depende de un "yo"-hacedor personal. Incluso algunos pasajes bíblicos, que suelen interpretarse de forma dualista como prescripción, pero que también pueden interpretarse de forma no-dualista como descripción (véase la [sección 17.1](#)), aclaran también esto. Por ejemplo, encontramos en *Mateo 6*:

- 24: *"Nadie puede servir a dos amos, porque o aborrecerá a uno y amará al otro, o será fiel a uno y despreciará al otro. No se puede servir a Dios y al dinero.*
- 25: *"Por tanto os digo, no os preocupéis por vuestra vida, qué habéis de comer o qué habéis de beber, ni por vuestro cuerpo, qué habéis de vestir. ¿No es la vida más que el alimento y el cuerpo más que el vestido?*
- 26: *Mirad las aves del cielo: no siembran, ni siegan, ni almacenan en graneros la cosecha, y sin embargo vuestro Padre que está en el cielo las alimenta. ¿No valéis más que ellas?*
- 27: *¿Y quién de vosotros por mucho que se preocupe, puede añadir un codo a su lapso de vida?*
- 28: *¿Y por qué estáis preocupados por la ropa? Considerad los lirios del campo, cómo crecen, no trabajan ni hilan;*
- 29: *Pero yo os digo que ni Salomón en toda su gloria se vistió como uno de ellos.*
- 30: *Pero si Dios viste así a la hierba del campo, que hoy está viva y mañana es echada en el horno, ¿no os vestirá mucho más a vosotros, hombres de poca fe?*
- 31: *Por lo tanto, no os preocupéis, diciendo: '¿Qué comeremos?' o '¿Qué beberemos?' o '¿Qué vestiremos?'*
- 32: *Los gentiles buscan todas estas cosas; pero vuestro Padre en el cielo sabe que tenéis necesidad de todas ellas.*
- 33: *Mas buscad primero el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas serán vuestras también.*
- 34: *Por lo tanto, no os preocupéis por el mañana, porque el mañana se preocupará de sí mismo. A cada día le basta con sus propios problemas.*

Pregunta: ¿Siente usted el estrés de la responsabilidad?

Pregunta: De forma no-dualista, ¿qué significa servir a Dios? ¿Qué significaría buscar su reino y su justicia?

Sin la identificación, puede haber conceptos (véanse las secciones [9.2](#) y [11.1](#)), pero no puede haber objetos (véase la [sección 11.4](#)). Esto puede verse por medio de la indagación (véase el [Capítulo 23](#)) y la meditación (ver [capítulo 24](#)). Con la identificación, los objetos parecen surgir, junto con el dualismo apego/aversión (aferramiento/resistencia). Podríamos pensar que estamos apegados a una persona, objeto o condición, pero en realidad estamos apegados al sentimiento o emoción que la persona, objeto o condición engendra. Por ejemplo, si amamos a alguien, a lo que realmente estamos apegados es al sentimiento en sí. Sin el sentimiento, no habría ningún apego al objeto.

El apego es aferrarse con fuerza a un pensamiento, sentimiento, emoción o imagen. La aversión es resistirse con fuerza a su opuesto. En realidad, el temor y el deseo están

presentes en ambos, como se muestra en la siguiente tabla. Un grave malentendido pero común es que el miedo/deseo son necesarias para el funcionamiento eficaz, pero en realidad, son un enorme obstáculo para él, y, cuando la identificación con ellos desaparece, ellos mismos tienden a desaparecer. [Después de que ocurre el despertar, el miedo/deseo puede continuar por algún tiempo debido al condicionamiento, pero no causan sufrimiento porque no hay identificación con ellos (el ventilador sigue girando incluso después de que ha sido desconectado de la electricidad, ver la metáfora de la [sección 13.7.](#))]

La siguiente tabla muestra algunos ejemplos familiares de apego y aversión. Tenga en cuenta que, salvo en los primeros seis casos, la lista de la aversión es el polo opuesto de la lista del apego. En los primeros seis casos, la aversión principal es la aversión al vacío, es decir, a la pérdida del yo (véase la [sección 14.5](#)). Esta aversión es el resultado de la incapacidad de darse cuenta de que el vacío es plenitud (ver [capítulo 22](#)).

Siempre que se cumple un deseo, otros siempre lo reemplaza. La mente salta de un deseo a otro como un mono salta de una rama a otra (esto se llama "mente de mono"). Así, un sufrimiento siempre es reemplazado por otro, por lo tanto no se puede terminar con el sufrimiento tratando de satisfacer un deseo.

La vida cotidiana tal como la conocemos no podría existir sin el miedo/deseo. Incluso el entretenimiento depende de ello, desde las comedias-tragedias griegas antiguas hasta los dramas de amor-odio-terror de hoy día. Para los temerosos, la idea de la vida sin miedo/deseo podría en sí misma parecer temerosa. Sin embargo, el temor a la ausencia de miedo/deseo se basa en el concepto de que estamos determinados por nuestros miedos y deseos. Pero no estamos determinados por ellos porque, como ya hemos visto, trascendemos todos los miedos y deseos (véase la [sección 9.3](#)).

Pregunta: ¿Te atrae la violencia en el cine y la televisión?

Una forma aparentemente poco probable, pero realmente común, de apego/aversión es la aversión a la vida/apego a la muerte (que figuran en el cuadro anterior, véase también la [sección 17.4](#)). La identificación con este par de opuestos puede resultar en depresión mental crónica (lo que antes se llamaba melancolía). Antes de que esta persona deprimida pueda ser curada, debe ver claramente su aversión a la vida/apego a la muerte. La visión clara puede no hacer desaparecer el apego/aversión, pero reducirá la identificación con ellos.

En la meditación del 22 de septiembre en *A Net of Jewels* (1996), Ramesh dice,

"Los sentimientos y las emociones se basan en la dualidad. Siempre que continúen dominando nuestro punto de vista, la dualidad seguirá teniendo un firme apoyo, con exclusión de la verdadera santidad, el todo que es UNICIDAD."

Sin embargo, esto no significa reprimir nuestros sentimientos y emociones, porque la represión es resistencia. Más bien, significa tomar conciencia de ellos y aceptarlos para no estar ya distanciados de ellos (véanse las secciones [16.2](#), [24.2](#)).

21.4. ¿Qué es la Aceptación?

En la dualidad, la aceptación/resistencia forma un par de opuestos. Sin embargo, la Aceptación según hablaremos de ella trasciende toda dualidad. Por lo tanto, no podemos practicar la Aceptación, porque el "yo"-hacedor dualista está presente en todas las prácticas. Sin embargo, podemos ver directamente que nuestra verdadera naturaleza es la Conciencia. La Conciencia acepta todo y no rechaza nada. Por lo tanto, la Aceptación resulta de ver directamente que la Conciencia es nuestra verdadera naturaleza y de comprender que es nuestra verdadera naturaleza.

21.5. Cuando termina la resistencia, vivimos la vida sin estrés

Vivir sin resistencia es vivir sin estrés. En la meditación del 27 de junio en *A Net of Jewels* (1996), Ramesh dice,

"Vivir con naturalidad es vivir como un simple testigo, sin control y por tanto sin pensamientos, deseo o voluntad, vivir sin involucrarse en el sueño-juego de la vida."

En la meditación del 23 de noviembre, dice,

"A medida que la aceptación se amplía gradualmente, entonces la vida se vuelve más fácil. El sufrimiento se hace más fácilmente soportable que cuando lo ves como algo que hay que rechazar, algo con lo que hay que acabar".

En la página 76 de *"The Wisdom of Sri Nisargadatta Maharaj"* (1992) de Robert Powell, Nisargadatta Maharaj dice,

"En el momento que conoces tu ser real, no tienes miedo de nada. La muerte otorga libertad y poder. Para ser libre en el mundo, usted debe morir a [dejar de identificarse con] el mundo. Entonces el universo es suyo, se convierte en su cuerpo, una expresión y una herramienta. La felicidad de ser absolutamente libre es indescriptible. Por otra parte, el que tiene miedo de la libertad no puede morir."

Y en la página 426 de *I Am That* (1984), dice,

"Una vez que se da cuenta de que el camino es la meta y de que está siempre en el camino, no para alcanzar una meta, sino para gozar de su belleza y de su sabiduría, la vida deja de ser un trabajo y deviene natural y simple, un éxtasis en sí misma."

Podríamos pensar que es imposible no resistir al sufrimiento, pero la resistencia al sufrimiento crea aún más sufrimiento. Si cambiamos nuestra perspectiva de ver el sufrimiento como una maldición y verlo como una parte necesaria de la vida, la resistencia al sufrimiento tiende a desaparecer y, con ella, también el sufrimiento (véase la [sección 17.2](#)).

En lugar de la palabra Aceptación, Francis Lucille utiliza la palabra Acogida, que él define como "benévola indiferencia". Ambas palabras, Aceptación y Acogida, implican algo más que simple indiferencia (véase también la [sección 17.7](#)). También implican el Amor trascendental del Ser para el Ser, como se dijo en la [sección 16.1](#). (Para más información sobre el Amor, véase el [capítulo 25](#).)

Capítulo 22. Desidentificación del apego y la aversión

En la meditación del 27 de enero en *A Net of Jewels* (1996), Ramesh dice,

"No puedes combatir el ego. Acepta el ego, y déjale seguir. Esta comprensión gradualmente hará retroceder al ego."

En la meditación del 24 de febrero, dice,

"Combatir el ego, la mente, es precisamente lo que el ego quiere. No puedes combatir la mente. No puedes suprimir el ego. Combatir, resistir, controlar es una acción imposible. Lo que

realmente se necesita es una acción negativa o femenina. Esto es rendirse, permitir que las cosas sean como son."

En la meditación del 6 de marzo, dice,

"Cuando los pensamientos son atestiguados se interrumpen por la sencilla razón de que no hay comparación, juicio, ni toma de decisiones."

En la p. 125 de *I Am That* (1984), Nisargadatta dice,

"Sea consciente de usted mismo, observe su mente, dedíquele toda su atención. No espere resultados rápidos; puede no haber ninguno dentro del campo de su atención. Sin que usted lo sepa, su psique sufrirá un cambio, habrá más claridad en su pensamiento, caridad en su sentimiento, pureza en su comportamiento. Usted no necesita buscar estas cosas —sin embargo, presenciara el cambio. Pues lo que usted es ahora es el resultado de la falta de atención y lo que usted devendrá será el fruto de la atención."

La no-dualidad es la enseñanza de que la separación es una ilusión (véanse las secciones [10.1](#), [14.3](#)) y que nuestra verdadera naturaleza es la Conciencia pura. El sufrimiento es un recordatorio para darnos cuenta de esto. Cada vez que sufrimos por cualquier razón, es porque nos identificamos con un yo separado en lugar de realizar nuestra verdadera naturaleza. Cada vez que pensamos que estamos separados, es porque hay apego o aversión a un pensamiento, sentimiento, emoción, sensación o imagen de uno mismo. Esta es la propiedad de "lo mío" del ego (véase la [sección 11.5](#)). Por lo tanto, el problema es el apego/aversión, no el propio pensamiento, sentimiento, emoción o sensación.

El apego y la aversión al sufrimiento son esa parte básica de nuestra personalidad que mantenerla parece más seguro que perderla. Por ejemplo, el apego/aversión al estoicismo, tristeza, miedo, ira o el odio nos puede hacer sentir vivos, pero pagamos un alto precio por ello con sufrimiento e infelicidad. Hasta que nos damos cuenta de que el vacío es plenitud, perder nuestro sufrimiento puede parecer un precio demasiado alto que pagar por la paz y la alegría.

Pregunta: Si perder su apego/aversión a la ira y al resentimiento supone la aceptación de sí mismo, ¿está dispuesto a dejarlos ir? Si incluso eso supone la aceptación de aquellos a quienes no les gusta o tiene aversión, ¿Está aún dispuesto a dejarlos ir?
--

Pregunta: ¿Ve usted alguna falacia en la súplica común de la doctrina cristiana: "Ama a la persona, pero odia al pecador"?
--

En el budismo, se da mucha importancia a la práctica de la atención plena (*mindfulness*), que es una de las ocho prácticas del Noble Óctuple Sendero. *Mindfulness*, o atención consciente, nos permite tomar consciencia de nuestros apegos y aversiones, lo que permite que la desidentificación ocurra espontáneamente. Estrechamente relacionado con *mindfulness* es la compasión por nosotros mismos, que es tomar consciencia de nuestro sufrimiento y el deseo de acabar con él (véase la [sección 16.2](#)).

En la p. 49 de *Elements of Buddhism* (1990), John Snelling dice,

"Para vivir con habilidad, en armonía con el Universo dinámico, es esencial aceptar la realidad del cambio y la impermanencia. El sabio por lo tanto viaja poco, con un mínimo equipaje, manteniendo el proverbial "mente abierta" en todas las situaciones, porque él o ella conoce que la realidad de mañana no será la misma que hoy. Él o ella también ha aprendido el arte divino del desprendimiento – lo que significa no estar apegado a las personas, las posesiones y las situaciones, sino que, cuando llega el momento de la despedida, dejan que ocurra gentilmente."

Sin embargo, en la meditación del 3 de julio en *A Net of Jewels* (1996), Ramesh nos advierte que,

"Querer dejar ir algo (deseo) y dejar ir algo (hecho) son dos cosas diferentes. El dejar ir sólo ocurrirá cuando no estás queriendo dejar ir."

El primer paso en la práctica de la atención plena es llegar a ser claramente conscientes de nuestros pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales. En primer lugar, nos preguntamos, ¿Qué estoy sintiendo en mi cuerpo?, y luego buscar las sensaciones del cuerpo. Nos centramos en ellas y las sentimos tan claramente como sea posible desde el interior. Pueden estar en cualquier parte del cuerpo, pero más frecuentemente en el abdomen, el plexo solar, el pecho, la cara, la frente o los ojos. Por ejemplo, podemos sentir la ira como opresión en el plexo solar o en el pecho, enrojecimiento en la cara, los ojos o la frente. Podemos sentir la ansiedad como opresión en el abdomen, el plexo solar, o en el pecho. Podemos sentir la tristeza como pesadez en el pecho con lágrimas en los ojos. Al principio, puede ser difícil de distinguir e identificar las diferentes sensaciones, pero será más fácil con la práctica.

Ahora buscamos los recuerdos y las imaginaciones que hay detrás de estas sensaciones. Estos podrían ser recuerdos e imaginaciones de tristeza, pena, miedo, pérdida, daño, rechazo, soledad, abandono, desolación, o cualquier otra experiencia de sufrimiento. Además, probablemente hay creencias que están ocultas de nuestra mente consciente, pero que constituyen el fundamento de gran parte de nuestro sufrimiento. Debido a que no solemos estar conscientes de las creencias ocultas, es útil, incluso necesario, contar con un terapeuta o un consejero que nos ayude en este proceso.

Las creencias ocultas se sienten por lo general como sensaciones corporales que surgen como reacción a un estímulo (véase la [sección 5.15](#)). Generalmente son sentidas más que conocidas. Por lo tanto, si hemos de ser conscientes de estas creencias, es esencial la atención plena de las sensaciones del cuerpo. Ocultas o no, todas nuestras creencias forman parte de nuestro condicionamiento.

Algunos ejemplos de creencias ocultas que pueden generar enormes sufrimientos son, "yo no merezco ser amado", "yo no merezco tener éxito", "yo no merezco que me sucedan cosas buenas", "yo no merezco existir". Podríamos pensar que no podíamos estar apegados a estas "absurdas" creencias (véase la [sección 16.2](#)), pero si la creencia está oculta, también lo está el apego a ella. Sin embargo, si queremos llegar a estar desidentificados de ellas, deben hacerse conscientes.

Cada vez que hay sufrimiento, hay apego/aversión, que es identificación (véase el [Capítulo 21](#)). Así, la presencia del sufrimiento puede ser el primer signo de ello. Por ejemplo, cada vez que suframos tristeza, seamos conscientes de las sensaciones de tristeza en el cuerpo, y ver si la tristeza es parte de nuestra identidad, por ejemplo, "¿Soy una persona triste?". Entonces somos conscientes de las creencias ocultas que hay detrás de la tristeza, por ejemplo, "Yo no merezco ser amado".

Ahora, nos preguntamos, "¿a qué me estoy aferrando o resistiendo?", entonces miramos. Cuando vemos nuestros apegos/aversiones claramente, nuestro sufrimiento se debilita y disminuye espontáneamente. Es posible que tengamos que ver nuestros apegos/aversiones claramente muchas veces antes de que una verdadera desidentificación ocurra. Verlos claramente no es lo mismo que renunciar a ellos. Renunciar a ellos es un intento del ego para resolver un problema al pretender dejarlos ir mientras todavía nos aferramos a ellos. Sin embargo, el verdadero dejar ir (desprendimiento) no puede ser hecho por el ego, y cuando sucede, no deja detrás sufrimiento.

Más ejemplos de apego/aversión y desidentificación de ellos son los siguientes: Cada vez que sufrimos la angustia de estar "mal", démonos cuenta de las sensaciones de angustia en el cuerpo y veamos si estamos apegados a estar "bien" porque tenemos miedo de estar "mal". Cada vez que sufrimos orgullo o arrogancia, seamos conscientes de las sensaciones corporales de fariseísmo y ver si tenemos el temor de ser "culpable" o "inútil". Cada vez que suframos un pensamiento de juicio, seamos conscientes de la sensación que se siente, y ver si estamos aferrados a ella porque tenemos miedo a ser juzgados. Cada vez que suframos ira, seamos conscientes de nuestro apego a ella y ver si tenemos una creencia oculta de que somos débiles. Cada vez que suframos odio, seamos conscientes de nuestro apego a él, y ver si se deriva de una creencia oculta de que somos inferiores. Cada vez que suframos culpa, veamos si tenemos un apego a ella, o si se trata de un apego oculto de hacer "mal" las cosas. La misma práctica funciona para cualquier tipo de sufrimiento, incluyendo el apego/aversión al deseo, la lujuria, el miedo, la ansiedad, la envidia, los celos, el remordimiento, o la auto-condena.

Siempre que nos encontremos con un apego o aversión, saquémoslo a la luz nombrándolo. Por ejemplo, cuando seamos conscientes de la tristeza, busquemos un apego/aversión a ella y lo nombramos: "Eso es un apego/aversión a la tristeza".

Ejercicios: ¿Puede enfocarse en su apego/aversión a la tristeza en vez de en la tristeza misma? ¿Puede enfocarse en su apego/aversión al juicio en vez de en el juicio mismo? ¿Puede enfocarse en su apego/aversión a la ira en vez de en la ira misma? ¿Puede enfocarse en su apego/aversión al odio en vez de en el odio mismo? ¿Qué le sucede a sus apegos/aversiones cuando se da cuenta de ellos y los nombra?

Podemos cultivar el perdón a través de la práctica del amor y la bondad (loving-kindness) (ver la [sección 24.2](#)). Pero, si la práctica sólo se refiere a nuestra falta de perdón, todavía no somos libres. Desde el punto de vista no-dualista, el perdón es la ausencia del apego al resentimiento o ira en lugar de ser algo que hacemos. Por lo tanto, una práctica no-dualista del perdón es simplemente darnos cuenta de nuestro apego a no perdonar. A quién es más

importante perdonar es a uno mismo, porque es imposible perdonar a otro, sin perdonarse a uno mismo.

Ejercicios: Cada vez que siente arrepentimiento, culpa o vergüenza, ¿en qué parte del cuerpo los siente? Observe si el apego/aversión hacia ellos también está presente. Si están, ¿en qué lugar del cuerpo los siente? ¿Qué le ocurre al apego/aversión si sólo se da cuenta de ellos y los nombra?

Ejercicios: Piense en alguien por quien siente ira, resentimiento o aversión. Ahora busque un apego a estos sentimientos y la sensación corporal del apego. ¿Qué le sucede al apego y su sensación corporal si sólo se da cuenta de él y lo nombra?

La gratitud es similar al perdón ya que ambos son dualísticamente opuestos al resentimiento o indiferencia. Se puede cultivar la gratitud a través de la práctica del amor y la bondad (ver [sección 24.2](#)). Sin embargo, al igual que el perdón no-dualista es la ausencia del apego a la falta de perdón, la gratitud no-dualista es la ausencia del apego a la ingratitud. Por lo tanto, una práctica de gratitud no-dualista es darnos cuenta de nuestro apego a la ingratitud y nombrarlo.

Ejercicio: Piense en una situación en la que sienta resentimiento. No necesita que sea dirigido hacia una persona o personas – podría ser hacia el mundo, o la vida misma. ¿En qué parte del cuerpo lo siente? Ahora busque el apego hacia él y la sensación corporal del apego. ¿Qué le sucede al apego y a su sensación corporal si sólo se da cuenta de él y lo nombra?

Del mismo modo, podemos pensar en la confianza como una creencia de que las cosas de alguna manera funcionan en nuestro favor. El deseo y la acción sobre el deseo son naturales y no se pueden evitar (véase la [sección 21.3](#)), pero el apego a un resultado causa sufrimiento porque los resultados son impredecibles. Podemos confiar sólo en lo que no cambia y la única cosa que no cambia es la Conciencia. Por lo tanto, la confianza no dualista, que es la confianza en la Conciencia, no causa sufrimiento. Podemos desear algo y actuar sobre ese deseo, pero no habrá apego a un resultado si la confianza en la Conciencia está presente. Reforzamos nuestra experiencia de confiar en la Conciencia cada vez que nos damos cuenta de un apego a un resultado y vemos que si confiamos en la Conciencia, no hay sufrimiento.

Pregunta: ¿Confía siempre en que sus palabras y acciones son adecuadas en el momento presente? Si no, ¿el apego al resultado le hace dudar o equivocarse? ¿Cuál es su experiencia si en cambio confía en la Conciencia?

Ejercicio: Vea por usted mismo que no se puede confiar en nada del mundo porque todo cambia. Ahora vea por usted mismo que siempre puede confiar en la Conciencia porque nunca cambia. ¿Cuál es su experiencia ahora?

Una imagen de sí mismo consiste en un par de opuestos, la imagen de lo que queremos ser más la imagen de lo que no queremos ser. El apego/aversión a una imagen de sí mismo siempre conduce al sufrimiento, porque limita la conciencia de nuestra verdadera naturaleza.

Ejercicio: ¿A qué imagen de sí mismo está apegado, y a cual se resiste? (Por ejemplo, si hay apego a una imagen de estar bien, siempre existe la aversión a una imagen de estar mal.) Dése cuenta y nombre el apego/aversión y vea si su sufrimiento se ve afectado.

Mientras haya identificación como individuo, habrá apego/aversión a una imagen de sí mismo (véase el [Capítulo 21](#)). Por otro lado, cuando nos identificamos con la Conciencia pura, no nos identificamos con ningún tipo de imagen, porque la Conciencia pura no es una imagen. Ver claramente que somos Conciencia pura en lugar de cualquier objeto o imagen es una definición de la iluminación.

Capítulo 23. Desidentificación a través de la indagación

23.1. ¿Qué es la indagación?

En la meditación del 25 de febrero en *A Net of Jewels* (1996), Ramesh dice,

"La Auto-indagación es el camino directo a la realización del Ser o la iluminación. La única manera de hacer que la mente cese sus actividades externas es volverla hacia el interior. Mediante la constante y continua investigación en la naturaleza de la mente, la mente misma se transforma en Eso a lo que debe su propia existencia."

En la p. 5 de *I Am That* (1984), Nisargadatta Maharaj dice,

"La única diferencia entre nosotros es que yo soy consciente de mi estado natural, mientras usted está aturdido. Lo mismo que el oro convertido en ornamentos no tiene ninguna ventaja sobre el oro en polvo, excepto cuando la mente lo establece así, de igual modo nosotros somos uno en el ser — diferimos sólo en apariencia. Lo descubrimos siendo serios, buscando, indagando, preguntando cada día y cada hora, dando la propia vida a este descubrimiento."

Y en la p. 98-99, dice,

"Mientras usted no vea que es sólo un hábito, construido de recuerdos, movido por el deseo, seguirá pensando de sí mismo que es una persona — que vive, siente, piensa; que está activo o pasivo, que está satisfecho o afligido. Cuestiónese a sí mismo, pregúntese a sí mismo '¿es esto así?', '¿quién soy yo?', '¿qué hay detrás y más allá de todo esto?' Y pronto verá su error. Y está en la naturaleza misma de un error cesar de ser, cuando se ve."

Como con todas las prácticas, para describir esta práctica es necesario vernos como si fuéramos individuos que practican. En estos momentos, este tipo de descripción no debe confundirnos. Sea o no que una práctica ocurra no depende de nosotros. Nunca hay un hacedor de ninguna práctica, igual que nunca hay un hacedor de ninguna otra acción.

Como el despertar sólo puede ocurrir fuera del tiempo, ninguna práctica, que está siempre en el tiempo, puede lograrlo. Sin embargo, las prácticas ayudan a aquietar la mente pensante y que apunte a lo que está más allá de la mente. Asociado a este proceso hay una disminución de la sensación de separación y sufrimiento, incluidas las emociones de ansiedad, miedo, culpa, envidia, odio, y juicio.

La indagación, como la describe Ramana Maharshi [véase *Conversaciones con Sri Ramana Maharshi*, 1955, una versión online, en inglés, puede descargarse gratuitamente en <http://sriramanamaharshi.org/booksfordownload.html>] y de Nisargadatta Maharaj [ver *I Am That* (1984), puede descargarse gratuitamente en <http://www.celextel.org/home.html>] es el método directo, en el sentido de que cuestiona directamente al ilusorio "yo" y revela la Presencia pura de nuestra verdadera naturaleza. Es la única práctica que no refuerza el sentido de autoría personal de las acciones (como hemos visto en el [capítulo 20](#), la indagación está implícita en la comprensión). Inicialmente, es practicada aparentemente por el "yo", pero la práctica misma nos muestra que no hay un "yo". Desplaza la identidad centrada en la mente y sus conceptos, que por su propia naturaleza son restringentes y limitantes, hacia la amplitud e infinitud de la Presencia pura. Es una valiosa técnica para sentarse en meditación, así como una técnica de ojos abiertos utilizada en la actividad.

La indagación es una investigación sobre la distinción entre el yo y el Yo, es decir, entre lo que cambia y lo que no cambia. No es algo misterioso o místico y puede ser practicado por cualquier persona. Se trata del proceso de ser consciente de la Presencia pura y dirigir la atención hacia su Fuente, que es la Conciencia pura. Esto produce la desidentificación de todos los pensamientos, sentimientos, emociones, sensaciones, percepciones y acciones. Esto no significa que estos terminen, solamente que ya no hay una entidad ficticia que piensa, siente, percibe, actúa, y sufre.

Primero describiremos la indagación como una técnica explícita. Luego la ampliaremos para que sea menos ritualista, y se convierta simplemente en una mayor conciencia de nuestros errores de identificación y de nuestra verdadera naturaleza en todas las situaciones de la vida.

23.2. Indagación sobre el yo: auto-indagación

En el libro de Samuel Bercholz's, *Entering the Stream* (1993), el 2º Dalai Lama (1475 - 1541) [el actual Dalai Lama es el 14º] dice:

"A veces, la idea del "yo" surge repentinamente con gran fuerza.... La situación es como la de una roca o un árbol cuando se ve sobresalir por encima de la cima de una colina en el horizonte: De lejos se puede confundir con un ser humano. Sin embargo, la existencia de un ser humano en la roca o el árbol es sólo una ilusión. Investigando profundamente, no se puede encontrar ningún ser humano en ninguna de las partes individuales de la entidad prominente, ni en su agrupamiento de partes, ni en ningún otro aspecto de ella. Nada en la prominencia puede decirse que es una base válida para el nombre de 'ser humano'.

"Asimismo, el sólido "yo" que parece existir en alguna parte dentro del cuerpo y la mente no es más que una imputación. El cuerpo y la mente no están más representados por el sentido del "yo" que lo está la roca que sobresale por la palabra "humano". Este "yo" no puede ser ubicado en ningún lugar dentro de cualquiera de las partes individuales del cuerpo y la mente, ni se encuentra dentro del cuerpo y la mente como un agrupamiento, ni hay un lugar fuera de estos que podría considerarse una base sustancial del objeto al que se refiere por el nombre de 'yo'."

Ejercicio: Examine donde parece estar "usted" ubicado. ¿Parece "usted" estar ubicado en la cabeza, en el corazón, en otro lugar, o en ningún sitio en absoluto? ¿Parece "usted" estar

ubicado en lugares diferentes en tiempos diferentes? ¿Parece "usted" estar ubicado a veces en algún otro cuerpo, en el cuerpo de un animal doméstico, o en una planta? Si "usted" parece estar ubicado en un lugar específico, ¿tiene una sensación de separación de todo lo demás? Si "usted" parece no estar ubicado en ninguna parte o en todas partes, ¿tiene todavía una sensación de separación?

En la meditación del 29 de enero de *A Net of Jewels* (1996), Ramesh dice,

"El yo personal se imagina a sí mismo limitado y confinado en un cuerpo particular. La auto-indagación busca el origen de este falso "yo", enfocando en él el foco de la atención o conciencia, con lo cual el "yo" desaparece porque no tiene existencia independiente. Se revela como una mera ilusión. Lo que permanece es esa misma Conciencia universal que siempre ha estado ahí presente como la verdadera naturaleza o SER real del "yo" artificial.

En la p. 2 de *I Am That* (1984), Nisargadatta Maharaj dice,

"Es suficiente saber lo que usted no es. No necesita saber lo que es. Puesto que, mientras que conocimiento signifique descripción en términos de lo que ya se conoce, ya sea por percepción, o por conceptualización, no puede haber ninguna cosa tal como conocimiento de sí mismo, pues lo que usted es no puede ser descrito, excepto como negación total. Todo lo que puede decir es: 'yo no soy esto, yo no soy eso', usted no puede decir a sabiendas 'esto es lo que yo soy'. Eso es una insensatez. Lo que puede señalar como 'esto' o 'eso' no puede ser usted mismo. Ciertamente, usted no puede ser otro 'algo'; no es nada perceptible o imaginable. Sin embargo, sin usted no puede haber ni percepción ni imaginación. Usted observa al corazón sentir, a la mente pensar, al cuerpo actuar; el acto mismo de percibir muestra que usted no es lo que percibe."

La práctica de la indagación puede conducir a un estado temporal de desapego que puede ser bastante desconcertante. El ego cree que esto es un problema, pero, como todos los problemas del ego, con el tiempo pasan. En la edición de agosto de 2006 del *Advaita Fellowship Newsletter*, Wayne Liquorman (uno de los estudiantes iluminados de Ramesh) dice:

"Una de las fases más desalentadoras y desagradables en la evolución de esta Comprensión es el momento en que uno se encuentra a sí mismo sintiéndose remoto y desconectado de todo lo que está sucediendo a tu alrededor. Es como si el mundo se hubiera vuelto completamente gris – nada es importante, nada te lastima gravemente, pero nada te hace particularmente feliz tampoco. No estás realmente deprimido, pero no eres realmente feliz - todo tiene una uniformidad con respecto a todo.

"Esta condición suele coincidir con el reconocimiento inicial de que no eres realmente el autor de tus pensamientos, sentimientos o acciones. Es como si el ego, después de haber sido expuesto a lo que NO ES se implicara a un nuevo ritmo. Al no ser ya capaz de afirmar ser el autor ahora afirma con una mueca que no hay nada de valor en ser autor. Sí, es otra mentira, pero es convincente. Al igual que con la mentira anterior, la mentira de la autoría personal, una posible solución es fijarla en la luz brillante de la indagación. ¿Es verdad? ¿Es la apariencia de la realidad?

"Finalmente las nubes se dispersan y la visión gris de la vida se va con ellas. El paisaje de la vida está una vez más iluminado en toda su belleza y toda su fealdad... todas sus alegrías y sus penas... todo lo que se ve es lo que siempre ha estado ahí... una diversidad infinita y fantástica."

El primer paso en la auto-indagación es ser consciente de los sentimientos que son incómodos. Ejemplos de ello son el deseo, lujuria, envidia, ansiedad, miedo, vergüenza, culpabilidad, desprecio, resentimiento, ira, rabia, odio, impotencia, desesperanza, defectuosidad, y desesperación (véase la sección 11.8, capítulo 22).

Puesto que el sufrimiento es siempre el resultado de creer que un sentimiento o pensamiento "me" pertenece (véase la sección 14.5, los capítulos 21, 22), no el sentimiento o el pensamiento mismo, el siguiente paso es ver quién es ese a quién pertenecen los sentimientos y pensamientos. Esto se llama apropiadamente auto-indagación (sin mayúsculas), ya que cuestiona la existencia de un yo separado que puede tener sentimientos y pensamientos.

Por lo tanto, cada vez que esté sufriendo, hágase una pregunta como,

¿A quién pertenecen estos pensamientos?

¿A quién pertenecen estos sentimientos de depresión, impotencia, ansiedad, ira/rabia/odio, remordimiento/culpa/vergüenza, envidia, desesperación, etc.?

¿Quién es este "yo"?

y luego busque el "yo", imagen, sentimiento o pensamiento con el cual se identifica. Cuanto más específica sea la pregunta, más eficaz será. ¡No conceptualice una respuesta! Tan pronto como comience a buscar, la desidentificación del apego a los patrones de pensamientos y emociones comenzará, y empezará a sentir alivio. Al mirar, puede que no vea nada, en cuyo caso el sufrimiento es claramente infundado. Pero también puede que vea la imagen de una víctima asustada (o culpable, avergonzada, enojada, impotente, etc.), o puede que sólo sienta un objeto vago, indefinido; pero esta imagen no puede ser Usted porque Usted es lo que es consciente de ella. Puede reconocerla como una especie de figura paterna o filial de su pasado, pero probablemente estará muy distorsionada. Tan pronto como vea con lo que se identifica, el sufrimiento disminuirá aunque la emoción en sí misma puede que no.

Incluso puede aplicar esta práctica a los casos en que no sienta una emoción particular, pero tu intuición le dice cuándo el ego está trabajando. Por ejemplo, el ego puede hacer la pregunta, "¿Quién era 'yo' en 'mi' vida anterior?" o "¿Qué pasará 'conmigo' al morir 'yo'?" Ambas preguntas están cargadas con la suposición de que realmente hay un "yo". Luego puede hacer la contra-pregunta, "¿Quién es el que está preguntado esto?" y luego buscar a quien está preguntando. Es evidente que el "yo" no existe cuando no puedes encontrarlo.

Ejercicio: Cierre los ojos y mire a ver si puede encontrar el "yo". Recuerde que si puede verlo o sentirlo, no puede ser usted.

Puesto que el sentido de autoría personal [hacedor] o del pensador es esencial para la creencia en el "yo", una forma particularmente útil de auto-indagación es preguntar, y luego

buscar al hacedor o pensador. No trate de forzar, dirigir, o conceptualizar una respuesta. Eso irá en contra de lo que se pretende lograr. Sólo tiene que buscar una imagen, entidad, o sensación. Puede encontrar una sensación localizada en algún lugar de la cabeza o en la zona del pecho. Sin embargo, como siempre, cualquier cosa que pueda ver, no importa lo sutil o cercana que sea para usted, no puede ser usted porque usted es lo que está viéndola. También puede no encontrar nada en absoluto. En ese caso, es aún más evidente que no hay un pensador o hacedor.

Ejercicio: Siéntese recto y cierre los ojos. Después de unos minutos de descanso en silencio, tome conciencia de su cuerpo interiormente y sienta la respiración. Después de unos minutos más, tome conciencia de sus pensamientos sin dejar de sentir la respiración. ¿De dónde vienen sus pensamientos? Si usted piensa que los está pensando, trate de encontrar el pensador. Si no puede encontrar el pensador, ¿qué puede concluir de ello? Ahora tome conciencia de sus sentimientos. ¿De dónde vienen? Si piensa que vienen de usted, trate de encontrar al sentidor. Si no lo encuentra, ¿qué puede concluir de ello?

Un sentido más sutil de la autoría personal de las acciones (doership) es el de observador (observership). Incluso si no puede encontrar un emplazamiento de la autoría personal en cualquier parte del cuerpo, aún puede haber una identificación con el sentido de un "yo" que está mirando. Siempre que tenga la sensación de que es el observador, la desidentificación total no ha ocurrido todavía.

Otro enfoque de la indagación consiste en investigar la verdadera naturaleza de un pensamiento, sentimiento o emoción y de dónde viene. Por ejemplo, si la culpa, la vergüenza, la ira o el odio surgen, pregunte, "¿Qué es esto, realmente?", y, "¿De dónde viene?" ¡No conceptualice una respuesta! Si se ve que estas emociones simplemente surgen espontáneamente del fondo de Presencia pura y no provienen de algún objeto que usted llame "yo", entonces se produce la desidentificación y ya no le molestarán, aunque todavía pueden estar presentes. Todos estos ejemplos ilustran el principio de que la manera de ver lo que somos, es ver lo que no somos.

Ramesh aboga por una forma de indagación que consiste en preguntar al buscador que compruebe si existe o no el libre albedrío, mirando a ver si las decisiones son espontáneas o no. Los pensamientos no volitivos son fáciles de ver surgir de la nada, pero puede haber una fuerte sensación de que los pensamientos volitivos vienen del "yo". Sin embargo, indagando sobre este "yo" se revelará también que no tiene una ubicación en el cuerpo, o su inexistencia. En el primer caso, ya que no puede percibir su ubicación, no puede ser usted. En este último caso, el pensamiento claramente viene de la nada.

Por otra parte, observando cuidadosamente, podemos ver que todos los pensamientos, sentimientos, emociones, sensaciones, percepciones y acciones aparecen de la nada y desaparecen en la nada. Por lo tanto, no podemos ser el autor de ninguno de ellos.

En todas las aplicaciones de la indagación, el propósito de hacer la pregunta es simplemente para centrar la atención. Sin embargo, esto en sí mismo no es indagación. La indagación consiste en buscar el objeto interrogado sin conceptualizar una respuesta. Es el mirar y el

encontrar o no encontrar, lo que es importante. En ambos casos, ha llegado a desidentificarse con lo que usted está buscando.

Podemos practicar la auto-indagación (en minúscula) simplemente siendo conscientes de todos nuestros pensamientos, sentimientos, emociones y sensaciones. Al hacerlo, vemos que todos los objetos no son más que objetos mentales, y que, por el mero hecho de ser conscientes de ellos, espontáneamente comenzamos a desidentificarnos de ellos. Esta es la esencia de la meditación de la atención plena (mindfulness), que se trató en las secciones 14.6, 24.2.

La atención plena (Mindfulness) en la práctica de la meditación es un reto debido a nuestra tendencia a perdernos en pensamientos del pasado o del futuro, pero cada vez que volvemos a la Conciencia es un verdadero despertar. La atención plena en la actividad es aún más que un reto, debido a nuestro condicionamiento de ser un "yo" que sufre. Sin embargo, ya sea en la práctica de la meditación o en la actividad, la atención plena se ve enormemente favorecida por la práctica de darse cuenta y nombrar nuestros apegos y volver a la Conciencia (véase el Capítulo 22).

En la p. 247 de "*I Am That*" (1984), Nisargadatta Maharaj dice,

"Si está enfadado o sufre, sepárese del enfado y del sufrimiento y obsérvelos. La exteriorización es el primer paso hacia la liberación. Manténgase apartado y observe. Los acontecimientos físicos continuarán ocurriendo, pero por sí mismos no tienen ninguna importancia. Es la mente sola lo que importa."

23.3. Indagación sobre el Yo: Auto-indagación

A San Francisco de Asís (1182-1226, fundador de la Orden Franciscana de la Iglesia Católica Romana) se le atribuye el comentario (a pié de página en *Posthumes Pieces* (1968), p. 139),

"Lo que estás buscando es el que está buscando."

Esta es también una declaración concisa del propósito de la Auto-indagación (en mayúscula), que significa buscar al que está buscando, u observar al que está observando.

En la p. 48 de *I Am That* (1984), Nisargadatta dice,

"Permanezca atento a la sensación de 'yo soy', sumérgase en ella, hasta que su mente y sensación devengan uno. Mediante intentos repetidos encontrará el justo equilibrio de la atención y de la afección y su mente se establecerá firmemente en el pensamiento-sensación de 'yo soy'. Cualquier cosa que piense, diga o haga, esta sensación de ser, inmutable y entrañable, permanece como el trasfondo siempre presente de la mente."

En la p. 220 de *I Am That* (1984), Nisargadatta dice,

"Ser consciente es estar despierto. Inconsciente quiere decir dormido. Usted es consciente de todos modos, no necesita tratar de serlo. Lo que necesita es ser consciente de ser consciente. Ser consciente deliberada y conscientemente, amplía y profundiza el campo de la conciencia."

Usted es siempre consciente de la mente, pero no es consciente de usted mismo siendo consciente.”

En la meditación del 4 de octubre de *A Net of Jewels* (1996), Ramesh dice,

“¿Cómo puedes encontrar la verdadera felicidad? Para la felicidad, la acción positiva no es necesaria o incluso posible. Vuélvete hacia adentro como el testigo puro, impersonal, y descansarás en tu verdadera SEIDAD en completa paz y tranquilidad. La felicidad será irrelevante.”

En la meditación del 5 de abril, dice,

“Permanece en tu estado original de totalidad, el estado antes de nacer cuando no había ningún conocimiento “Yo soy” y por lo tanto ninguna necesidad o deseo de ninguna clase. Todo sufrimiento terminará tan pronto como permaneces en la Conciencia pura.”

En el Boletín Informativo de marzo de 2008 de la *Advaita Fellowship*, Wayne Liquorman dice,

“Esta Enseñanza Viviente es aquí y ahora. Está, de hecho, tan cerca de ti como tu respiración. Si miras profundamente dentro de ti mismo podrás ver que hay, en este momento, una cualidad de vitalidad que te vitaliza que no es algo filosófico ni abstracto. ¡Ahí está! Corre por la sangre de tus venas, anima tu respiración, es lo que hace posible que puedas pensar, hablar, ver y oír.

Esto es algo que es esencial, fundamental y verdadero. Es independiente de lo que piensas, de lo que crees y de lo que sientes. Está aquí, y con la Gracia te disuelves en ello. Reconoces a tu verdadero yo en ello. Es esta fuerza de vida, esta fuerza animadora la que se ha manifestado en la complejidad que llamamos vida. Es esta fuerza de vida la que se ha manifestado en este ser que llamas tu mismo.”

Nunca estaremos satisfechos con nada en el mundo porque todo en él cambia. La única cosa que realmente nos satisface es nuestro verdadero Yo (Ser), que trasciende todos los cambios.

Cada vez que estemos sufriendo, centremos la atención en lo que está mirando haciéndonos preguntas como estas,

- ¿Qué es eso que es consciente?
- ¿Qué es eso que nunca cambia?
- ¿Qué es eso que no puede ser afectado?

y luego miramos. ¡No conceptualicemos una respuesta! Al mirar, nos desidentificaremos de cualquier tipo de pensamiento o imagen que veamos. Si tenemos la sensación de que lo que está observando se localiza en la cabeza o el pecho, recordemos una vez más que cualquier cosa que podamos observar no puede ser lo que está observando. Esto se aplica a cualquier sensación de localización, incluso al observador mismo. Ahora podemos darnos cuenta de que la Conciencia es lo que verdaderamente somos. Como Conciencia, nosotros no estamos en un cuerpo, el cuerpo aparece en nosotros. En realidad, todos los objetos aparecen en nosotros.

Permanecemos en este estado hasta que la implicación con los pensamientos deje de suceder, a continuación, repetimos la pregunta y miremos de nuevo. Este estado es de claridad y trascendencia en el cual estamos desidentificados de todo en la manifestación.

Ejercicio: Cada vez que esté sufriendo, pregunte, ¿Qué es eso que es consciente? ¿Qué es eso que nunca cambia? ¿Qué es eso que no puede ser afectado? Vea si puede encontrar qué es eso que es consciente. ¿Lo ha encontrado? Si no puede encontrarlo, ¿qué supone eso para usted? ¿Ha sido afectado su sufrimiento? Si es así, ¿cómo?
Ejercicio: Con los ojos cerrados, vea si parece haber un observador que está observando. Si no lo encuentra, ¿qué supone eso para el observador?
Ejercicio: Si parece haber un observador que observa, debe haber una conciencia que es consciente del observador. Ahora, pregunte, ¿Qué es eso que es consciente de este observador? y luego mire.
Ejercicio: Con el fin de investigar la Conciencia, hágase la siguiente pregunta: ¿Qué es lo que es consciente de la Conciencia? Luego mire y vea a lo que la pregunta señala. Si ve algún tipo de forma, objeto o lugar, incluso el más sutil, pregunte, ¿Qué es lo que es consciente de esto (forma, objeto o lugar)? y luego vuelva a centrar su atención. Por ejemplo, podría visualizar la Conciencia localizada en la cabeza. Si es así, pregúntese: ¿Qué es lo que es consciente de que la Conciencia se encuentra en la cabeza?, y mire y vea de nuevo. Puesto que cualquier forma, objeto o lugar no es la Conciencia porque la Conciencia es lo que es consciente de ello, no será capaz de describir la Conciencia. Sin embargo, al hacer este ejercicio, podrá reconocer que la Conciencia es lo que usted realmente es.

Con la práctica, encontramos que podemos reposar en la Conciencia por períodos cada vez más largos antes de preguntar de nuevo. Eventualmente, podremos omitir las preguntas, y simplemente reposar en la Conciencia. Y, finalmente, podemos darnos cuenta de que la Conciencia es y siempre ha sido lo que somos.

Cada incidente de sufrimiento es otro impulso para la desidentificación. Todo lo que ocurra o no ocurra nunca depende de nosotros, así que la única cosa que podemos "hacer" en cualquier situación es desidentificarnos de ella. Esto producirá una sensación inmediata, pero profunda de silencio y de paz que será inspiración irresistible para continuar con la desidentificación.

Cuando nos identificamos con la mente pensante, hay sensación de vacío, frustración, insatisfacción, ansiedad y aburrimiento. Nuestra seguridad no se puede encontrar en lo que está en constante cambio. Sólo se puede encontrar en lo que nunca cambia.

Lo que estamos buscando es el que está buscando. Somos el hogar de la paz y la realización y de todo lo que realmente queremos. Cuando reposamos en la Conciencia, vemos directamente que no hay hacedor. No somos un concepto o un objeto porque Nosotros somos Lo que es consciente de ellos. Las actividades del cuerpo-mente y del resto del mundo continúan, pero no Nos afectan. Cuanto más tiempo pasamos reposando en la Conciencia, más paz sentimos. Si estábamos sufriendo antes, incluso podríamos olvidar por qué estábamos sufriendo.

¡No se deje engañar por la aparente simplicidad de esta práctica! Es mucho más potente de lo que la mente pueda imaginar porque nos conduce al Yo real, que trasciende la mente y por lo tanto no puede ser entendida por la mente.

En la meditación del 19 de febrero en *A Net of Jewels* (1996), Ramesh dice,

"Cuando cesa la conceptualización, la falsa visión exterior cesa, y lo que permanece es la visión interior, no ver en su interior sino ver desde el interior como la fuente de todo ver."

Cada instante de desidentificación nos ayuda a reforzar la apercepción (conciencia no-dual) de que no somos el hacedor. Por supuesto, siempre que una actividad requiera de mucha concentración para que sea hecha eficientemente, nos identificaremos, no con el hacedor, sino con la actividad misma, por lo que no hay sufrimiento, es decir, la mente pensante está ausente y sólo la mente funcional está presente (véase la [sección 11.9](#)).

Inicialmente, la indagación es más fácil de practicar sentado en meditación, con un mínimo de distracciones (véase la [sección 24.3](#)). Sin embargo, su verdadero valor se realiza sólo cuando permanecemos desidentificados en todas las formas de actividad. Finalmente, la Auto-indagación se transforma de una práctica activa en la realización siempre presente, Presenciación pura es lo que somos.

En la meditación del 16 de diciembre en *A Net of Jewels* (1996), Ramesh dice,

"La Auto-indagación es un proceso pasivo más que activo. La mente queda apaciguada en su origen, incluso en el ejercicio de la actividad normal, la cual entonces se convierte en una corriente subyacente presencial que gradualmente se extiende por todas las horas de vigilia y empieza a impregnar todas nuestras actividades sin inmiscuirse en ellas o interferir con ellas."

Nisargadatta Maharaj fue un ejemplo notable de indagación exitosa. En un artículo en el ejemplar de octubre 1978 de *The Mountain Path*, Jean Dunn, un discípulo suyo, escribió esto que dijo una vez,

"Cuando conocí a mi gurú me dijo, 'Tu no eres lo que piensas que eres. Averigua lo que eres. Observa la sensación "Yo Soy", busca tu Ser real.' Hice lo que me dijo. Todo mi tiempo libre lo pasaba mirándome a mí mismo en silencio. ¡Y vaya diferencia, y qué pronto! Me llevó sólo tres años realizar mi verdadera naturaleza."

23.4. No hay sufrimiento en el momento presente

Complementaria (que no opuesta) a la Conciencia pura es la Presencia pura (véase la [sección 14.3](#)). Mientras estemos encarnados, podemos sentir la Presencia pura. La Conciencia pura es lo que es consciente de la Presencia pura, mientras que la Presencia pura es en sí misma experiencia pura.

Ejercicio: Cierre los ojos y tome conciencia de su cuerpo interiormente y sienta la Presencia. Con los ojos todavía cerrados, vea si puede encontrar límites a esa Presencia. Si los puede encontrar, ¿dónde están? Si no puede encontrar ningún límite, ¿cómo puede haber alguno,

cuando sus ojos están abiertos?

En el momento presente, no hay sufrimiento. Es nuestra identificación con el pasado y el futuro, los cuales no son más que conceptos de la mente pensante, lo que nos mantiene en el tiempo y en el sufrimiento. Podemos ver esto directamente, centrándonos en el momento presente y dándonos cuenta de lo que le sucede a nuestro sufrimiento.

Sugerencia: Cuando se vaya a la cama por la noche o a echar una siesta, trate de sentir la Presencia interiormente. Esto detendrá a la mente pensante y permitirá que el sueño venga más rápidamente.

En la meditación del 29 de noviembre de *A Net of Jewels* (1996), Ramesh escribe,

"La raíz de la frustración que siente el hombre civilizado de hoy radica en el hecho de que no vive en el momento presente, sino para el futuro ilusorio; el futuro que es sólo una creación del cerebro y por lo tanto una mera conjetura basada en la memoria, una abstracción inútil en el mejor de los casos. "

En el pasado hay culpa y remordimiento. En el futuro temor y deseo. La libertad está sólo en el momento presente. Si pensamos en el futuro, o bien es la mente pensante distraendo nuestra atención de este momento a fin de favorecer su propia supervivencia (véase la [sección 11.9](#)), o es la mente funcional elaborando planes legítimos en el momento presente para las acciones futuras del cuerpo-mente ([sección 11.9](#)). Lo primero no reduce el sufrimiento y por lo general lo aumenta. Lo segundo no aumenta el sufrimiento y puede disminuirlo.

Cuando la mente pensante quiere reducir el sufrimiento, lo planea hacer en el futuro. De esta manera, el sufrimiento se prolonga indefinidamente, porque siempre habrá un futuro para reducir el sufrimiento. Así pues, la única forma de que el sufrimiento pueda terminar es para que esto ocurra ahora.

Si queremos poner fin a nuestro sufrimiento, nuestra intención debe ser para que esto ocurra en el momento presente. Esta es la única manera de provocar un cortocircuito en la mente pensante. Además, cuando nuestra intención es que nuestro sufrimiento termine en el momento presente, nuestra atención es automáticamente dirigida al momento presente. Entonces, cualquiera pensamientos o acciones necesarios surgen en la mente funcional en lugar de en la mente pensante.

Podemos entrar en el momento presente a través de varias pasarelas:

- A través del uso consciente de un mantra (véase la [sección 19.1](#));
- A través de darse cuenta y nombrar nuestros apegos (véase el [Capítulo 22](#));
- A través de tomar conciencia de su cuerpo interiormente y sentir la respiración (véase la [sección 24.2](#));
- A través de tomar conciencia de su cuerpo interiormente y sentir la Presencia (ver arriba);
- A través de centrarnos en nuestro trabajo;

- A través de centrarnos en el aquí y el ahora del momento presente (“Estar Aquí y Ahora”, ver la [sección 12.1](#));
- A través de confiar en la Conciencia (véase la [sección 19.3](#)).

La Conciencia pura es intemporal e inalterable. Podemos ser conscientes de la Conciencia ya sea que nuestra atención esté hacia adentro o hacia afuera. Aunque no hay sufrimiento cuando somos conscientes de la Conciencia, puede haber dolor o malestar (véase la [sección 21.1](#)). Por otra parte, la palabra y acción honesta y auténtica sólo puede suceder en la Conciencia pura, donde la mente pensante está ausente.

Ejercicio: Sea consciente de la Conciencia. ¿Sigues aún sufriendo?
--

Ejercicio: ¿Qué ocurre con su sufrimiento cuando confía en la Conciencia?

23.5. Indagación sobre la manifestación: indagación exterior

La indagación no consiste sólo en las técnicas especiales que se describen arriba. Es aún más una actitud que cuestiona la realidad de todos los aspectos de la vida. Su utilidad no se limita a cuestionar la existencia del "yo". Puede ampliarse para investigar la verdadera naturaleza de cualquier objeto, ya sea físico o mental, ya sea interno o externo. Por ejemplo, ¿Qué es esto, realmente?, ¿De dónde viene? ¡No conceptualice una respuesta! La investigación demostrará inmediatamente que todos los objetos, incluido el propio organismo cuerpo-mente, surgen del Trasfondo de Presencia pura. No hay tal cosa como un objeto externo (véase también el [capítulo 9](#)). Todas las cosas surgen del Trasfondo, se disuelven en el Trasfondo, y consisten en el Trasfondo (Dios inmanente, ver [sección 14.3](#)).

Usted puede ver un efecto similar cuando abre y cierra los ojos alternativamente. Cuando están cerrados y antes de que surjan pensamientos, verá una pantalla neutra o vacía, que es análoga al Trasfondo. Cuando los abre de nuevo, los objetos aparecen y se superponen sobre la pantalla vacía. De la misma manera, todos los objetos en todo momento surgen del Trasfondo y desaparecen de nuevo en el Trasfondo tenga los ojos abiertos o no.

Ejercicio: Cierre los ojos, mire en su interior, y sienta el trasfondo de Presencia. Ahora abra los ojos. ¿Puede aún sentir el Trasfondo?

La Conciencia es la Realidad trascendente, inmutable, y la Fuente del Trasfondo inmanente, interno o externo. El verdadero ver es facilitado indagando, "¿Cuál es la realidad inmutable de este objeto?", y luego mirar. Una creciente toma de conciencia del Trasfondo y ver que este y todos los objetos en él son manifestaciones de la Conciencia es llamado por algunos sabios la "vía directa" (véase también el [capítulo 16](#)).

Podemos practicar la indagación sin importar lo que estamos haciendo o lo que está sucediendo, porque su esencia es ser consciente y discriminar entre lo que es real y lo que no es. Finalmente, la indagación puede dejar de ser una práctica para convertirse simplemente en una continuada conciencia de nuestra verdadera naturaleza.

Mientras nos desidentificamos, vemos que ni el mundo ni la mente son nuestro hogar. Nunca encontraremos lo que estamos buscando allí. Nuestro hogar es la Conciencia pura, que no está en ningún lugar ni en ningún momento, porque trasciende todas las ubicaciones del espacio y el tiempo.

Las preguntas y ejemplos dados anteriormente son sólo sugerencias. Su intuición puede sugerirle otras preguntas o aplicaciones que sean eficaces para usted.

23.6. Siendo Conciencia

No podemos ir más allá que ser lo que ya somos, que es Conciencia pura. ¿Cómo somos Conciencia? Una forma es investigar en eso que es consciente, y ver que nada de lo que podemos ser conscientes puede ser lo que es consciente (véanse las secciones [18.2](#), [23.3](#)). Esto significa que no somos un pensamiento, un sentimiento, una emoción, una sensación del cuerpo, una percepción, un objeto de conocimiento; somos lo que es consciente de ellos.

El siguiente paso es cambiar nuestra percepción de forma que veamos todos los objetos desde el exterior. Cuando cambia la percepción de esta manera, vemos que todos los objetos, objetivos o subjetivos, están dentro de nosotros y no hay nada fuera de nosotros. El resultado es que la ilusión de la separación desaparece y el sufrimiento termina.

23.7. Algunos cabos sueltos reunidos

La indagación, especialmente en la actividad, además de una comprensión más profunda de la metafísica de la no-dualidad, aliviará el sufrimiento, traerá paz, y finalmente puede permitir que ocurra el despertar o la iluminación. Debemos recordar, sin embargo, que el despertar es puramente espontáneo y no puede ser provocado por los esfuerzos del "yo" o del "mi", ya que ellos mismos son el problema. La indagación se limita a establecer las condiciones para que la comprensión pueda profundizar espontáneamente desde el nivel intelectual al nivel intuitivo y se convierta en iluminación.

Como hemos visto, cada objeto, ya sea que lo consideramos externo o interno, es un objeto mental. El mundo, el gurú, el santo, el pecador, el sentimiento de esclavitud o de liberación, la alucinación, el sueño, todos son objetos mentales. Sin embargo, hay una diferencia entre el gurú y la mayoría de los otros pensamientos. La función del gurú o maestro espiritual es hacer volver la mente hacia su Origen y apartarla del propio gurú. Si un maestro no lo hace, es un falso maestro, porque la mente debe encontrar su Origen antes de que el despertar pueda ocurrir. El maestro es prescindible después de cumplir esta función. De hecho, podríamos decir que la función del maestro/gurú es hacerse él mismo prescindible.

Algunas personas buscan respuestas a preguntas como, "¿Por qué está ocurriendo todo esto?" o "¿Por qué hay tanto sufrimiento en el mundo?" Estas preguntas vienen siempre desde la perspectiva de la persona. A nivel individual, no existen respuestas. Al nivel de la Conciencia, no hay preguntas. La mejor manera de responder a ellas es adoptar el punto de vista de la Conciencia impersonal, inmanifestada, que es lo que somos, en lugar de la persona, que es lo que no somos.

Ramana Maharshi denomina el estado de iluminación producido a través de la indagación como *sahaja samadhi*. También lo llamó el estado natural, en la cual hay completa absorción en el Ser, así que no hay ego, pero todavía hay conciencia del mundo, que es visto como idéntico al Ser. En comparación, el último estado de la trascendencia a través del yoga se denomina *nirvikalpa samadhi*. En ese estado, no hay ego ni conciencia del mundo, pero hay pura Paz. La dificultad con esto es que, al salir de ese estado, el ego o mente pensante tiende a surgir de nuevo. Una tercera forma de samadhi es el *savikalpa samadhi*, en el que no hay "yo", y la mente está totalmente absorbida en un objeto. Esto puede ocurrir cuando hay intensa concentración en alguna actividad absorbente, como el arte, la música, el deporte o la ciencia. Una vez más, la dificultad es que el ego por lo general retorna cuando la concentración termina.

Capítulo 24. La desidentificación a través de la meditación

24.1. Los principios de la meditación

A riesgo de ser demasiado repetitivo, volvemos a recordar al lector que esta práctica, como todas las otras prácticas y de hecho cualquier actividad, nunca se lleva a cabo por un individuo porque no hay individuos. Si la meditación se supone que debe ocurrir, así será. Si no, no lo hará.

De todas las prácticas, la meditación es quizá la más utilizada ya que se puede utilizar conjuntamente con cualquier otra práctica, o puede ser la práctica principal o la única, y que se presta a ser utilizada ampliamente por personalidades muy diferentes y tipos de cuerpo. Hay un error muy común entre los meditadores de que el objetivo de la meditación es simplemente aquietar la mente. Sin embargo, el objetivo final de toda meditación es purificar el cuerpo-mente y llegar a ser consciente de nuestra verdadera naturaleza. Puesto que nuestra verdadera naturaleza es la Conciencia pura, la conciencia es un ingrediente esencial en todo momento y esta es la clave de su eficacia. Puesto que la Conciencia pura es la Fuente del cuerpo-mente, también podemos decir que el objetivo final de la meditación es trascender el cuerpo-mente, que a su vez es equivalente a la desidentificación.

La meditación consiste simplemente en prestar atención. Es posible poner nuestra atención en cualquier objeto, interno o externo, o en el trasfondo o fuente de cualquier objeto. La forma más simple de meditación (pero en la práctica, posiblemente la más difícil) es prestar atención al momento presente (véase la [sección 23.3](#)). El sufrimiento entonces desaparece porque en cualquier momento presente no hay hacedor y no hay sufrimiento.

Centrarse en una tarea en el trabajo, en algo que se dice, en algo que se lee, o en cualquier otra actividad, son todas meditaciones. Cuando la atención se centra en un símbolo religioso o imagen, se vuelve un culto religioso o devocional. Sin embargo, la mayoría de las formas de meditación son procesos delicados que sólo se pueden aprender de un maestro experimentado.

Vipassana (meditación de concentración-atención plena), es una meditación budista que carece de doctrina o dogma religioso (véanse las secciones [14.6](#), [24.2](#)). En esta meditación, los contenidos del cuerpo y la mente son activamente observados e investigados, sin juzgarlos o tratar de cambiarlos o suprimirlos. Puede ser utilizada tanto en una postura sentada o en la actividad, y es similar a la auto-indagación (descrita en las secciones [23.2](#), [24.3](#)). Otro tipo de meditación budista sin dogma o doctrina, llamada Zen, surgió en China y fue transportada a otros países asiáticos, y luego a occidente (véase la [sección 14.7](#)).

Aunque centrarse con intenso interés en una actividad absorbente, como trabajar o jugar, tiende a producir la desidentificación del "yo" porque el "yo" es olvidado durante la actividad, siempre vuelve después de terminar la actividad. Además, no aumenta el conocimiento experiencial o intuitivo de nuestra verdadera naturaleza.

Centrarse en un objeto tiene el objetivo de aquietar la mente con la intención de que, desde una mente tranquila, la realización de que no hay un "yo" pueda ocurrir. Es esta atención intensa lo que tiende a impedir que surjan pensamientos y permite que se establezca un estado meditativo. Un objeto de atención podría ser un mantra, una afirmación, la respiración, una sensación del cuerpo, el tercer ojo, un sonido o luz interior, o un objeto externo, como una vela, un símbolo divino, o los sonidos de una cassette o CD de meditación. Puesto que el esfuerzo tiende a impedir ver claro en este tipo de meditación, la atención debe ser suave y no forzada. Cuando surgen los pensamientos, son observados y la atención vuelve de nuevo suavemente al objeto de meditación.

Si se usa un mantra, como en la Meditación Trascendental (véase <http://www.tm.org>), la ausencia de esfuerzo se logra dejando que la repetición gradualmente ocurra más fácilmente, y el mantra sea más sutil, para continuar completamente de forma espontánea, y finalmente desaparecer. En este punto, el observador puede desaparecer también, con el nirvikalpa samadhi (véase la [sección 23.5](#)) continuando hasta que el observador vuelva a aparecer.

Muchos maestros enseñan que la meditación requiere sentarse con la espalda recta, pero algunos tipos de meditación, incluyendo la indagación, también se pueden hacer acostado o andando, o en la actividad. Cuando está sentado, los ojos pueden estar abiertos o cerrados, pero en general la gente encuentra más fácilmente meditar con los ojos cerrados, y esa es la forma en que se enseña normalmente.

Durante la meditación, el meditador con frecuencia experimenta la agradable dicha de una mente tranquila. Él o ella pronto aprende que, no sólo durante la sesión de meditación, sino también después, los pensamientos y sentimientos perturbadores han desaparecido y la paz continúa, aunque por lo general sólo temporalmente. Estas recompensas inmediatas son poderosos incentivos para continuar la práctica. La dicha es la sensación de Yo Soy, o Presencia pura (véase la [sección 10.1](#)). Yo Soy está bellamente descrito en un poema de Helen Mallicoat (citado en la p. 136 de *Holy Sweat* (1987) de Tim Hansel):

YO SOY

Estaba lamentándome del pasado

Y temiendo el futuro...
De repente mi Señor estaba hablando:
"MI NOMBRE ES YO SOY". Hizo una pausa.

Esperé. Él continuó,
"Cuando vives en el pasado, con sus errores y pesares, es difícil.
Yo no estoy allí.

Mi nombre no es Yo fui.
"Cuando vives en el futuro, con sus problemas y temores, es difícil.
Yo no estoy allí.

Mi nombre no es yo seré.
"Cuando vives en este momento, no es difícil.
Yo estoy aquí.

Mi nombre es YO SOY."

Sin embargo, puede haber muchas experiencias que un meditador tiene que pasar antes de que esta paz perdure. Aquí, un maestro puede ser de gran ayuda para que el meditador no se bloquee por ellas. Dependiendo del sistema de meditación y del maestro, estas experiencias reciben distintas denominaciones como, liberación de estrés, el proceso, catarsis o purificación. Pueden ser sublimes e inspiradoras, pero muy a menudo son perturbadoras, incómodas, o incluso aterradoras. Estas son las emociones reprimidas que entran en la conciencia (véanse las secciones [17.5](#), [21.2](#)), y que deben ser liberadas antes de que la paz se establezca. Es necesario que surjan para seguir avanzando, pero pueden ser lo suficientemente intensas como para tentar al meditador a abandonar su práctica de no ser por el estímulo constante del maestro. Gradualmente disminuyen a medida que avanza la desidentificación, y los períodos de silencio dichoso y satisfacción se alargan. Hay también otras señales de progreso, como la aparición de exóticas experiencias visuales, auditivas o físicas que a veces el maestro señalará con el fin de inspirar al meditador para continuar, aunque siempre son fenoménicas en lugar de nouménicas en naturaleza, y, de hecho, son más una distracción que útiles.

Pregunta: ¿Le ha ocurrido alguna vez que la meditación ha aumentado su miedo, deseo, ira o tristeza?
--

Además de la necesidad de un maestro experimentado, el apoyo de un grupo es muy útil, porque la meditación en grupo es mucho más poderosa que meditar solo (véase la [sección 16.1](#)). Esto no necesariamente significa que sea más apacible, porque la meditación en grupo puede acelerar el proceso de purificación del cuerpo-mente. Debemos esperar que la meditación sea una práctica duradera, para que resulte en el final de nuestro sufrimiento.

24.2. Meditación budista

"La iluminación, tal como se entiende en el budismo, es una profunda y bien incorporada experiencia en la que descubrimos el estado despierto en todo el cuerpo. La meditación budista

nos llama desde el mundo conceptual desconectado e incorpóreo en el que la mayoría de nosotros vive habitualmente, de vuelta al contacto directo con nuestra existencia somática. A través de la exploración del cuerpo de una manera directa y desnuda, comenzamos a descubrir que lejos de ser un fenómeno limitado y limitante, el propio cuerpo es en realidad la puerta de entrada al vasto campo ilimitado de nuestra propia conciencia, el " estado natural "en el que podemos experimentar la libertad y la alegría de la liberación. Es irónico, entonces, que para muchos de nosotros, personas modernas, la meditación es a menudo una experiencia más o menos incorpórea en la que incluso podemos estar buscando mantener y fortalecer nuestra reforzada separación culturalmente occidental de nuestras sensaciones, nuestras emociones, nuestra sexualidad y nuestras experiencias terrenales, toscas y robustas de ser un cuerpo. Pero comprendido correctamente, el dharma y sus prácticas nos proporcionan exactamente los medios para encontrar el camino de vuelta" -- por el Maestro Budista Tibetano Reggie Ray.

Asociada con la meditación budista está la meditación del amor y la bondad (loving-kindness), que se utiliza para cultivar el amor hacia sí mismo y los demás. La Meditación del amor y la bondad puede ser introducida para apoyar la práctica de la mera atención para ayudar a mantener la mente abierta y amorosa. Proporciona el equilibrio esencial para apoyar nuestra práctica de meditación de la atención plena. Siempre comienza con el yo, porque es imposible sentir compasión o amor por alguien más, a menos que lo sintamos también por nosotros mismos.

La siguiente meditación del amor y la bondad fue adaptada de las pp. 19-20 de *A Path With Heart* (1993) de Jack Kornfield:

Al principio esta meditación puede parecer incómoda o mecánica o incluso manifestar su opuesto, sentimientos de irritación y enojo. Si esto ocurre, es especialmente importante ser paciente y amable con uno mismo, permitiendo que todo lo que surge sea recibido con un espíritu de amistad y amoroso afecto. En su momento, incluso en medio de las dificultades internas, la bondad amorosa se desarrollará.

Siéntese en una postura cómoda. Deje que su cuerpo se relaje y quede en reposo. Lo mejor que puedas, deja que tu mente quede tranquila, deja que se vayan los planes y preocupaciones. Luego comience a recitar interiormente las siguientes frases dirigidas a sí mismo. Comienza consigo mismo porque sin amarse a uno mismo es imposible amar a otros. Estas frases no sólo expresan sus aspiraciones, sino que son también oraciones de apoyo para que el Todo las realice.

Que esté rebosante de amor y bondad.
Que esté bien.
Que sea pacífico y tranquilo.
Que sea libre y feliz.

Permita que los sentimientos surjan con las palabras. Puede ayudar a inundar el cuerpo-mente de luz (véase la [sección 16.4](#)) cuando piensa en ellos. Ajuste las palabras y las imágenes para que encuentre la frase exacta que mejor abra su corazón a la bondad. Repita las frases una y otra vez, dejando que los sentimientos y la luz impregnen su cuerpo y mente.

Ejercicio: Practique la meditación del amor y la bondad de arriba unas cuantas semanas hasta que la sensación de amor y bondad crezca. Aplíquela en primer lugar a sí mismo, luego a una persona amada, y luego a una persona neutral, a continuación a una persona que le disgusta,

luego a una persona que odia (si hay alguna). Observe los resultados en cada caso.

El amor también puede ser cultivado meditando de la siguiente manera. En esta práctica, no sólo empezamos por nosotros mismos, sino que también nos incluimos a nosotros mismos en ella cuando la aplicamos a los demás.

Piense "Amor", luego inúndese de luz (véase la [sección 16.3](#)).

Luego, piense "Amor" y piense en una persona amada, e inúndense ambos de luz. Luego haga lo mismo con usted mismo y una persona neutral, usted y una persona que no le guste, y usted y una persona que odie (si hay alguna). Si la otra persona parece estar muy distante, tráigala lo suficiente cerca de usted para que ambos estén contenidos dentro de la luz.

Por último, con cada exhalación, piense "Amor" e inunde a todo el mundo, incluido usted mismo, con la luz de la compasión. Cuando diferentes personas aparezcan en su mente, serán sumergidas en esta luz. Descanse un rato.

Ejercicio: Practique las meditaciones de "amor" anteriores, y observe los resultados en cada caso.

Vipassana consiste en dos tipos de meditación: concentración y atención plena (véase la [sección 14.6](#)). El problema del ego comienza con la división "yo"/otros, lo que hace que el "yo" parece estar en la cabeza, y el cuerpo separado de nosotros (véase las Secciones [5.11](#), [11.6](#)). Entonces, no sólo el cuerpo parece estar separado de nosotros, sino también todos los demás objetos. La meditación de concentración remedia esta división pidiendo que seamos conscientes de nuestras sensaciones corporales sintiéndolas desde nuestro interior. Esta atención en las sensaciones del cuerpo puede ampliarse, abarcando a todo el cuerpo, o estrecharse, centrándose en una sensación particular, como la respiración o una opresión en el plexo solar o el pecho, pero de forma siempre suave y no forzada.

Cualquier otra sensación del cuerpo es también un objeto de atención adecuado, pero es útil encontrar uno que nos de una sensación de paz y bienestar. Este será nuestro refugio y anclaje. Si nuestro objeto de meditación es la respiración, permanecemos atentos a ella lo mejor que podamos, pero dejemos que la respiración ocurra por sí misma. Cuando notemos cualquier intencionalidad en la respiración, la dejamos ir. Cuando meditamos de esta manera, a menudo nos perdemos en, o identificamos con, una corriente de pensamiento. Cuando nos demos cuenta de que esto ocurre, simplemente regresemos suavemente a nuestro objeto de meditación. Lo hacemos tantas veces como sea necesario. Esto creará una sensación de relajación global o ecuanimidad que refina y purifica la mente, y nos permite observar el cuerpo-mente en toda su sutileza, muy por debajo del nivel del pensamiento y emoción ordinarios. Alcanzar este grado de concentración puede llevar años, pero nos conduce a la conciencia de que no hay yo, que es la marca de la iluminación.

En *Genuine Happiness* (2005), el maestro de meditación budista Alan B. Wallace describe la meditación de la atención plena (mindfulness) como una forma de indagación (véase el

Capítulo 23). Se compone de los siguientes cuatro tipos de investigación experimental: 1) la investigación de las sensaciones corporales, 2) la investigación de los sentimientos (ya sean agradables, que conducen al apego y el deseo, o desagradables, que conducen a la aversión, como el odio, la agresión, la ira y la hostilidad; o neutrales, que conducen a la estupidez), 3) la investigación del fenómeno mental y su fuente, y 4) la investigación de la naturaleza de la realidad. Entonces descubrimos las tres características de la existencia: 1) toda experiencia está constantemente surgiendo de la nada, cambia y desaparece en la nada (impermanencia); 2) ningún fenómeno puede crear la felicidad o la paz (insatisfacción); 3) y el significado último de la impermanencia es que no hay auto-existencia en ninguna cosa, ya sea en el “yo” o en cualquier otro objeto (vacuidad). Descubrimos que la meditación es como el resto de la vida, ya que no siempre va de la manera que deseamos. Entonces descubrimos que se termina el sufrimiento mientras termina la resistencia, en la meditación como en el resto de la vida.

En la meditación de la atención plena (mindfulness), experimentamos directamente lo-que-es, sin tratar de cambiarlo. Por ejemplo, si meditamos con el fin de cambiar algo - ya sea una emoción, sentimiento o sensación - no estamos meditando, estamos resistiendo. Pero, como sabemos por el capítulo 21, la resistencia es sufrimiento. La meditación para experimentar lo-que-es, sin tratar de cambiarlo permite que la resistencia y el sufrimiento se debiliten de forma natural. Los fundamentos de la meditación de la atención plena pueden aprenderse en libros y CDs (véase, por ejemplo, los de Jack Kornfield o Jon Kabat-Zinn), pero, como con todas las prácticas de meditación, se necesita un maestro experimentado para seguir avanzando.

Ejercicio: Cierre los ojos por unos minutos. Después de que la mente se haya calmado un poco, céntrese en su respiración y siéntala desde el interior. Cuando todavía está sintiendo la respiración, ¿observa si surgen pensamientos? ¿De qué sitio surgen? Cuando desaparecen, ¿en qué sitio desaparecen? ¿Qué implica esta experiencia sobre la existencia de un pensador?

24.3. La indagación en la meditación

La Auto-indagación pone la atención justo en su Origen. Podemos practicar esto en la siguiente meditación:

Ejercicio: Siéntese recto y cierre los ojos. Tome conciencia de su cuerpo interiormente y sienta la Presencia pura.
Cuando la sensación de la Presencia pura se haya estabilizado, pregúntese, ¿Qué es Eso que es consciente de la Presencia? y luego mire (véase la sección 23.3).
Ahora repose en la Conciencia. ¿Puede ver que la Conciencia es lo que usted es?

Después de alguna experiencia, el indicador ya no es necesario. La meditación mediante la indagación es posible cuando la mente no está demasiado ocupada con otras tareas, por ejemplo como en las caminatas, mientras se realiza una actividad sin pensar, o mientras se está sentado tranquilamente con los ojos abiertos o cerrados. Cuando se cierran los ojos, es fácil ver que todos los pensamientos brotan sin causa del trasfondo y luego desaparecen de nuevo en este. Estos brotes de actividad mental, no son diferentes de cualquier otra forma

que aparece en la Consciencia, estando los ojos abiertos o cerrados. Es sólo cuando la inteligencia está activa y comienza la conceptualización (separar y nombrar, véase la [sección 9.2](#)) que los pensamientos, sentimientos, emociones, y sensaciones corporales aparecen (ver [Sección 11.1](#)), y sólo cuando se inicia la identificación (los pensamientos) parecen ser objetos (véase la [sección 11.4](#)).

Cuando los ojos están abiertos, parecemos estar localizadas en la cabeza, pero cuando están cerrados, parecemos estar en todas partes. Sin embargo, en la [sección 9.2](#), vimos que la mente incluye todos los objetos, y la distinción entre interior y exterior es puramente conceptual. Cuando los ojos están abiertos, los objetos “externos” parecen tener formas tridimensionales distintas, estables, separados unos de otros y del cuerpo. Por eso son tan persistentes y difíciles de atravesar – eso es la ilusión de Maya (véase la [sección 12.7](#)).

Capítulo 25. El Amor encontrándose a Sí mismo

Como concepto dualista, el amor es el polo opuesto del odio. Sin embargo, ya hemos visto en el [capítulo 16](#) que el Amor puro es no-dual. Por lo tanto, el Amor (con mayúscula) es equivalente a Realidad. Siendo no-dual, no tiene opuesto dual.

En la p. 269 de "*I Am That*" (1984), Nisargadatta dice,

“Encuentro que, de alguna manera, al cambiar el foco de atención, yo devengo la cosa misma que miro y experimento el tipo de consciencia que ella tiene; yo devengo el presenciador interior de la cosa. A esta capacidad de entrar en otros puntos de consciencia focales —yo la llamo amor; usted puede darle cualquier nombre que quiera. El amor dice: “Yo soy todo”. La sabiduría dice: “Yo soy nada”. Entre ambos fluye mi vida. Puesto que en cualquier punto del tiempo y del espacio yo puedo ser a la vez el sujeto y el objeto de experiencia, lo expreso diciendo que yo soy ambos, y ninguno, y más allá.

Vimos en la [sección 23.5](#), que al indagar en la verdadera naturaleza de la manifestación pudimos ver que consiste en nada más que Presencia pura. Ahora vemos que la manifestación es también una expresión del Amor. (Dicho de otra manera, es un reflejo del Amor, y Nosotros somos su Fuente.) Porque el Amor es no-dual, su expresión es también no-dual. Sin embargo, hasta que seamos sensibles a la expresión no-dualista, puede ser difícil de ver, ya que no es un pensamiento o sentimiento, y no puede ser percibido por los sentidos.

La siguiente práctica ayuda a sensibilizarnos con el Trasfondo (véase la [sección 14.3](#), [23.4](#), [23.5](#)), tengamos los ojos abiertos o cerrados:

Ejercicio: Cierre los ojos, vaya hacia adentro de su cuerpo, y sienta el Trasfondo de presencia pura. Ahora abra los ojos. ¿Puede aún sentir el Trasfondo?
--

Al ser no-dual, el Amor será visto como inmanente en cada cosa, no importa cómo aparece dualisticamente. Si podemos ver esto, entonces todo sin excepción (incluso el sufrimiento), será visto como una bendición, y nada será visto como una maldición.

La cita anterior de Nisargadatta muestra que las prácticas del amor (como las prácticas del capítulo 16, sección 24.2) nos ayudan a ver que somos todo, mientras que las prácticas de la sabiduría (como las prácticas de los capítulos 20, 23) nos ayudan a ver que no somos nada. El corazón y la mente deben trabajar juntos. Si entendemos intelectualmente, pero no con el corazón, no hay plenitud o realización para nosotros. Si entendemos con el corazón pero no intelectualmente, lo mismo se aplica.

Capítulo 26. Resumen muy breve

Los siguientes conceptos, como todos los conceptos, no pueden describir la Realidad, pero, a diferencia de la mayoría de los conceptos, apuntan a la Realidad.

1. La premisa: La Consciencia es todo lo que hay. Otra palabra para la Consciencia es el impersonal, pero íntimo, Yo.

2. Las conclusiones:

Yo no soy un objeto o entidad.

Los objetos y entidades como tales nunca son reales.

Todo lo que ocurra, ocurre. Todo lo que no ocurra, no ocurre.

No hay hacedor, así que no hay elección.

Toda la manifestación es una expresión del Amor.

3. La práctica: ¡No crea en esto – mire y vea por si mismo!

Apéndice. Mis recursos y maestros

Los siguientes recursos son los que he encontrado como más valiosos en mi camino espiritual. Son sólo unos pocos de los miles que están disponibles. Los comentarios acerca de ellos son míos y son puramente subjetivos.

1. Por el momento, los dos maestros que me han influenciado más son los jnanis, Ramesh Balsekar y Wei Wu Wei. Lo últimos libros de Ramesh, *A Personal Religion of Your Own* (2006), [que creo es una de sus mejores obras], *The Relationship Between 'I' and 'Me'* (2006), *Let Life Flow* (2006), *Seeking Enlightenment, Why?* (2005), *Nuggets of Wisdom* (2005), *The One in the Mirror* (2004), *The Seeking* (2004), *Peace and Harmony in Daily Living* (2003), *The Ultimate Understanding* (2002), *Sin and Gilt—Monstrosity of Mind* (2000), y *Who Cares?* (1999), son buenos, un resumen ameno de su enseñanza actual. Otro, *A Net of Jewels* (1996), consiste en meditaciones de sus libros anteriores, dos por cada día del año. De los libros anteriores, recomiendo dos: 1) uno metafísico, *The Final Truth* (1989), y 2) una traducción y comentarios sobre el *Ashtavakra Gita* titulado *A Duet of One* (1989). (Otra traducción muy apreciada, sin comentarios, del *Ashtavakra Gita* llamado *The Heart of Awareness* (1990), por John Richards, está disponible en (<http://www.realization.org/page/doc0/doc0004.htm>). Los libros y grabaciones de Ramesh, y la

información sobre sus satsangs, están disponibles en el sitio web de Wayne Liquorman, <http://advaita.org>. Wayne fue uno de los primeros estudiantes de Ramesh en despertar, y más tarde fue instruido por Ramesh para enseñar también.

Un excelente sitio web dedicado a Wei Wu Wei y dirigido por Mateo Errey se puede encontrar en www.weiwuwei.8k.com. Muchos de los libros Wei Wu Wei han sido reimpresos y están disponibles en www.sentientpublications.com. Se ofrece allí un pack de ocho libros por el precio de \$89 (¡una fantástica ganga!). Todos estos libros son excelentes, pero mi favorito es *Posthumes Pieces*.

2. El siguiente maestro más influyente para mí ha sido Francis Lucille, cuyo programa de encuentros puede encontrarse en www.francislucille.com. Francis no puede fácilmente ser clasificado como Bhakta o jnani. Lo considero un excelente maestro debido a su poderoso intelecto y la claridad de sus respuestas a las preguntas. Ha escrito tres libros claros y lúcidos, *Eternity Now* (1996), *The Perfume of Silence*, y *Truth Love Beauty* (2006), que están disponibles en su página web.

3. En sus libros, *As It Is* (2000), *All There Is* (2003), e *Invitation to Awakening* (2004), Tony Parsons da una descripción clara y profunda de cómo es la vida después del despertar. Su sitio web es www.theopensecret.com, que contiene también instrucciones para obtener sus libros.

4. Aunque advierto en la [sección 17.1](#) contra los peligros de la mala interpretación de las escrituras, recomiendo mucho las obras de Ramana Maharshi, quien es considerado por muchos como el santo hindú más importante del siglo XX. Sus *Talks with Sri Ramana Maharshi* es un clásico moderno de las escrituras (publicado por primera vez en 1955, ha sido reimpreso diez veces y todavía está en impresión). Un sitio web en <http://www.ramana-maharshi.org> está dedicado a sus obras, la mayoría de las cuales se pueden descargar de forma gratuita. Especialmente útil es el libro de Ramesh Balsekar, *Pointers From Ramana Maharshi* (2008), porque consiste en una selección de conversaciones con las interpretaciones de Ramesh, la enseñanza de un santo presentadas por un sabio. También, una condensación muy bien organizada de conversaciones es presentada por David Godman en *Be As You Are* (1985).

5. El libro más conocido que contiene los diálogos del gurú de Ramesh, Nisargadatta Maharaj, es *I Am That* (1984), que puede ser descargado gratis en <http://www.celextel.org/home.html>. Otro libro, *Pointers From Nisargadatta* (1982), escrito por Ramesh, combina la enseñanza iluminada de Nisargadatta con los escritos iluminados de Ramesh en un libro conciso de cortos capítulos y de fácil lectura.

6. Un excelente resumen de las enseñanzas fundamentales del Buda en su forma más pura, sin los frecuentemente falsos añadidos y adornos erróneos de los comentaristas posteriores, se puede encontrar en *What the Buda Taught* (1974) de Walpola Rahula. Otro excelente libro, *Dancing With Life* (2008) por el conocido maestro de meditación budista Moffitt Phillip (sitio web <http://www.dancingwithlife.org/index.html>) es un manual para experimentar las Cuatro Nobles Verdades del Buda.

7. B. Alan Wallace es un reconocido maestro del Budismo Tibetano occidental. Su libro, *Genuine Happiness* (2005) es una excelente introducción a las enseñanzas del Budismo Tibetano. Su sitio web está ubicado en <http://www.alanwallace.org>.

8. Ajahn Sumedho, monje mayor del monasterio budista de Amaravati en Hertfordshire, Inglaterra es el autor del intuitivo y práctico libro de descarga gratuita, "la Conciencia intuitiva" (2001), que se puede encontrar en http://www.buddhanet.net/pdf_file/intuitive-awareness.pdf. Él es el único maestro espiritual que conozco que aboga simplemente por la confianza en la Conciencia como base de toda práctica espiritual.

9. Candice O'Denver es una moderna sabia de la no-dualidad, que enseña la Conciencia/Presencia en su sitio web <http://www.greatfreedom.org/> y, en su libro "El Estado Básico" en [http://www.greatfreedom.org/The_Basic_State . pdf](http://www.greatfreedom.org/The_Basic_State.pdf).

10. Rupert Spira (<http://www.rupertspira.com/>), un estudiante de Francis Lucille, sobresale en la expresión no-dual del corazón. Su libro, *The Transparency of Things* (2008) es una obra maestra en su investigación sobre la naturaleza de la experiencia.

11. Greg Goode (<http://www.heartofnow.com/>) es incomparable en la comprensión filosófica entre los maestros de la no-dualidad. Es autor de *Standing in Awareness* (2009), un libro corto, excepcionalmente claro con indicadores y ejercicios en la comprensión no-dual; y *Nonsualism in Western Philosophy* (2007), una serie de indicadores sobre cómo el no-dualismo occidental puede ayudar en la auto-indagación. Ambos están disponibles en <http://heartofnow.com/files/links.html>.