

Mahavakyas: Las Grandes Contemplaciones

Swami Jnaneshvara Bharati

Sánscrito	Español
1.- Brahma satyam jagan mithya	Brahman es real; el mundo es irreal
2.- Ekam evadvitiam brahma	Brahman es uno, no hay segundo
3.- Prajnanam brahman	Brahman es el conocimiento supremo
4.- Tat tvam asi	Eso es lo que tú eres
5.- Ayam atma brahma	Atman y brahman son lo mismo
6.- Aham brahmasmi	Yo soy brahman
7.- Sarvam khalvidam brahma	Todo esto es brahman

Ver también los artículos: Meditación, Contemplación, Oración y Mantra; Cuatro Medios y Seis Virtudes; Yoga, Vedanta y Tantra.

Contemplar los Mahavakyas revela gradualmente su verdad en experiencia directa.

Introducción

Las Grandes Aseveraciones: Los *Mahavakyas* son las Grandes Afirmaciones del Vedanta Advaita y del Jnana Yoga; se encuentran en los Upanishads. *Maha* es Grande y *Vakyas* son frases o afirmaciones para contemplar. Ellas aportan perspectivas e insights que permiten relacionar los textos entre sí como una unidad cohesionada. Estas contemplaciones además se complementan bien con la meditación, oración y mantra, todas prácticas usadas en Yoga. Lo más elevado de la sabiduría y las prácticas de los antiguos sabios está contenido en los doce concisos versos del Mandukya Upanishad, el cual bosqueja la filosofía y las prácticas en relación al mantra OM.

Hacen la sabiduría más accesible: A continuación se describen siete *Mahavakyas*. Enfocándose en estos siete *Mahavakyas*, el resto de los principios de autoexploración descritos en el Vedanta y en los Upanishads se vuelve más accesible. Además de las explicaciones se incluyen sugerencias sobre *qué hacer* con estos *Mahavakyas*.

Validación en el laboratorio interno: Para entender realmente el significado de los *Mahavakyas*, es necesario practicar contemplación y meditación en tu propio laboratorio interno de quietud y silencio. Eso significa observarse muchísimo a uno mismo, incluidas las cuatro funciones de la mente. Podría ser útil aprender tanto la versión en sánscrito como en castellano de los *Mahavakyas*. Éstos no se practican como creencias desde una fe ciega, sino que se reflexiona en ellos, de modo de validar su significado gracias a la experiencia directa.

Comienza escuchando los insights ya descritos: Algunos métodos de contemplación entregan un principio, una palabra en la que reflexionar, pero no dan claves respecto a lo que se ha de obtener. Por ejemplo, contemplar la palabra *Verdad* es muy amplio y puede tener muchos significados. Puede tomar mucho tiempo llegar a un principio esencial. En el colegio, es probable que hayas visto guías de estudio con un listado de preguntas que incluye las respuestas, en un formato de Preguntas & Respuestas. Con los *Mahavakyas* es algo así, en el sentido que los *Mahavakyas* dan las respuestas ya escritas. Aún así, debes hacer las contemplaciones, pero el camino es mucho más directo.

Experiencia directa, no simple creencia: Contemplar los *Mahavakyas* no es sólo un asunto de aceptar que las aseveraciones son verdaderas. En las enseñanzas orales de los sabios, se dice que nunca deberías *creer* sencillamente lo que se te dice o lo que lees en un libro. Lo sugerido es chequear aquello por ti mismo, en tu laboratorio interno de experiencia directa. También parece ser cierto que si bien la unidad última es la misma para todos, existe también un colorido de influencias culturales y religiosas, que determinan la manera en que una persona u otra va a experimentar las etapas iniciales o más avanzadas de los insights.

Indaga profundo en sólo unos pocos Mahavakyas

Indaga profundo en sólo unos pocos de ellos: Podría parecer que explorar sólo unas pocas frases, -como estas siete-, es una fase inicial, y que posteriormente uno tendrá que aprender cientos o miles más. Definitivamente, no es el caso. Aunque en círculos académicos es posible hacer complejos análisis intelectuales de múltiples comentarios hechos por los eruditos, comparando y contrastando puntos de vista, quien busca la experiencia directa dirige su investigación ahondando sólo en unas pocas de tales contemplaciones. En las tradiciones monásticas de la orden de los swamis, un monje puede contemplar exclusivamente un *Mahavakya*, o a lo más algunos de ellos. La práctica acarrea frutos si se profundiza en uno o unos pocos, y no memorizando o haciendo un análisis intelectual de muchos.

Una y otra vez y otra vez: El estudiante se dedica a contemplar uno o más de los *Mahavakyas* apasionada y repetidamente, a menudo y por largo tiempo. Gradualmente, la mente llega a tener una gran comprensión, y más tarde se aquieta, a medida que la contemplación cambia de ser un proceso reflexivo de observación a una profunda meditación contemplativa. La reflexión se transforma en insight, que a su vez se convierte en la experiencia directa de la verdad o realidad subyacente del *Mahavakya*.

Prácticas complementarias: En la tradición oral de los sabios de los Himalayas, los Yoga Sutras, el Vedanta y el Tantra interno se complementan entre sí en relación al viaje hacia la Autorrealización. Las prácticas de los Yoga Sutras estabilizan y despejan la mente confusa. Las prácticas del Vedanta aportan una base filosófica y medios para descubrir la unidad que constituye el trasfondo de los distintos aspectos de nuestro ser. El Tantra interno provee los medios para despertar la energía espiritual, de modo de realizar o hacerse consciente de la realidad absoluta e inmutable del núcleo de nuestro ser.

Los Mahavakyas pertenecen a la esencia del Vedanta: Los siete principios que se muestran a continuación son prácticas propias de la esencia del Vedanta, que es parte de esa tríada. En realidad, Yoga, Vedanta y Tantra emergen de una única fuente de enseñanzas, y ahora aparentan ser tres tipos de prácticas distintas o separadas. La comprensión suprema y la experiencia directa se producen a partir de una escucha de persona a persona (ya sea oral o escrita), seguida de profunda reflexión, contemplación y meditación contemplativa.

Advaita o la Realidad No-Dual: Es común que se hable de Advaita como si fuera una marca comercial relativa a la espiritualidad. No lo es. Advaita es exactamente lo que dice, Advaita, que significa no-dualidad, no-dos. Si este pequeño planeta fuera aspirado y consumido por el sol, ya no habría ni religiosos ni filósofos, pero aquello que realmente “es” seguiría “siendo”. Advaita es literalmente lo que dice ser, Advaita, no-dos, aquello único. Planteamientos tales como Advaita hindú o Advaita budista u otro similar son juegos de la mente. Trascender todos los niveles de falsas identidades y de esa manera “Ser” aquella Realidad que el Advaita plantea es el Conocimiento o Jnana que se busca. Sólo los aspirantes más sinceros y que tienen un gran anhelo son quienes buscan y Conocen esto por experiencia directa. Para otros, es meramente un terreno de debate filosófico y religioso. Para los que Saben, Advaita no tiene paralelo.

¿Quién soy yo?: En años recientes, criticar la práctica de los *Mahavakyas* se ha vuelto muy popular, sugiriéndose en cambio que uno simplemente se pregunte “¿Quién soy yo?” y a continuación rechace cualquier respuesta proveniente del interior (a excepción de “¡Yo soy Eso!”). Se aconseja comúnmente que NO se contemplen frases como “Aham Brahmasmi” (“Yo soy Brahman, la Realidad Absoluta”). La recomendación de NO practicar los *Mahavakyas* presupone la incorrecta opinión de que contemplarlos es sólo un proceso mental, desestimando el hecho de que el *Mahavakya* conduce hacia un profundo silencio, en el cual la realidad se experimenta directamente.

Contemplar los *Mahavakyas* no consiste en cantar mantras o reprogramar la mente con afirmaciones, como si uno estuviera intentado inculcarse un sistema alternativo de creencias. Se avanza en etapas, culminando con la más elevada experiencia directa del significado de los *Mahavakyas*. Contemplar los *Mahavakyas* y preguntarse “¿Quién soy yo?” no se contraponen entre sí; más bien se complementan en una práctica sistemática, unificada.

Etapas de la Meditación y Contemplación del Yoga Vedanta Swami Rama

La meditación y la contemplación son dos técnicas diferentes, que se complementan una a otra. La meditación es un método determinado para entrenarse a sí mismo en todos los niveles—el cuerpo, la respiración, la mente consciente y la mente inconsciente—en cambio la contemplación crea una definida filosofía. Sin el apoyo de una filosofía sólida, el método de meditación no conduce a elevadas dimensiones de consciencia.

La contemplación lo hace a uno consciente de la existencia de la Realidad, pero la Realidad sólo puede ser experimentada por medio de técnicas superiores de meditación. En el sistema Vedanta se usa tanto la contemplación como la meditación. Cuando por falta de resistencia un estudiante se cansa de meditar, entonces contempla los mahavakyas (grandes contemplaciones) y estudia aquellas escrituras que son útiles en el camino de la Autorrealización e iluminación. La contemplación, vichara, complementa la forma vedántica de meditación, dhyana.

En la filosofía vedántica se usa un preciso método de contemplación. Comúnmente, la mente permanece ocupada conversando consigo misma, enredada en la maraña de sus propios patrones de pensamiento. Debido a los deseos, sentimientos y emociones, se crean conflictos inmanejables en nuestra vida mental. Pero la manera vedántica de contemplación transforma completamente la personalidad del aspirante, dado que las aseveraciones o mahavakyas impartidas por el tutor, crean un cambio dinámico en los valores de su la vida. Estas afirmaciones son srutis compactos, condensados y abstrusos, que no se pueden entender sin la

ayuda de un tutor que conozca a fondo las escrituras y estos textos lacónicos. Sólo un maestro realizado puede impartir la profundidad de este conocimiento en un lenguaje lúcido.

Los pensamientos, sentimientos y deseos que alguna vez fueron importantes para el aspirante pierden valor, porque éste tiene una sola meta que alcanzar. La gloria de la contemplación acarrea una activa transformación de los estados internos del aspirante. Esto parece muy necesario, porque lo que crea una barrera o se convierte en obstáculo para los estudiantes, pierde su fuerza debido al poder de la contemplación, lo cual transforma todos sus estados internos.

Primero, el estudiante escucha atentamente las aseveraciones de los Upanishads, pronunciados por un preceptor que esté constantemente consciente de Brahman.

En segundo lugar, practica vichara (contemplación), es decir profundiza en los significativos dichos de los Upanishads y decide practicarlos con la mente, acción y palabra.

Devoción unidireccional, total determinación y dedicación, lo conducen a un estado más elevado, nididhyasana, donde adquiere exhaustivo conocimiento de la Verdad Última. Pero aún no accede al último paso de consciencia que lo lleva a la realización directa de la Verdad única, existente de por sí, que no tiene segundo.

El estado supremo de contemplación se llama saksatkara. En este estado, la percepción y la conceptualización están en completo acuerdo, y toda duda, proveniente de cualquiera de los niveles de entendimiento, desaparece para siempre. A esta altura de conocimiento, la verdad de por sí se revela al aspirante y se accede a la realización perfecta, "Yo soy Atman – Yo soy Brahman." Este estado de advaita se consigue por medio del proceso de contemplación. La meditación juega un rol totalmente distinto, ayudando al estudiante a lograr que su mente se dirija en una sola dirección, se interiorice y estabilice.

En este método de meditación, la estabilidad y la quietud se practican desde el principio. El método para sentarse, el método de respirar, el método de concentración, y el método para hacer que la mente concentrada fluya ininterrumpidamente, son pasos consecutivos que le sirven al estudiante a expandir su capacidad y así poder contemplar sin distracción.

Significados de la palabra *brahman*

Raíz de la palabra: La palabra *brahman* viene de la raíz *brha* o *brhi* que significa conocimiento, expansión, y que todo lo impregna. Es esa existencia que es lo único que existe, en la cual se da la apariencia del universo entero.

No está sometido a cambio: *Brahman* significa la realidad absoluta, aquello que es eterno y no está sujeto a la muerte, deterioro o descomposición. En español hablamos de omnipresencia o unidad/unicidad. Este es el principio de la palabra *brahman*.

No es un nombre propio: *Brahman* no es un nombre propio, es una palabra sánscrita que denota esa unidad, la realidad no-dual, el sustrato que subyace todas las múltiples formas y nombres del universo. *Brahman* es en cierta forma como la diferencia entre la palabra *océano* y el océano específico llamado *Océano Pacífico*. La palabra *brahman* correspondería a *océano*, no al *Océano Pacífico*. Brahman no es un nombre de Dios. Estas contemplaciones no promueven ni se oponen a ningún concepto religioso particular de Dios.

Inmanencia y trascendencia: También es posible elegir pensar sobre *brahman* en términos teológicos, aunque no es necesario. Dentro de esa perspectiva, los estudiosos hablan de dos principios: *inmanencia* y *trascendencia*. *Inmanencia* se describe como la divinidad que existe en, y se despliega dentro de cada parte del mundo creado. En ese sentido, los *Mahavakyas* se pueden interpretar como sugerentes de que no hay objeto que no contenga o no sea parte de esa creación.

Realmente es indescriptible, dado que trasciende las formas: Si bien uno escoge usar la palabra *brahman*, es muy útil recordar que *brahman* a menudo se describe como indescriptible. Por conveniencia, se dice que *brahman* tiene como naturaleza la existencia, la consciencia y el éxtasis, pero admitiendo que estas palabras también son inadecuadas.

Busca la experiencia directa: El verdadero significado sólo se evidencia en la experiencia directa, como resultado de la contemplación y la meditación yoga.

1.- Brahma satyam jagan mithya

Brahman es real; el mundo es irreal

(El absoluto es real; el mundo es irreal o es sólo relativamente real)

Brahman es real: Decir que *brahman* es *real* es como decir que la greda de una vasija o el oro de un brazalete son reales (metafóricamente hablando). Lo que el concepto explica es que primero fue la greda o el oro, y que cuando éstos cambiaron de forma, ahora parecen ser una vasija o un brazalete.

El mundo es irreal: Sin embargo, cuando la vasija se quiebra o el brazalete se funde, de nuevo sólo queda greda u oro. Es en ese sentido que la vasija o el brazalete *no son reales*; ambos se manifiestan y desaparecen de la manifestación. No son tan *reales* como lo son la greda y el oro. (No olvidar que éstas son metáforas, y obviamente también podríamos decir que la greda y el oro se manifiestan y desaparecen, tal como los planetas nacen y mueren debido al fuego nuclear de las estrellas. También hay que hacer notar que el uso de las palabras *real* e *irreal* como traducción de las palabras sánscritas *satyam* y *mithya* no es perfecto, pero son las mejores que tenemos a disposición).

Algo es más real que lo temporal: Decir que el *mundo es irreal* implica literalmente decir que todo lo que experimentamos en el mundo externo, como una vasija o un brazalete, está en proceso de entrar en existencia, ser y dejar de ser (y lo mismo con todos los objetos del reino sutil). Si el *Mahavakya* finalizara aquí, éste podría parecer un comentario negativo o deprimente. Pero no termina, continúa, dando a entender además, que esta realidad absoluta es en cierto sentido, más *real* que las apariencias temporales.

Dos puntos: Entonces, el *Mahavakya* incluye dos puntos importantes:

- **Es un recordatorio de lo temporal:** Primero, sirve para recordar la naturaleza temporal de los objetos del mundo.
- **Es un recordatorio de lo eterno:** Segundo, sirve para recordar el hecho de que existe una naturaleza eterna, que no está sujeta al cambio.

Una invitación a conocer: En estos recordatorios hay una invitación a conocer, por medio de la experiencia directa, la existencia, consciencia y éxtasis que es esta esencia eterna de nuestro ser.

No hay que dejar de vivir en el mundo: Mientras se practica la contemplación en relación a éste y los otros *Mahavakyas*, es importante *impedir* que la reflexión respecto a que *el mundo no es real*, haga que uno deje de realizar acciones en el mundo externo. Creer que el mundo es *irreal* y por tanto no debemos hacer nada, es un error grave. El darse cuenta de la *irrealidad* del mundo y de la *realidad* de la esencia detrás del mundo, acarrea libertad, no atadura o letargo.

1.- Brahma satyam jagan mithya

Brahman es real; el mundo es irreal

(El absoluto es real; el mundo es irreal o es sólo relativamente real)

Qué hacer: El propósito de la contemplación y de los ejercicios de meditación yoga es lograr la Auto-realización, la realización del Ser o iluminación, es decir, conocer o experimentar el más profundo y eterno aspecto de nuestro ser. Al trabajar con este *Mahavakya*, uno va apreciando cada vez más la diferencia entre aquello que es temporal y lo que es eterno.

- **Toma consciencia de los objetos pasajeros:** Una forma de trabajar con este *Mahavakya* es sencillamente estar consciente del mundo a nuestro alrededor. Observa de modo gradual, suave y amorosamente, los incontables objetos que constantemente están en un proceso de entrar y salir de la manifestación.
- **Recordar lo eterno:** Además, recuerda la naturaleza eterna siempre presente, disfrutando la belleza de este proceso de flujo y reflujo, en medio de esa esencia eterna e inmutable.

Sé consciente de lo temporal y lo eterno en ti: Mientras observas el mundo externo de esta manera, pon atención a tu constitución física, energética y mental. Progresivamente, queda claro que estos aspectos más superficiales también son temporales, y en cierto sentido, también son *irreales* o *relativamente* reales. Cada vez más, la mente se va percatando de que existe un aspecto eterno de nuestro ser, que es la fuente real de la mente misma. Dicha mente se da cuenta que debe hacerse a un lado, de modo de experimentar lo eterno que está en el interior.

Practicar durante la meditación diaria: Si se observa el mundo de esta manera, es más fácil hacer este mismo tipo de observación y contemplación silenciosa, mientras uno está sentado en quietud, durante el tiempo dedicado a meditar. Con el tiempo, la profundidad de los insights aumenta, produciéndose una expansión interior.

Los diferentes Mahavakyas trabajan mancomunadamente: En la práctica, los *Mahavakyas* operan en conjunto. Esto se hará evidente al explorar el resto, como el que viene a continuación.

2.- Ekam evadvitiyam brahma

Brahman es Uno, no hay segundo. (Hay una realidad absoluta, sin parte secundaria alguna)

Ningún objeto es realmente independiente: A medida que nuestra atención se pasea de objeto en objeto, de imagen en imagen, repetidamente nos vamos dando cuenta de que esos objetos e imágenes son sólo relativamente reales (como recién se discutió). Poco a poco, vamos

percibiendo que no hay ningún objeto que exista independientemente de *brahman*, la totalidad. Por lo tanto se dice que existe Uno, *no hay un segundo, un número dos*. En lo que sea que miremos, pensemos o sintamos, por más que lo intentemos, no hallaremos un *segundo* objeto, una segunda parte. Todo se aprecia como una manifestación de alguna otra cosa.

Los objetos están hechos del mismo material: Hablar de uno, en ausencia de un segundo, es como pensar en miles de vasijas o brazaletes hechos de arcilla u oro. Cuando éstos se miran cada uno por separado, es posible concluir que cada vasija o brazalete particular no está separada/o de toda la arcilla u oro existente. De repente, se comprende que no hay vasija alguna que esté separada de la arcilla, ni ningún brazalete separado del oro. En otras palabras, uno puede ver que sólo existe un campo, sin un segundo objeto, o dicho simplemente, hay *uno, no hay segundo*.

Una vez más, esto también se puede considerar desde la perspectiva teológica, donde la *inmanencia* (versus la *trascendencia*) significa la divinidad existente y que se prolonga a toda parte del mundo creado. Por tanto, no hay objeto que no contenga o no sea parte de esa creación.

2.- Ekam evadvitiam brahma

Brahman es único, no hay segundo.

(Hay una realidad absoluta, sin parte secundaria alguna)

Qué hacer: Continúa explorando la parte final de la frase, que dice *no hay segundo*. Mira de forma consciente los objetos del mundo y los pensamientos que emergen en la mente. Observa si alguno tiene existencia independiente y permanencia. Es como preguntarse, “¿Existe este objeto o pensamiento por sí solo? ¿Se mantiene en esta forma o desaparece? ¿Es, por tanto, un segundo objeto en comparación a la totalidad?”

- **Intenta encontrar un segundo objeto:** Una práctica consiste en buscar repetidamente un *segundo* objeto, que tenga existencia independiente de la totalidad, de *brahman*.
- **Hallarás que no hay ninguno:** El aspirante encontrará una y otra vez que *no hay* un segundo objeto con existencia independiente, sino que todos los objetos derivan de algún *otro*, como las vasijas de la arcilla o los brazaletes del oro. Esto acarrea una progresiva consciencia de la totalidad subyacente.

Ver la belleza de la unidad en la diversidad: Si esto se enfoca sólo como una opinión de tipo filosófico, si meramente *creemos* en el principio, se perderá el profundo insight proveniente de la exploración. Cada vez que percibamos que un nuevo objeto o pensamiento *no* es ‘un *segundo*’ en relación a la totalidad, la realización personal de la verdad del principio se hará más y más profunda. Así nos percataremos de la belleza que hay en esto, del gozo de la totalidad, de la unidad en la diversidad. Y la interrelación entre los *Mahavakyas* también quedará más clara.

3.- Prajnanam brahman

Brahman es el conocimiento supremo

(Conocer la realidad absoluta es el conocimiento supremo)

(Del Aitareya Upanishad del Rig Veda.)

El conocimiento del cual cualquier otro conocimiento emerge: Existen muchos tipos de conocimiento que es posible adquirir. Sin embargo, todos provienen de, o son parte de un conocimiento superior. Sólo hay una excepción, que es el conocimiento absoluto, el más elevado. Se le llama absoluto porque no procede de ningún otro. El conocimiento supremo es el terreno desde el cual crece la diversidad de conocimiento y experiencia. La planta, si bien aparece como separada, está hecha del material constituyente de la tierra.

Muchas metáforas para el conocimiento superior: Es casi imposible describir en palabras la noción del conocimiento *supremo*, lo que justifica en parte que se hayan dado tanta cantidad de descripciones diferentes. Por tanto, usamos metáfora tras metáfora intentando capturar y comunicar la esencia del significado. Este *Mahavakya* lo que dice es que a medida que uno vaya ascendiendo por la escalera del conocimiento, va a encontrar este conocimiento *superior* a nivel de *brahman*, en la unidad de la consciencia universal.

Reflexionar en el conocimiento inferior para encontrar el superior: Reflexionar sobre el conocimiento inferior puede dar alguna idea. Saber cómo conducir una bicicleta es una forma de conocimiento, pero se basa en el conocimiento mayor de cómo movilizar el cuerpo. El conocimiento de las matemáticas complejas se basa en un conocimiento más elevado, fundamental y a la vez prerequisite, que hace posible el proceso mental. Cuando ves a una persona que reconoces como tu amigo, antes estaba la capacidad de ver y conceptualizar, y eso es un conocimiento superior.

Hallar el fundamento: Intuitivamente, te llegas a dar cuenta que existe una consciencia, -o usa el término que te parezca-, que es superior, más fundamental, o prerequisite para el conocimiento inferior en todas sus otras formas. Al peldaño más alto de la escalera se le llama conocimiento supremo, *prajna*, y se dice que es exactamente igual a *brahman*, la unidad.

Conocer no es sólo pura intelectualización: Es muy importante expresar aquí, que este *no* es un proceso de intelectualización. Este *conocimiento* se refiere a *darse cuenta*, no es sólo un proceso de pensamiento cognitivo lineal. Significa reconocer por ejemplo, que un objeto es un *árbol*, no es tanto un proceso como el de sumar varios números. En forma simple, no hay manera más directa de explicarlo que decir que se trata en este caso de *conocer* el árbol.

El conocimiento aplica tanto a aquellos en quienes prima la cabeza como el corazón: Además, no es cosa de que algunas personas sean *intelectuales* y en ellos *predomine la cabeza*, y que otras sean *emocionales* y *predomine* en éstos *el corazón*. Si bien estas diferencias personales pueden ser reales, este *Mahavakya* habla de un principio universal que abarca a todos. Las prácticas son aplicables a todas las personas, ya sea que en ellos prevalezca la *cabeza* o el *corazón*, a pesar de que diferentes individuos tendrán naturalmente distintas experiencias, que conducen al mismo tipo de realizaciones supremas.

3.- Prajnanam brahman

Brahman es el conocimiento supremo

(Conocer la realidad absoluta es el conocimiento supremo)

Qué hacer: Al intentar reflexionar en la naturaleza del conocimiento superior, el eterno sustrato de cualquier otro conocimiento, la mente nos presentará muchos recuerdos, imágenes, impresiones, pensamientos, sensaciones y emociones. De

seguro, todos éstos corresponden a alguna forma de conocimiento, sin embargo no son el conocimiento supremo en sí.

Pregúntate si un conocimiento es inferior o superior: Deja que estos patrones de pensamiento emerjan. Y entonces pregúntate, “¿Es éste el conocimiento superior?” Una y otra vez encontrarás que la respuesta es *no*, que *no* es el más elevado sino una forma de conocimiento inferior.

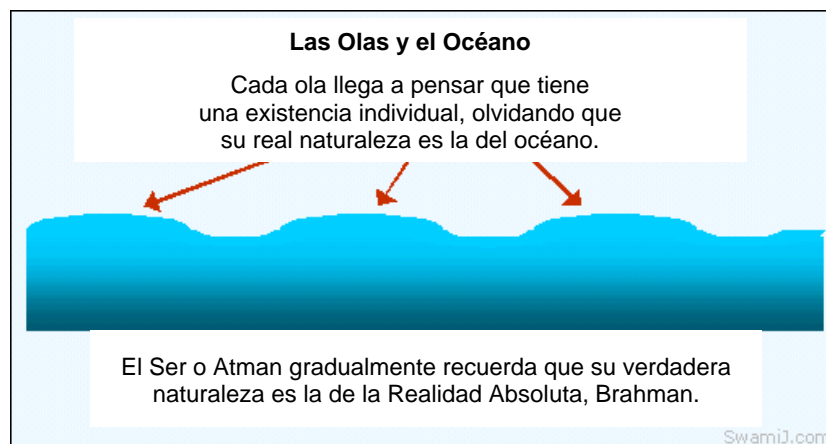
Recuerda que existe un conocimiento supremo: Esta clase de reflexión deja una quietud, en la que intuitivamente empieza a percibirse la existencia del conocimiento supremo. La intuición se profundiza con la práctica. Esa quietud no es letargo o flojera, sino algo en lo cual hay claridad y apertura. Genera una sonrisa en la cara y en el corazón, a medida que el campo de conocimiento se expande gradualmente en dirección de la sabiduría del *Mahavakya*.

4.- Tat Tvam Asi

Eso es lo que tú eres. (Esa realidad absoluta es la esencia de lo que realmente eres)
(Del Chandogya Upanishad del Sama Veda.)

Eso es lo que TÚ eres: Este *Mahavakya* está planteado como si una persona le estuviera hablando a otra, diciéndole, “¡Eso es lo que tú eres!” al referirse a brahman. Quien habla es el maestro, y quien escucha es el estudiante.

Eres TÚ al nivel más profundo: Imagina que el maestro te ha explicado todo sobre los *Mahavakyas*, que has reflexionado en ellos y que empiezas a tener cierta sensación de lo que significa la unidad llamada *brahman*. Imagina que el maestro apunta hacia ti con el dedo y te dice: “¡Ese *brahman*, esa unidad, es lo que tú realmente eres al nivel más profundo de tu ser!” Es como hacerle ver a una ola del océano que ella ES el océano.



Tú eres la persona que subyace la personalidad: A menudo nos aferramos a nuestras identidades personales, como la de pertenecer a una determinada familia, organización o país. Adoptamos la identidad de nuestros roles en nuestro trabajo o en la familia, por ejemplo ser padre o madre, hermano o hermana, hijo o hija. O creemos que lo que somos son las características de nuestra personalidad que hemos desarrollado a través de la vida. Olvidamos nuestra verdadera naturaleza, que subyace a todas estas identidades, que sólo son relativas.

Seguimos con nuestros deberes, adhiriéndonos ligeramente a las identidades: Tomar consciencia de este *Mahavakya*, *Tat tvam asi*, nos lleva a darnos cuenta de que las identidades relativas no es lo que somos de verdad. Eso no significa que abandonemos nuestras obligaciones en el mundo o dejemos de hacer servicio en bien de otras personas, por habernos dado cuenta de esto. Al contrario, nos da mayor libertad como para adherirnos a esas identidades de manera laxa, y a la vez nos hace cada vez más capaces de servir amorosamente a otros, independiente del apego a nuestras falsas identidades.

4.- Tat tvam asi

Eso es lo que tú eres.

(Esa realidad absoluta es la esencia de lo que realmente eres)

Qué hacer: Como hablándote a ti mismo, dirige la atención hacia tu interior, tal vez hacia el centro cardíaco y di, “*¡Eso es lo que tú eres!*”

Indica con un dedo hacia ti mismo: Podrías incluso señalar con tu dedo índice hacia tu pecho, a ese lugar donde sientes que “Yo soy.” Estando consciente de la esencia de la verdad de que *brahman*, esta *unidad*, es lo que *realmente* eres, observa además cómo puedes irte desprendiendo de las falsas identidades, al ver que ellas son *yo sólo* temporal y relativamente.

Conversa contigo y di, “Eso es lo que tú eres”: Cuando reflexiones en los otros *Mahavakyas*, por ejemplo *brahman es el conocimiento supremo*, desplaza tu atención de esa verdad y dirígela hacia tu propio ser interno y di, “*¡Tat tvam asi; Eso eres tú!*”

Recuerda el sentimiento interno: Toma consciencia del sentimiento interno que proviene de esa aseveración y de la realización de tu naturaleza espiritual; no te quedes sólo al nivel más superficial de identificación mental o física.

5.- Ayam atma brahma

Atman y Brahman son lo mismo (El Ser individual es exactamente igual al absoluto)
(Del Mandukya Upanishad del Atharva Veda)

La ola y el océano son uno: ¿Está la ola separada del océano? No realmente, pero a veces perdemos eso de vista. Imagínate parado a la orilla del océano mirando su vastedad. Imagina que una ola bastante grande se aproxima y tu atención se centra en ella. La observas a propósito, te absorbe el romper de la ola y sentir la sal que te salpica. En ese momento, tú sólo estás consciente de la inmensidad de esa ola y te olvidas del océano. Un instante después recuerdas, con un “*¡Ajá!*” en tu mente, que la ola y el océano son una misma cosa.

- **Atman** se refiere a esa chispa pura, perfecta y eterna de consciencia, que es el núcleo central y más profundo de nuestro ser.
- **Brahman** se refiere a la *unidad* del universo manifestado y no manifestado.

Es como decir que *atman* es una ola y *brahman* es el océano. La comprensión proporcionada por *Ayam atma brahman* es que la ola y el océano son iguales, son lo mismo.

Atman parece estar aquí y brahman allá: Fíjate que la declaración *Ayam atma brahman* (*Atman y Brahman son lo mismo*) está planteada como si fueras un observador separado tanto

de *Atman* como de *Brahman*. Es como estar parado en la playa mirando la ola y el océano a la vez, y aseverar que la ola y el océano son uno. Allí se tiene una postura de observador, desde fuera de ambos. Toma nota de que esta perspectiva contrasta con *Aham brahmasmi*, (*Yo soy Brahman*), que declara “¡Yo soy!” a partir de una experiencia interna, y no desde la postura de observador (como al estar en la playa).

Diferentes perspectivas para la realidad subyacente: Así, cada *Mahavakya* aporta otra perspectiva de la misma Realidad subyacente. Gradualmente, los *Mahavakyas* se van viendo como reflexiones en espejo de la misma *Realidad Absoluta*. Ese destello o insight integrador nos acerca al verdadero significado de la palabra *brahman*. Es como acceder a distintos *puntos de vista* a partir de diferentes *ángulos de observación*. Todos en conjunto confluyen dando una comprensión completa.

5.- Ayam atma brahman

Atman y Brahman son lo mismo (El Ser individual es exactamente igual al absoluto)

Qué hacer: Siéntate quieto y reflexiona en el núcleo interno de tu ser, por ejemplo, poniendo la atención en el espacio entre los pechos, el centro cardíaco.

Sé consciente de tu centro: Sin visualizar, toma consciencia del aspecto sensible del centro de tu ser. O si te place visualizar, imagina una mínima chispa de luz que representa la esencia eterna de tu propio ser, el *atman*. Mantén allí la atención por unos segundos o minutos.

A continuación, sé consciente del universo: Cambia ahora tu atención e imagina todo el universo manifiesto y no manifiesto en toda su amplitud, los reinos denso, sutil y causal. Imagina la unidad que lo impregna todo, y es todo. Hazlo de modo que estés consciente de la esencia en la que todo existe, así como estar consciente del oro o la arcilla, descritos anteriormente.

Luego, ten consciencia de ambos separadamente: Entonces, haz que tu atención abarque el estar consciente de la chispa que es *atman* y de la esencia universal que es *brahman*. Sé consciente de *atman también* estando dentro de esa unidad de *brahman*. Deja que esto te traiga insight y paz. Interiormente, podrías pensar en las palabras del *Mahavakya*, “*Ayam atma brahma; atman y brahman son lo mismo.*”

Toma consciencia de ambos como uno solo: Es una hermosa práctica hacer lo mismo respecto a otras personas. Piensa en quienes te son cercanos, tu familia, amigos, colegas. Fíjate en sus acciones y palabras a nivel superficial, sus rasgos físicos y personalidades. Sé consciente de los aspectos sutiles de su carácter, y de la chispa de lo eterno que constituye el centro de su consciencia. Date cuenta que esa chispa, *atman*, es una con la unidad, *brahman*.

Diferentes insights a partir de distintos Mahavakyas: Observa la diferencia de insights y sensaciones respecto a los distintos *Mahavakyas*. El insight que aporta *Tat tvam asi (Eso es lo que tú eres)* se experimenta distinto al de *Ayam atma brahma (Este Ser individual es uno con el absoluto)*. Ambos se sienten diferentes internamente, y aún así, operan asociadamente, describiendo la misma verdad fundamental respecto a quienes somos. Experimentando por separado cada una de estas posiciones ventajosas, se vivencia más completamente la totalidad.

6.- Aham brahmasmi

*Yo soy Brahman (Lo que soy realmente es esa realidad absoluta)
(Del Brihadarankaya Upanishad del Yajur Veda)*

Si un brazalete de oro hablara: Imagina dos posibilidades sobre lo que ese brazalete podría decir, si hablara. Expresaría una de estas dos cosas:

- 1.- "¡Soy un *brazalete!*"
- 2.- "¡Soy *oro!*"

El brazalete es temporal: ¿Qué es más verdadero, más duradero? Tal vez nos tiende a decir que el # 1 es más exacto, porque *brazalete* pareciera que abarca más, dado que es brazalete y oro al mismo tiempo. Sin embargo, el aspecto *brazalete* no es eterno, es temporal. Es sólo una forma particular en la cual el oro fue moldeado. ¿Es un *brazalete* lo que eso *verdaderamente* es?

El oro es imperecedero: Lo que siempre es cierto es el # 2, que "Yo soy oro," imperecedero, siempre puro y no sujeto a la muerte, deterioro o descomposición. (Uno puede debatir que el oro tampoco es eterno, pero en la metáfora, el oro se usa sólo como un ejemplo.)

El brazalete es oro; Yo soy oro: Date cuenta de que esta metáfora podría parecer similar a las anteriores, en cuanto a la impermanencia del brazalete y lo permanente del oro (metafóricamente hablando). Pero no es el caso. Percatarse de que "¡Yo soy oro!" o "¡Yo soy brahman!" es una experiencia *interna* comparada con la declaración, "¡El brazalete es oro!" (en la que el brazalete se siente como algo *externo*). Son dos insights separados, aunque también llegan a lo mismo.

De modo similar, es muy distinto tener la experiencia directa de "¡Yo soy brahman!" comparado con una afirmación como "¡Sólo brahman es real!":

- **Allá afuera:** "¡Sólo brahman es real!" parece relacionarse con el mundo que está *allá fuera*. Es una perspectiva válida.
- **Aquí adentro:** "¡Yo soy brahman!" es una declaración interna respecto a quién soy, *aquí adentro*. También es una perspectiva válida.

La verdad se manifiesta en la quietud de un flash intuitivo: La verdad de un *Mahavakya* se hace evidente a través de un flash intuitivo, que se va profundizando más y más a medida que uno practica. No es sólo un proceso intelectual, como podría parecer al explicar la metáfora del oro. Las metáforas se usan como medio para dar a entender un principio, pero este no es el final del proceso. En cierto sentido, tales explicaciones son sólo el comienzo del proceso. La clave está en la reflexión silenciosa y quieta hecha en el taller interno de la contemplación y la meditación yoga.

Después de pensar, abandónate en un insight contemplativo: Los insights iniciales se producen en cierta forma como un proceso creativo, así como cuando uno intenta resolver un problema en la vida diaria. Uno piensa y piensa, y al final se abandona en silencio. Entonces, de repente, la idea creativa sencillamente aparece, dando la solución al problema. La contemplación en los *Mahavakyas* al principio se parece a eso. Luego, se va hacia una meditación más profunda.

Los insights ocurren dentro del propio contexto: Uno puede experimentarse a sí mismo como si fuera el oro o la arcilla, o como la ola en un océano de gozo, que se percata de que ella también es océano. Con el uso de estas metáforas como herramientas para facilitar la explicación, el insight que cada quien tenga, sucede en el contexto de su propia cultura y religión, no de modo extraño o poco natural. Nuestros valores religiosos no se violan, más bien se afirman.

6.- Aham brahmasmi

Yo soy Brahman (Lo que soy realmente es esa realidad absoluta)

Qué hacer: Reflexiona en la unidad, o *brahman*, y en el significado, tal como se sugiere en las prácticas anteriores. Haz que tu atención se concentre en los insights provenientes de esos *Mahavakyas*, tal como *Brahman es Uno, y no hay segundo*.

Literalmente, pregúntate a ti mismo: Di interiormente, “¿Quién soy yo? ¿Soy este cuerpo o tengo un cuerpo? ¿Soy esta respiración o ésta sólo está fluyendo? ¿Soy esta mente, o es ella una manifestación de una verdad más profunda? ¿Quién soy yo, *realmente*? ¿Quién soy yo?”

Haz tus propias afirmaciones: Declara dentro de la cámara de tu ser, “¡Yo soy brahman! No soy sólo una ola, estoy hecho de océano. ¡Soy océano!” Permite que la verdad de las afirmaciones se expanda. Asegúrate de practicar dichas afirmaciones sólo si has reflexionado en ellas y te hacen sentido. Aquí no se trata de venderte algo a ti mismo sino de afirmar lo que sabes.

En la vida diaria, mientras estás sentado o descansas: A medida que practiques estas contemplaciones, podrás hacerlas en medio de tu vida diaria. O, sentado erecto en una postura formal de meditación yoga. O, cómodamente descansando en una silla, un sofá o acostado relajadamente. Hay gran variedad de situaciones en las que puedes hacer este tipo de contemplación.

7.- Sarvam khalvidam brahma

Todo esto es Brahman (Todo esto, incluyéndome a mí, es esa realidad absoluta)

Los diversos insight se revelan: Gradualmente, uno va comprendiendo y experimentando cada vez más los aspectos profundos de los otros *Mahavakyas* (los seis descritos previamente):

- Brahman es real; el mundo es irreal.
- Brahman es Uno, no hay segundo.
- Brahman es el conocimiento supremo.
- Eso es lo que tú eres.
- Atman y brahman son lo mismo.
- Yo soy brahman.

Todos juntos cantan una canción: A medida que uno vivencia la verdad de los *Mahavakyas* individuales, pareciera como si todos juntos cantaran una canción, que prorrumpe en gozo, “¡Todo esto es brahman!” Como se dijo al principio, es un proceso que sucede gracias a la transmisión de persona a persona (oral y escrita), seguida por una profunda reflexión, contemplación y meditación.



Revisa el artículo “Perspectiva” sobre “Sarvam khalvidam brahma”

La realización sucede en etapas:

- Primero, se obtiene una comprensión cognitiva del significado.
- Segundo, la intuición desciende, revelando significados más profundos.
- Finalmente, es como si quien está haciendo la práctica viajara hacia arriba, ascendiera, para fundirse en la experiencia directa, si bien en realidad nunca hubo separación alguna.

7.- Sarvam khalvidam brahma

Todo esto es Brahman (Todo esto, incluyéndome a mí, es esa realidad absoluta)

Qué hacer: Haz que tu consciencia intente abarcar al mismo tiempo, todo el universo manifestado e inmanifestado, los objetos y las personas del mundo que te rodea, y además tu cuerpo y tu mente. Considera todo esto como una totalidad, y reflexiona en las palabras, “¡Todo esto es brahman! ¡Todo esto es uno!” Esto se basa en las prácticas previas, y se expande en su experiencia.

La mente se deja de lado en una explosión de consciencia: Por último, en lo profundo de la meditación y contemplación, toda la mente se deja de lado en una explosión de consciencia, en la cual la verdad de los *Mahavakyas* se hace evidente; y además uno se da cuenta que eso ha estado ahí presente todo el tiempo, siempre silente, a la espera de ser descubierto en experiencia propia.

Cuatro Mahavakyas tradicionales

En Vedanta, cuatro de los *Mahavakyas* antes mencionados son considerados los más tradicionales. Unos 1200 años atrás, Adi Shankaracharya asignó un *Mahavakya* a cada uno de los cuatro centros de enseñanza monástica (mutts) en India.

Mahavakya	Fuente	Mutt/Centro
पज्ञानं ब्रह्म । Prajnanam brahman Brahman es el conocimiento supremo	Aitareya Upanishad 3.3, del Rig Veda	Puri/Govardhana Este
तत् त्व असि । Tat tvam asi Eso es lo que tú eres	Chandogya Upanishad 6.8.7, del Sama Veda, Kaivalya Upanishad	Dwaraka/Sarada/Gujrat Oeste
अयम् आत्मा ब्रह्म । Ayam atma brahma Atman y brahman son lo mismo	Mandukya Upanishad 1.2, del Atharva Veda	Jyoti/Badrinath Norte
अहं ब्रह्मास्मि । Aham brahmasmi Yo soy brahman	Brihadaranyaka Upanishad 1.4.10, del Yajur Veda, Maharanyaka Upanishad	Sringeri/Mysore Sur

OM Tat Sat

OM, sólo Eso es Real.