

Verso primero de la obra *ātmabodha*.

*tapobhiḥ kṣīṇapāpānam śāntānām vītarāgiṇām
mumukṣūṇāmapekṣyo'yanmātmabodho vidhīyate*

Aquí se presenta la obra “El conocimiento de *ātman*, destinada a quienes han destruido sus faltas mediante el esfuerzo de *tapas*, que son serenos, libres de pasiones y que buscan la liberación.

<i>tapas</i> : esfuerzo, ascesis	<i>ayam</i> , este
<i>kṣīṇapāpā</i> , cuyas faltas han sido destruidas	<i>ātma-bodha</i> , conocimiento de <i>ātman</i>
<i>śāntā</i> , sereno	<i>vi-dha</i> , ofrecer, presentar. ¹
<i>vītarāgin</i> ; libre de pasión	
<i>mumukṣu</i> , el que busca la liberación	
<i>apekṣya</i> , deseable	

En este primer verso Śankara hace una introducción al texto. En la tradición se prescribe una pequeña introducción antes de comenzar la enseñanza. Es preciso indicar cuatro factores relevantes, conocidos como *ānubhanda catuṣṭayam*; *ānubhanda* es lo que ha conectarse en la enseñanza antes de empezar. Es como un aperitivo antes de la comida. Así, el estudiante tiene hambre para estudiar el libro entero.

Los cuatro factores son:

- **La persona a la que el texto se dirige**, el estudiante cualificado (*adhikāri*). La audiencia que puede beneficiarse del texto. En lenguaje comercial lo llaman el público objetivo.
- **El tema a tratar** (*viśayah*) En el propio título ya se nos indica el *viśayah*: el conocimiento de *ātma*, la naturaleza del ser, en otras palabras, yo soy el tema de estudio.
- **El beneficio que el estudiante derivará de este conocimiento** (*prayoyanan*). El *prayoyanam* no es mencionado directamente en este primer verso pero podemos inferirlo. Los que buscan este conocimiento son *mumukṣus*, es decir, los que buscan *mokṣa*. *Mokṣa* es la liberación, la libertad. Este es el beneficio, *mokṣa*.
- **La conexión entre el conocimiento y el beneficio** (*sambhandah*). Cómo el conocimiento logrará ese beneficio, la liberación (*mokṣa*). ¿Cuál es la conexión entre liberación y conocimiento? De nuevo, la conexión, no se menciona directamente pero podemos saberlo por los versos posteriores. La conexión es directa. El conocimiento liberara directamente. Hay

¹ NDT. Vamos a colocar en los comentarios, con letras subrayadas, las palabras que aparecen en el verso para fijar la atención sobre ellas y explicarlas conforme se va desvelando su significado a través del comentario.

varios métodos indirectos como *āsana*, por ejemplo. Si tengo la presión sanguínea baja puedo hacer ciertas *āsanas* para tratar de reducirla. Tengo que practicar *āsana*. El conocimiento de un *āsana* no hace que la presión sanguínea baje. En *āsana* el conocimiento (*jñānam*) de una *āsana* y el beneficio (*prayoyanam*) que causa no es directo. La conexión (*sambhanda*) entre el medio (*sādhana*) y el fin (*sādhya*) no es directa. En el caso del conocimiento del ser (*ātmabodha*), esto es, de uno mismo, el conocimiento, de por sí, logra la liberación.

En este primer verso también se mencionan los cuatro requisitos del estudiante cualificado (*adhikāri*) al que se dirige el texto. Swami Paramarthananda se refiere a las cualificaciones, como las cuatro «D» (en inglés): *discernment* (discernimiento), *dispassion* (desapasionamiento), *discipline* (disciplina), *desire for liberation* (deseo de la liberación). Estos cuatro requisitos son necesarios para que el autoconocimiento, el *ātmabodha*, tenga lugar. Si no están presentes estos cuatro requisitos, la mente no puede recibir el conocimiento, y aún recibéndolo, es imposible retenerlo. Por tanto, hace falta ambos: recibir ese conocimiento, y además, retenerlo.

Si no están presentes estas cualificaciones, no pasa nada, no necesitamos sentirnos mal o inferiores, Śankara nos va decir cómo conseguirlas.

¿Cuáles son los medios (*sādhana*s) para conseguir las cualificaciones? El medio que señala Śankara, en el verso, es *tapobhī*, es decir, *tapas* es la *sādhana* para adquirirlas. *Tapas* es una palabra cargada de significado. *Tapas* hace referencia al esfuerzo que se requiere para el autodomínio. También hace referencia a una vida religiosa, a una vida centrada en Dios, en *karma-yoga* y *upāsana* (meditación, reflexión); *karma-yoga* mas *upāsana* es yoga, en otras palabras, una vida religiosa. ¿Qué quiere decir con *karma-yoga*? *Karma-yoga* implica una doble transformación: en un *kartā* y en un *bhoktā* inteligente. *Kartā* es el hacedor de la acción, el que actúa. Y *bhoktā* es el que recibe el fruto de la acción. Hemos de transformar la actitud cuando actuamos y cuando recibimos los frutos de nuestras acciones.

Veamos primero quién es el que actúa de forma inteligente. ¿Cómo nos hacemos inteligentes al actuar? Antes de actuar me dirijo al Señor durante unos minutos: «Oh, Señor, se que sólo soy uno de los muchos factores que contribuyen a mi futuro. No soy el único factor o controlador de las variables implicadas en una acción. Sé que tú controlas mi futuro tomando en cuenta mi contribución. Soy consciente de que tú controlas mi futuro. Y lo que ruego de ti, es, que sea paciente, y que me libres de la ansiedad por el futuro.»

Así, de este modo, te diriges antes de actuar. El beneficio es *samatvam* (ecuanimidad de mente). En la ecuanimidad, al conocer que no soy el agente que causa los frutos de la acción, disfruto de una relajación interna. Esta es la primera regla del *kartā* (el hacedor, el que actúa) inteligente.

La segunda parte trata de cómo tomar los frutos, los resultados de las acciones. Cómo me transformo en un receptor (*bhoktā*) inteligente cuando recibo el fruto de la acción que sobreviene en forma de experiencias favorables y desfavorables. También me dirijo al Señor —antes de gritar a otros— y le digo: «Oh Señor, cualquier resultado que me sobreviene es justo y lo recibo según merezco. No puedo quejarme de ninguno de ellos. Dame la fortaleza mental de mantener la ecuanimidad. La resistencia que tú me das.»

Así, en primer lugar, siendo un *kartā* inteligente, me libero de la ansiedad, al darme cuenta que no soy la causa de los frutos de la acción, y en segundo lugar, como receptor (*bhoktā*) busco la ecuanimidad y resistencia. Y las dos actitudes, conjuntamente, otorgan equilibrio. Esto es *tapas*. Sólo cuando tengo ecuanimidad

(*samatvam*) en la calidad de *kartā* y *bhoktā*, sólo entonces, aprendo de la vida, me hago un estudiante de la vida. Ser estudiante de la vida es lo más difícil. Aprender de todas las experiencias. Ser un *pramāta*. Un *kartā* y *bhoktā* inteligente. Y de esta manera, Dios enseña de forma indirecta a través de cada experiencia.

Esta vida religiosa me hace aprender, y así, se van adquiriendo las cualificaciones. La primera transformación es un cambio en las prioridades y en los objetivos de la vida. Existe mucha confusión sobre las prioridades. Si hay confusión, se gasta un porrón de tiempo precioso. Dormir se lleva buena parte del tiempo: si vivimos 100 años, 50 años se pasan durmiendo. Si tenemos las prioridades claras podemos conseguir en un tiempo corto lo que queremos. Śankara usa, en este verso, la palabra *kṣīṇapāpām*. *Pāpām* significa, en el contexto vedántico, la confusión en referencia a las prioridades y objetivos. *Pāpām* es ilusión, confusión (*moha*). También se traduce como faltas, errores.

Por tanto, el primer beneficio es la claridad con referencia a lo que se quiere. ¿Y qué descubrimos? Que Dios es una fuente fiable para nuestra paz, seguridad y felicidad. Y que Dios está incluido en nuestra lista de objetivos. Dios es la fuente más fiable si la comparamos con otras cosas en la vida. Cualquier otra cosa no es tan estable y totalmente fiable. La estabilidad será una lección importante que una persona religiosa aprende. Pones todos tus huevos en una cesta, y cuando se rompe, te encuentras devastado. Esta lección es muy valiosa, todo lo que existe en la creación es perecedero. Dios es el único ser fiable, de tal manera, que se convierte en una prioridad.

Se trata de un descubrimiento difícil pero hemos de descubrirlo. Esto se llama discernimiento (*viveka*). Una vez entendido, todo lo demás es secundario, y se pone al servicio del objetivo primario. Esta reducción de la prioridad con referencia a las demás cosas es desapasionamiento (*vairāgyam*). Si se incrementa el discernimiento (*viveka*), el desapasionamiento (*vairāgyam*) aumenta. La prioridad principal se centra en *nityavastu* (la realidad eterna). Este discernimiento es *vītarāginam*. *Vītarāginam* es lo mismo que usar la palabra *vairāgyam*. No existe más pasión y adicción a otras cosas, incluyendo a las personas. El apego a las personas es lo más poderoso que hay.

Mientras que se incrementa el desapasionamiento (*vairāgyam*), el apego al Señor aumenta. Y este deseo intenso por el Señor es *mumukṣtūvam*. El deseo de querer depender de la única entidad fiable. El mundo (*jagat*) parece gigantesco pero no se puede depender de él. El Señor es el único ser fiable. Esta intensidad por el Señor (*Īśvara*) o *mokṣa* es *mumukṣtūvam*. Y las personas que alimentan esta intensidad son *mumukṣus*. Y mediante *tapobhiḥ* la mantienen.

En el verso, la palabra *śāntānam* (serenidad, compostura) indica *samādi-sādhana-sampathih*². Este *śāntānam* se consigue mediante la meditación sobre el Señor (*Īśvara dhyānam*), que es parte de *tapas*. Esta meditación sobre el Señor tiene diferentes formas: reflexión (*Īśvara upāsanā*), repetir los nombres del Señor (*Īśvara nāma japa*), etc. En todas las *sādhana*s aprendes a centrarte sentándote en un sitio. Se retiran los órganos de percepción y se aprende a dirigirlos en una disciplina: *upāsanā* o *dhyāna*. Esto ayuda a integrar la personalidad. *Astanga* yoga está incluido aquí; *śāntānam* incluye aquí *śamah*, disciplinar la mente. Es la disciplina básica. Ya que el pensamiento se convierte en la acción de cualquier otro órgano. Antes de hacer algo

² Sutra doce del *Tattva Bodha*. *Samādi-sādhana-sampathih* (la riqueza de las disciplinas de *śama*, etc). Consiste en seis disciplinas: *śama* (maestría sobre las formas de pensar), *dama* (maestría sobre el cuerpo y los sentidos), *uparama* (retirada de los sentidos de otras actividades), *titikṣa* (resistencia), *sraddhā* (fe, confianza), *samādhānam* (libertad sobre las distracciones).

tienes un pensamiento. Todas las acciones de todos los órganos se originan en los pensamientos de la mente. Si tenemos dominio o maestría de los pensamientos, tenemos maestría de la acción. Y esta disciplina de los pensamientos consiste en conducir la mente. Son seis disciplinas: *Śama*, *dama*, *uparama*, *titikṣa*, *sraddhā*, *samādhānam*. Es una disciplina de integración de la personalidad.

Una vez que Śankara ha citado los requisitos, y ha señalado muy brevemente cómo conseguirlos, va a asumir que todos sus estudiantes son personas religiosas, y que están en proceso de conseguir estas cualificaciones

Por tanto, *ātmabodha* es presentado (*vidhīyate*) y es prescrito para tales estudiantes. ¿Qué pasa con otros? Pueden estudiarlo y cada estudiante tendrá beneficios pero la proporción del beneficio dependerá de la intensidad de la *yogyatva*, de las cualificaciones.

Para perseguir una vida religiosa, una vida disciplinada, Śankara apelará a que el estudiante siga las enseñanzas del *karma-kanda* en los Vedas. O en la *Gītā*, en las lecciones que tratan sobre moral, disciplina, *karma*. De esa manera, adoptará una vida religiosa. Y si sigue una vida religiosa logrará esas cualificaciones. Y una vez cualificado, con la enseñanza de *vēdanta* obtendrá *ātma bodha*.