

Verso treinta y tres del Atmabodha

amanastvānna me duhkarādvēsabhayādayah

aprāno hyamanāh śubhra ityādiśrutiśāsānāt

Ya que no tengo mente, no hay para mi sufrimiento, deseo, aversión, miedo, etc., pues según la escritura revelada: el Brahman carece de prāna, carece de mente, es luminoso, etc

<i>a-manastva</i> , hecho de no mente	<i>a-manas</i> , sin mente
<i>na</i> , no	Śubhra, radiante, luminoso
<i>aham</i> , yo	<i>iti-ādi-śruti-śāsana</i> , enseñanza de la escritura revelada que consiste en lo anteriormente dicho y lo demás
<i>duhkha-rāga-dvesa-bhaya-ādi</i> , sufrimiento, apego, odio, miedo, etc	
<i>a-prāna</i> , sin prāna, sin aliento vital	
<i>hi</i> , pues, ya que	

El método de enseñanza en el Vēdanta se encuentra en la forma de corrección de nuestros errores, y además, revela lo que es. Lo que es la verdad de *ātma*. Consiste casi siempre en un tipo de negación; la negación es una necesidad porque hay error. La noción errónea ha de ser negada. Existen nociones erróneas sobre la realidad, el mundo, etc. La realidad de vivir, en sí misma, está cargada de diferentes nociones, no son una o dos sino múltiples, y estamos alimentando esas nociones continuamente; la educación al completo confirma estas nociones erróneas, nuestro sistema de valores es confuso, de forma que no es un único aspecto sino que nuestro pensamiento está envueltos por toda una visión errónea. Y así, el pensamiento ha de conformar una revolución total, sobre mí mismo, los otros, el mundo, los fines y medios, todo ha de sufrir un cambio y refundición.

El método está expuesto en este verso. El verso anterior decía *dehānyatvānna me janmajarākārśyalayādayah*, Yo, *ātma*, no soy este cuerpo físico, no tengo nacimiento, vejez, enfermedad ni muerte. Esto ha de ser dicho. Alguien puede preguntar y decir por qué no decimos o contamos algo de *ātma*. Si hablas de un paraguas, y alguien te dice: el paraguas no son unos zapatos, el paraguas no es un traje, ni un gorro. Pero, entonces, ¿qué es el paraguas? ¿Por qué dices que *ātma* no es el cuerpo? Muy sencillo, porque se asume que es el cuerpo, de modo que, estoy sujeto al nacimiento, a la muerte etc.

En la cultura vedica el día de cumpleaños sólo se celebra una vez, tienes que esperar sesenta años para el siguiente cumpleaños. No hay celebraciones de cumpleaños para los hindúes. ¿Por qué? Porque el calendario hindú está conectado con el cielo, el calendario occidental tiene meses que no tienen nada que ver con el cielo. Por ejemplo, el día doce de enero. ¿Qué significa? No tiene significado. Que empiece el año en enero no tiene sentido. El año empieza cuando sobreviene aries, aproximadamente sobre el catorce de abril. Entonces el año empieza. El sol se mueve 30 grados, cada día un grado, el calendario hindú sigue el movimiento lunar, es más preciso. Una luna llena son treinta días con dos quincenas de luna creciente y menguante. Cuando se completan los treinta días, el sol se mueve al siguiente mes. Sin embargo con el calendario occidental, tenemos cuatro semanas que son veintiocho días; algunos meses tienen 30, 31, 28 días. El mes no tiene conexión con nada. Nuestro calendario está conectado y el cumpleaños es cuando la luna está en una de las constelaciones. Existen 27 constelaciones en el zodiaco, llamadas *nakśatras*; es importante conocer cuál es tu

nakśatra, y cuándo éste sobreviene, cuando la luna llega a esa constelación, en esa quincena, dependiendo si la luna es creciente o menguante, entonces ocurre tu nacimiento, *janma*. Cada año difiere, nunca es un día fijo. Si sobrevives 60 años, se celebra el cumpleaños. El calendario hindú tiene cada día acorde al planeta: el lunes (Luna), martes (Marte), miércoles (Mercurio), jueves (Júpiter), viernes (Venus), sábado (Saturno), domingo (Sol). Y lo mismo con los meses. Y los años. Tenemos un nombre para el año, y un clico de 60 años. Después de 60 años, vuelve a empezar un ciclo con el mismo mes, quincena, etc, en el mismo *nakśatra*, el día puede ser diferente. Cuando llega a 60 años ha sobrevivido 1200 lunas. Hay 24 lunas en un año. Si cumples 1200 has cumplido un día más y se celebra *satabhisekam*. Te hacen *abhisekan* en ti. Se vierte 100 cosas en ti, miel, leche, yogourt, cocos, pástalo de sándalo.

De modo que, no tenemos un gran hábito para celebrar el cumpleaños. Y así, es más fácil para nosotros entender *dehānyatvānna me janmajarākārśyalayādayaḥ*. No estoy sujeto al envejecimiento, *ātma* es diferente del cuerpo mientras que el cuerpo no. El cuerpo no está separado, depende para su existencia de *ātma*; no me pertenecen la edad, la enfermedad, la muerte. Y ahora en este verso, soy *a-manastva*, no estoy sujeto a la mente, soy libre de la mente. El estado de tener una mente no está en *ātma*, *ātma* es *sat-cit-ananda*. *Duḥkha-rāga-dveṣa-bhaya-ādi*, *duḥka*, el dolor mental, emocional no pertenecen a *ātma*. El dolor físico pertenece al cuerpo (*deha*). *Duḥka* es dolor emocional, tristeza, depresión, etc. Las preferencias, los deseos y aversiones, el deseo por poseer, por adquirir, por librarse de algo no pertenecen a *ātma*.

Todo esto pertenece a la mente, por eso dicen, si paras los pensamientos y la mente se detiene, o incluso, si hay un estado de no-mente, estarás alejado de los apegos y aversiones, del miedo, etc. Pero este dicho es una incongruencia. Es como si digo que si no tienes una cabeza no tendrás dolor de cabeza. ¿Es buena idea? No. Soy libre de todos ellos (cuerpo, mente, miedo, apego, aversión), no están centrados en el YO; yo me uno a ellos, *ātma* los abraza. No me hacen nada a mí. Si piensas que ellos te hacen algo, mejor que hagas algo por tu entendimiento. Estas dando una realidad a algo y después te quieres librar de ese algo. Primero creas una realidad de una sombra, y luego te armas para librarte de ella como don Quijote. Creas un enemigo de una sombra, y luchas con él. Necesitas terapia, esto y lo otro, *praṇāyāma*, y un sinfín de cosas. No me tocan, *na me duḥkha-rāga-dveṣa-bhaya-ādi*, todo lo que pasa en la mente, sucede en la mente. Algunos dicen que esta asunción puede crear un problema psíquico de disociación, pero por eso digo que la mente, el cuerpo, las aflicciones mentales son yo, sin embargo, yo no soy ellos, no soy el cuerpo, la mente, el apego-aversión, etc. Esto es muy diferente. La disociación es asumir que no soy el cuerpo, mente, etc, decir esto es peligroso. Has de negarlos y al mismo tiempo aceptarlos. El rechazo del cuerpo, los sentidos, la mente y sus problemas emocionales crean más problemas. No se trata de rechazarlo sino de verlo por lo que son, como *mithyā*.

Si el YO no está involucrado en ninguno de ellos, ¿De qué tienes miedo? Si soy consciencia, y es ilimitada, y sostiene todo, ¿Cómo es que tienes miedo? Este es el *vēdanta śruti*, las sentencias de las *upaniṣads*, *śruti-śāsana*, el *śruti* lo ha dicho claro, *aprāṇah*, no soy *prāṇa*, *ātma* no es *prāṇa*, tampoco mente, *amanah*. Entonces ¿Qué es este *ātma*? Es Autoluminoso, radiante (*śubhra*); *Śubhra* es *subdha*, no intentas desconectarte de algo. El agua sigue siendo agua aunque sea una ola, el agua sostiene la ola, el agua permanece como agua, la ola no es nada más que agua. Esa es la realidad de *ātma*. El cuerpo, la mente, los sentidos son *ātma* pero *ātma* no es ninguno de ellos. Como el agua de la ola.