

## CURSO INTENSIVO DE JÑANA YOGA

### CONOCER SER, SER EL CONOCER

#### Ver, investigar, comprender, vivenciar, entregar

El jñana yoga es el yoga de la meditación, de la sabiduría a través de la auto observación y la conciencia, del estudio y la reflexión, del interés por las instrucciones dadas por el maestro para obtener la trascendencia mental y el discernimiento. Eliminando la interpretación y la identificación errónea por medio del discernimiento que nos conducirá a tomar conciencia ecuánime de la realidad con una inteligencia despierta y llena de creatividad

Jñana yoga es la unión por el conocimiento. La interpretación y no la visión es la causa de la dualidad, de manera que, desde lo personal, debe existir una disponibilidad a abrirse a la atención interesada, en una escucha limpia y absorbida en el ahora. La clara intuición del estado meditativo (vivencia de unidad) y mantenerse.

Sin disponibilidad, no se puede acceder a la propuesta de conocimiento (real), pues la mente siempre está emitiendo crítica, juicio y de esta forma resulta difícil la vivencia de la atención en sí. El punto clave de referencia en la vivencia es la atención.

¿Qué es lo que se puede conocer y que es conocer?, ¿qué es el estado de conocimiento?, ¿cuál es la base para el conocer?

La base, el punto de partida, es la **atención**: conocer Ser, lo verdadero detrás de lo aparente (la Realidad), Ser el Conocer. Así pues, Ser y Conocer se unifican. Hay que vivenciarlo, y no sólo intelectualizarlo.

Para poder atender, hay que abandonar el impulso personal al deseo y la huida, y de respuesta automática al estímulo externo, para permanecer en observación silenciosa, una atención independiente a los pensamientos, emociones y acciones que puedan surgir.

El Ser siempre Es. Las formas aparecen y desaparecen para el que esta mirándolas desde el tiempo.

#### Primera parte: jñana, vijñana, sujñana, prajñana

Distinguimos el conocimiento general y el Conocer Ser, que es Ser.

**Jñana** es conocimiento general, aquello que se experimenta por los sentidos, globalmente.

**Vijñana** hace referencia al empleo del conocimiento científico y tecnológico.

**Sujñana** se refiere al intento de conocer lo Real, lo Espiritual Esencial.

**Prajñana** es el Puro Ser Trascendente e Inmanente. Me dirigiré a él como Trascendente, aunque estará Inmanente en todo.

Jñana yoga es sujñana para vivenciar prajñana. En el curso nos dedicamos al sujñana para vivenciar prajñana.

En el yoga vasista se citan siete niveles de sabiduría:

1. **Shubbha-icchâ**: puro deseo o intención de conocer. Se trata de situarse en la atención, y se busca la profundización e intensidad en la vivencia. No es aprender para tener información, ni para ser mejor. Cuando se consolida, se accede al Vichârana.

2. **Vichârana**: investigación o profunda consideración de las enseñanzas espirituales. Se trata de acogerse con interés a estas enseñanzas, pero no para tener más conocimientos en relación con los demás. La investigación (estudio) lleva a la profundización e intensidad de la vivencia. Incluso habiendo puro deseo de investigación, aparece la necesidad de Tanu-mànasi.

3. **Tanu-mànasi**: purificación mental. No se puede captar lo espiritual y mantenerlo, descubriéndose que la mente está llena de contenidos e interpretaciones erróneas. Por tanto, debe darse un proceso de purificación mental, y de ahí surge la práctica de los seis logros (proceso singular personal). Debe haber la clara objetivación del funcionamiento de la personalidad (pensamientos, emociones, reacciones, hábitos, mecanismos...) para la purificación de la mente. La base de este funcionamiento es la identificación errónea y negativa. En la vía Shakta de adoración de lo manifestado, se establecen tres tipos de discípulos (que ya quieren buscar) del jñana yoga, según el predominio de las características psicológicas:

a. Persona en la que predomina **el orgulloso**. En su vivencia, pues, predomina el yo, yo, yo. Le cuesta pedir perdón y reconocer los errores. Presenta una gran carga del aspecto personal, y posee numerosas estrategias, astucias y argumentos para no ceder. La crítica hacia el otro se cuele en la luz de la atención.

A este tipo de persona le favorece un maestro, para que, por medio de la verdad, remita el yo, pues con el maestro siempre se halla en segundo plano.

b. Persona en la que predomina **el hacedor**. En su vivencia, por tanto, predomina el yo estoy haciendo, yo soy el que hago, yo decido, yo debo hacer... Yo y la acción son uno.

En el Bhagavad Guita aparece el jñani yogui y el karma yoga o yoga de la acción:

1. La acción en sí misma es el gozo, no se buscan resultados, sino que el trabajo día a día es la clave.

2. La persona descubre el enganche a la acción como fruto de la acción misma.

3. El hacedor trasciende por medio del discernimiento (jñana yoga).

Este tipo de persona necesita un «toque de gracia» inspirador para poder salir del absurdo de la acción.

c. Persona en la que predomina **el monstruo del deseo**, en todos los aspectos: fama, poder, placer de los sentidos... Es el tipo más común. Vive compensada a través del gozo de los sentidos, de acumular posesiones, conocimientos... El deseo de tener, hacer, sentir es una elaboración desde el tiempo para la perduración, lo cual constituye un error: lo que se tiene es lo que se vivencia aquí-ahora (Tener-Ser). Sentir-Ser es una unidad, una vibración inmediata como Belleza-Amor. La expresión de Ser directamente es Acción, como manifestación de Dios; Ser es Movimiento.

Este tipo de persona necesita el estudio (textos), la adoración (Dios) y la escucha de los sabios.

Estos tres tipos de personas están enraizados en la confusión de la mente. La purificación mental busca objetivar toda esta estructura de astucia mental (no para entretenerse ni para cambiarla) que tapa la Luz.

4. **Sattâ-âpati**: establecimiento en la verdad o adquisición de la pura esencia.

El establecimiento en lo esencial, vivenciándose aunque sea de forma momentánea, permite la aparición de Asamshakti.

5. **Asamshakti**: el desapego, la liberación total de los apegos y la esclavitud. Sólo aparece por medio de la comprensión, del discernimiento. No es un esfuerzo, sino una consecuencia. Se genera la voluntad de mantenerse en la atención, en la sinceridad de la mirada. No hay que desapegarse de nada. Todo es aquí y ahora. No desear ayer ni mañana es vivir el ahora y, por tanto, aparece la aceptación total de la circunstancia. Surge la vivencia inmediata de Ser aquí-ahora. Como consecuencia de esta vivencia, se reconoce mentalmente Pada-arthâ-bhâva.

6. **Pada-arthâ-bhâva**: el reconocimiento de lo que verdaderamente importa, que es la realización. Se adquiere una reafirmación en la mente mediante la vivencia de lo esencial, de la Iluminación que

irradia serenidad a la mente. Cuando este reconocimiento se quiere mantener siempre, aparece Turiya-ga.

7. **Turiya-ga**: la intuición del «cuarto» estado (turiya), que está más allá de todos los demás. La intuición y vivencia del cuarto estado (base de los otros tres: vigilia, sueño con sueños y sueño profundo) es el estado contemplativo. Es la vivencia desde la Luz que ilumina (en el sentido de la experiencia y de lo Trascendente Total), la contemplación y el reconocimiento de la pura esencia de Ser, aquí-ahora, instantánea.

## Las cuatro prácticas

Según la tradición védica, se utilizan cuatro prácticas o medios para la trascendencia:

1. **Viveka**: discriminación entre lo permanente y lo transitorio, entre lo irreal y lo real. Es la luz inteligente del discernimiento, una constante dedicación a éste, pero totalmente por gusto: una dedicación reiterada e interesante por el entendimiento o discernimiento. Debe haber un tanto por ciento elevado de comprensión, de discernimiento. No se trata de un conjunto de filosofías destinadas a calmar la mente, sino un amor puro por la Verdad. Debe imperar una atención interesada en el conocimiento. El discernir lleva consigo la vivencia directa de Ser.

2. **Virâga**: renuncia ante los frutos (phala) de las propias acciones. Se trata de la consecuencia de la desidentificación: la renuncia, el no apego, el desapego. Es consecuencia inevitable del discernimiento (Viveka). Se renuncia al error, a la identificación. Hay que ver el error, lo cual se consigue con el discernimiento. Desapego no es separarse de las cosas, sino renunciar al pasado y al futuro. No es por miedo ni por castigo, sino por comprensión.

3. **Shat-sampatti, los seis logros**: por medio del discernimiento y del desapego, se va cribando el error y se van consiguiendo los seis logros de la pureza mental.

3.1. **Shama**: paz interior, serenidad, tranquilidad mental, sosiego, sin esperar nada...

3.2. **Dama**: control de los hábitos e impulsos erróneos; autodomínio de los impulsos que surgen del error aprendido desde la infancia; movidos por la estrategia y la astucia en la búsqueda de placer y satisfacción de los sentidos, provocada por la inquietud psíquica.

3.3. **Uparati**: vivir en recogimiento como centro de experiencia; mantenerse en un centro de percepción de los sentidos (externos e internos); recogimiento como centro de percepción. Cuando se vive, aparece Titikshâ.

3.4. **Titikshâ**: mantenerse en la estabilidad de la paciencia tranquila en el juego de los opuestos; ante el mundo de las adversidades, permanecer pacientemente, sin quejarse; aceptar y perdonar, por comprensión.

3.5. **Sraddhâ**: fe o intuición, y aumento de ella. No es creencia, sino que se trata de una evidencia, una vivencia que surge de lo más íntimo, de la Verdad misma. En el proceso espiritual, puede surgir la intuición, pero la mente no se la cree.

3.6. **Samâdhâna**: recogimiento contemplativo en la Verdad; mantenerse en samâ, el estado contemplativo. Es una experiencia vivida desde la Luz., la atemporalidad que somos, y no desde la creencia. Es el logro en la purificación mental.

4. **Mumukshutva**: demanda intensa de la Verdad Espiritual. En la mente aparece esta demanda intensa y fuego en el corazón. ¿Quién, qué, me da esta demanda intensa? Viveka, Virâga, Shat-sampatti. Sólo la demanda intensa sitúa en la humildad y la sinceridad, que impiden la astucia de amurallarse más. La demanda espiritual no viene de mí, sino que siempre viene de la Conciencia. Somos la Luz y más allá (o más aquí) de la Luz.

## Segunda parte: vijñana yoga, sujñana yoga

Jñana es conocer. Todo es Conciencia, el que conoce, el conocer, y el objeto conocido. Sólo se conoce al Ser. Toda su experiencia y finalidad es reabsorberse en la Conciencia, ya que todo objeto surge de ella. Todos tenemos demanda porque el objeto quiere volver a su causa, la Conciencia Pura. El objeto es la Conciencia Pura en forma de objeto.

Sujñana es el intento de conocer lo Real, lo Espiritual, la exposición inicial de la Conciencia.

Vijñana es el conocimiento científico y tecnológico, el proceso de investigación del sujñana recibido. Vijñana, pues, es científico. El científico niega lo que ve, aunque no le guste a su personalidad. Sin embargo, un error que comete es buscar causa objetiva del objeto, porque no se puede demostrar la causa de éste, sino sólo la relación entre los diversos objetos. La mística nunca puede ser demostrada, únicamente puede vivenciarse. La Conciencia tan sólo puede vivirse. Un nivel inferior no puede reconocer uno superior. Vijñana es reflexión que conduce a la experimentación, al silencio, al intervalo entre objeto y objeto.

Shankara, en los Bramha Sutras, en la tradición védica, sintetiza los tres pasos en el jñana yoga:

1. **Sharavana:** escucha de la verdad espiritual, de las enseñanzas espirituales, ahora mismo. Ahora empieza la enseñanza espiritual, el ahora empieza es común en los tratados vedicos (ejemplo: yoga sutras...). Hay que estar en estado de escucha de la Conciencia, expresándose a través de un maestro, de un libro... Se debe relajar la mente y comprender el error personal. No hay ningún toque mágico, es la escucha la que realiza, no el que expone. Escuchar es nivel discipular (de la verdad). Al principio se puede necesitar otro tipo de gurú, el upagurú, quien da prácticas para llegar al estado de escucha. Una vez que se escucha, se accede a Manana.

2. **Manana:** reflexión, indagación o investigación sobre su mensaje. En este estado, pueden servir apuntes y casetes, no antes. Generalmente se realiza en intimidad, hasta que se ve por uno mismo lo escuchado. Se discierne, claramente, que uno no debe estar atado a nada ni a nadie. El maestro es la Conciencia. El ego no quiere hacer nada, desea ser el maestro (la persona). La relación entre maestro y discípulo está basada en la libertad de espíritu, en la autentica amistad, aunque, inevitablemente, se marquen unas pautas (el interes y la escucha).

3. **Nididhyàsana:** meditación o contemplación de la verdad, que es el sí mismo esencial. Es el estado contemplativo, prajñana. Al reflexionar, se filtra el prepotente, el orgulloso y el vanidoso, comenzando a emitir juicios. Desde lo personal, hay que dedicar mucho tiempo a lo Espiritual, es decir, se debe escuchar, reflexionar y meditar.

En la metodología yoga, existen técnicas para vivenciar estados de conciencia. Si se accede a ese estado sólo por la técnica, acaba cerrándose. Hay que ir al estado de conciencia directamente, o bien utilizar la técnica junto con el discernimiento.

Desde la Conciencia Pura, todo es verdadero, relativo pero real. El Ser es todos los objetos y ninguno al mismo tiempo o, como dice hoy en día la física cuantica, partícula o onda, biunidad. Sujeto y objeto son extremos aparentes del conocer. Sólo hay jñana conocimiento-conciencia, sujeto que se funde con conocer: Ser-Conocer, “es no dos” (vedanta advaita).

Espacio es infinitud, atemporalidad, vacío lleno de espacio (conciencia). No es tiempo porque es infinitud. Cuando aparece el objeto, surge el tiempo. El tiempo no es una idea, sino un recorrido de experiencia que tiene inicio y final. La memoria determina el tiempo, ya que recuerda el inicio y el final en lo que llamamos recorrido. El objeto es el tiempo. Espacio y objeto son tiempo, pero espacio solo no lo es tiempo. Ponemos delimitaciones donde no existen para poder comprender la

realidad a través del objeto aparente, ya que podríamos decir que el objeto mismo es la realidad sin tiempo....

### **Exposición jñana (vedanta)**

Investigación: proceso para ir conociendo y eliminando los diferentes cuerpos.

- **Cuerpo físico** (formas, huesos, músculos... y energías vitales que lo animan).
- **Cuerpo sutil** (parte de las energías, la mente y los contenidos mentales).
- **Cuerpo causal** (el espacio, valor predominante también en todo objeto –física–). El valor del cuerpo causal puede parecer insulso, nada, oscuridad (todo y ser, la base de la mente). Sin embargo, cuando todo está totalmente vacío de contenido, apagado, y se mantiene la vivencia, se despierta el autogenerador, se enciende la Luz, y se da la vivencia de Pura Luz, Subjetividad, Autoluminoso. Aparece Ser como posibilidad de creación, y en él surge espacio y objeto. Manteniéndose en el cuerpo causal, aparece el cuerpo supracausal.
- **Cuerpo supracausal**. Soy el testigo, Iswara; «¡Eureka!», exclama el espiritualista. Todas las exposiciones conducen a ello, pero el maestro, la Conciencia, avisa: «Mira, uno que está roncando y que cree estar despierto». La Realidad Esencial no se puede mostrar. Lo Indescriptible, adimensional, el Sin Nombre, simplemente, Es.

Resumen elaborado por Juanjo Gómez del curso intensivo de jñana yoga (en silencio y escucha interior), impartido por Jordi Barqué Senar, del 29 al 31 de julio de 2006, en la Casa d'Espiritualitat Escolàpies, Arenys de Mar, Barcelona.