



AVIDYĀ

Por Jordi Febrer
Profesor de yoga de APAYI y AEPY

«Te identificas con el cuerpo, pero en realidad no tienes cuerpo ni forma. Deberías ir hacia tu interior, todas las esperanzas y deseos deberían ser para la conciencia, solo deberías anhelar la conciencia.»

Nisargadatta Maharaj

En el segundo *pāda* de los *Yoga-sūtra* de Patañjali se nos muestra una indicación interesante para la práctica y vivencia yóguica: la clasificación de los obstáculos que son causa de aflicción y sufrimiento humano. De hecho, el yoga es una propuesta mística para erradicar el sufrimiento.

Y ¿qué podemos considerar como sufrimiento? Pues todo aquel dolor que amplificamos mucho más de lo que es el dolor en sí o todo aquel dolor que, sin situación externa aparente, el psiquismo elabora en forma de culpa, miedo, exigencia, complejos, etc.

De hecho, amplificar un dolor o trauma más de lo que es el trauma en sí es causa de una disfunción psíquica, aunque sea considerado como una cosa normal a nivel social. Una cosa es tener un dolor físico y vivirlo con totalidad hasta su posible disolución, evidentemente utilizando todo el sentido común y todos los recursos disponibles de mejora, y otra cosa es crear otro dolor superpuesto en forma mental; ¿Por qué me tiene que pasar a mí? ¿Que injusta situación! ¿Soy yo culpable de tal o cual cosa? Bien, ya conocemos esta característica de la mente, es una tremenda ametralladora de pensamientos. En unos segundos es capaz de generar unos cuantos cientos de guiones de películas, y con esta capacidad en muchas ocasiones es capaz de convertir un dolor o malestar en un auténtico calvario. ¿Habéis meditado y reflexionado sobre cómo sería la vida si no se amplificara ni un solo aspecto? De hecho, una de las bases fundamentales del yoga va por aquí: «no te identifiques con los *vṛtti*», es decir, «no te creas



las películas que se monta la mente», pero ni una sola, ya que, aunque no te lo parezca, si te las crees ya estás posibilitando una amplificación del dolor, o bien se está sembrando el campo para un futuro sufrimiento.

Lo mismo ocurre con los traumas emocionales: pérdidas, situaciones muy adversas, rupturas, etc. No es lo mismo sentir y expresar el dolor que tenga que ser

vivido en el momento que toca, que toda la película que se puede montar a través de la gran ametralladora de *vritti* que es la mente, la gran repetidora.

Podemos fijarnos en los animales como arquetipos yóguicos en este sentido. Cuando sufren un trauma lo viven y expresan completamente, de esta manera la cosa dura justo lo que ha de durar y el proceso de la

vida hace su función hasta que queda diluido o transcendido. También los niños de poca edad, cuando aún no están identificados totalmente con la idea del «yo», después de una pelea, enfrentamiento o enfado, hacen un *reset* inmediato, no amplifican, no elaboran ninguna película de culpa, resentimiento, venganza, orgullo, prepotencia, etc., y continúan jugando y relacionándose con la natural inmediatez del presente.

Patañjali hace una clasificación de las causas que provocan el sufrimiento humano, las divide en 5 aspectos. El primero es *avidyā*, que se traduce comúnmente como ignorancia. ‘*Vidyā*’ significa conocimiento y, en este caso, colocar el prefijo ‘a’, ‘*a-vidyā*’, implica lo contrario, lo opuesto al conocimiento. De estos 5 *kleśa*: *avidyā*, *asmitā*, *rāga*, *dveṣa* y *abhiniveśa*, *avidyā* es el más importante, de hecho es la causa fundamental de la cual se derivan los otros cuatro obstáculos.

Pues bien, a partir de aquí pasemos a la práctica para intentar integrar este yoga.

En este caso, *vidyā* no se refiere al conocimiento de cosas, sino al conocimiento mismo. Comúnmente el conocimiento se entiende como «saber cosas»: tener muchos conocimientos de alguna materia, de alguna disciplina, de alguna profesión, etc. O también como «tener conocimiento», entendiéndose como una manera de comportarse formal o correcta con el mundo, con el otro y con uno mismo. Se dice de una persona que «no tiene conocimiento» cuando en este sentido actúa de forma irresponsable, con poco o ningún raciocinio.

Podemos decir que el conocimiento de cosas y modos de comportarse es relativo, ya que está sometido al cambio, no es nunca una posibilidad segura, y depende de otro nivel o causa, ya que puede ser observado, visto o conocido por el observador, el conocedor, *draṣṭṛ* o como queramos llamarlo. Es decir, que no es auténtico en el sentido de realidad, entendiéndolo por real aquello que se mantiene inalterable y permanente en todo momento y circunstancia.

A nivel social y personal, fundamentalmente se valora y hay una identificación con este tipo de conocimiento relativo, con todo «lo que sé»: sé mucho de

ciencia, sé muchos idiomas, sé muchas técnicas, sé más que tú de... Y se produce una identificación con mi modo de ser, con las características que me puedo atribuir a nivel personal.

El estado ordinario de la persona, y por consiguiente de la sociedad, es estar identificado con este tipo de conocimiento relativo, es el creer ser un paquete formado por todo lo que se sabe más un modo de ser. Estar identificado significa que esta creencia es muy profunda y arraigada, es la prioridad de la vivencia personal ordinaria, y esto provoca que, de manera fundamentalmente inconsciente, la cualidad de ser inalterable y permanente del yo real se atribuya al paquete personal, a un saber y a un modo de ser, la cual cosa se convierte en la mayor de las expectativas y por tanto la gran causa de sufrimiento.

Vidyā es tener conocimiento del conocimiento mismo, o tener conocimiento de *brahman*, o tener conocimiento de mi yo real, o que haya un reconocimiento de que yo fundamentalmente soy eso que es perenne. Se pueden dar muchas indicaciones al respecto. Y ¿qué diferencia hay entre ser el conocimiento y ser el conocimiento relativo?

El conocimiento mismo, la base del conocer, es eso fundamental que soy que permite que toda experiencia tenga lugar, sea apercibida. Cuando miro una manzana, cuando tengo el conocimiento visual de la manzana, es porque estoy dirigiendo una atención visual a la manzana, pero ¿quién se da cuenta de esa experiencia visual de la manzana?, ¿quién es el testigo de la experiencia visual de la manzana?

Cuando saboreo la manzana es porque estoy dirigiendo la atención a la experiencia del gusto de la manzana, pero ¿quién se da cuenta de la experiencia gustosa de la manzana?, ¿a quién le aparece la experiencia gustosa de la manzana?

Cuando siento que toco la manzana, es porque estoy dirigiendo la atención a la experiencia de tacto de la manzana, pero ¿quién es el testigo del tacto de la manzana?, ¿a quién le aparece la experiencia del tacto de la manzana?

Cuando tengo una sensación en el pecho, sea la que sea, es porque estoy dirigiendo la atención al pecho, pero ¿quién se da cuenta de esa sensación?, ¿quién es el testigo de esa sensación?

Cuando experimento una molestia en la rodilla, es porque tengo la atención dirigida a la rodilla, pero ¿quién se da cuenta de esa molestia?, ¿a quién le aparece?

Cuando experimento emociones, del tipo que sean, ¿a quién le aparecen?, ¿quién es el testigo de dichas emociones?

Cuando experimento una gran potencia, un gran gusto, un gran entendimiento (en nuestro argot, *samādhi* relativos varios), ¿quién es el testigo de esos *samādhi*?, ¿a quién le aparecen?

Cuando tengo pensamientos, sean del tipo que sean, ¿quién o qué se da cuenta de esos pensamientos?, ¿quién es el testigo de dichos pensamientos?

Quizás ante estas preguntas aparezca la respuesta: ¿A quién le aparecen? A mí; ¿Quién se da cuenta? Yo. Pero este 'mí' o este 'yo' no es de una manera ni se trata de una experiencia determinada, sino que es una noción continua de ser. Esta noción continua de ser, esta noción de que el darse cuenta es siempre darse cuenta, continúa igual al cabo de cinco segundos, aunque la experiencia haya cambiado; continúa igual al cabo de cinco minutos, aunque la experiencia haya cambiado; continúa igual al cabo de cinco años, aunque la experiencia haya cambiado.

Si vamos indagando seriamente sobre esta cuestión, es posible que se vaya reconociendo que en mí hay algo real, es decir, que es constante e inalterable en todo momento y circunstancia. Es esa noción de darse cuenta, de presencia, es eso sin lo cual nada puede ser percibido por más cosas que haya, por más pensamientos y sensaciones que haya; tiene que haber una atención que los atienda ¿no?

La atención no es 'cosa' en el sentido de que no puede ser atendida; el observador no es 'cosa' en el sentido de que no puede ser observado por él mismo.

Todo lo que puede ser observado es 'cosa': un pensamiento, una emoción, el pie, una montaña, un planeta. Imagínate que todo tú fueras un gran ojo, podrías ver todo lo que estuvieras enfocando, pero no te podrías ver a ti mismo. Sin embargo, aunque no te pudieras ver seguirías siendo, lo eres. Siguiendo con la metáfora, podríamos decir que una manera de que el propio ojo se reconociera sería poniéndole delante un espejo. Cada vez que indagas e investigas en este sentido es como si estuvieras poniendo un espejo ante ti para reconocerte, para tener *vidyā*, es decir, conocimiento de ser.

Si queremos aproximarnos indicando alguna característica de la atención podríamos decir que es inocua, neutral, indiferente, imparcial. Sin embargo, quizás como más nos aproximamos es diciendo «silencio» y sobre todo intentando vivir el silencio en nosotros. De alguna manera, cada experiencia de silencio que tenemos, que significa cada vez que reconocemos que el silencio es la base de toda experiencia, estamos teniendo también conocimiento de ser.

Avidyā es ignorancia de ese ser que somos. Cuando se reconoce y constata que esencialmente somos eso, que somos *brahman*, conciencia, cesa el sufrimiento. O, mejor dicho, no puede cesar nada, porque lo que eres nunca ha cambiado, es la pura no-afectación, es como la silenciosa pantalla de cine que no se altera por la historia que se está proyectando, sea drama, sea comedia, sea un dolor, sea un *samādhi*.

El resto de *kleśa* que propone Patañjali están relacionados y derivan de esta ignorancia fundamental. Es muy interesante investigarlos y meditarlos, ya que puede ser una buena escalera para esta realización o reconocimiento, sin olvidar que es esta la finalidad esencial del yoga.

