



CURSO DE INICIACIÓN AL VEDANTA

FUNDACIÓN INTERNACIONAL CHINMAYA

Centro de investigación del sánscrito e indología

Adi Sankara Nilayam, Adi Sankara Marg, Veliyanad, Ernakulam - 682 313, Kerala, India.

Teléfono: +91-92077-11140, +91-484-2749676 Email: vedantacourses@chinfo.org Web: www.chinfo.org



cif

Glosario de Importantes Términos Vedánticos (en Orden Alfabético Sánscrito)

Akhaṇḍa: homogéneo

Akhaṇḍākāra-vṛtti: el término *akhaṇḍākāra-vṛtti* significa pensamiento (*vṛtti*) que ha tomado la forma (*ākāra*) de lo Homogéneo (*akhaṇḍa*). Este pensamiento también es llamado 'brahmākāra-vṛtti'. Ambos términos representan el firme pensamiento 'Yo soy *Brahman*' que pone fin a la ignorancia.

Ajahaṭ lakṣaṇā: se traduce como 'implicación por inclusión', se trata del método de implicación en el que se llega al significado implícito añadiendo al significado directo un significado especial relacionado con este.

Ajñāna: ignorancia, en el contexto Vedántico representa la ignorancia del Ser.

Ajñānī: ignorante, en el contexto Vedántico representa a alguien que es ignorante del Yo.

Atad-vyāvṛtti-lakṣaṇā: descripción de un objeto mediante la negación de lo que no es.

Adhikārī: aspirante cualificado.

Adhiṣṭhāna: substrato.

Adhyāsa: superposición.

Ananta: lo que no es limitado, es decir, infinito.

Anartha-parampara: ciclo de ignorancia. El ciclo causal de *vāsanā* (tendencia), *cintā* (deseo) y *kārya* (acción).

Anātma-dharma: cualidades del no-Yo.

Anātman: no-Yo

Anātma-vāsanā: la tendencia básica de identificarse con el no-Yo.

Anādi: aquello que no tiene principio, sin comienzo.

Anitya: impermanente.

Anirvācya o Anirvacanīya: aquello que no puede describirse ni como *sat* (permanente) ni *asat* (inexistente).

Anubandha-catuṣṭaya: las cuatro consideraciones preliminares con respecto al texto.

Anubhūti: experiencia; en el contexto de Vedānta se refiere a la Experiencia del Yo.

Anusandhāna: reflexión o práctica constantes.

Antah-karaṇa: los instrumentos internos compuestos por *manas*, *buddhi*, *citta* y *ahaṅkāra*.

Annamaya-kośa: la envoltura de alimento, correspondiente al cuerpo físico.

Anyonya-adhyāsa: superposición mutua. También denominada *itaretara-adhyāsa*.

Aparokṣa: conocido directamente sin ninguna mediación.

Aparokṣa-jñāna: Conocimiento directo del Yo.

- Aparokṣānubhūti:** Experiencia directa del Yo.
- Apāna:** la función fisiológica de evacuación.
- Abhāva:** ausencia.
- Alpajñā:** de conocimiento limitado.
- Avasthā-traya:** los tres estados de la conciencia: vigilia, sueño y dormir profundo.
- Avidyā:** ignorancia.
- Avyakta:** no manifiesto, el término también se usa como denominación del *māyā*.
- Aṣṭamūrtibhṛt:** este término representa al Señor y literalmente significa ‘dotado de la forma óctuple’. Se puede contemplar al Señor como dotado de ocho aspectos: los cinco elementos (espacio, aire, fuego, agua y tierra), el sol (que representa a todas las luminarias), la luna (en referencia a todos los planetas y satélites) y la *jīva* o individuo (por todos los seres conscientes).
- Asat:** aquello que es totalmente inexistente, como los ‘cuernos de un conejo’ o el ‘hijo de una mujer sin hijos’.
- Asamsakti:** es la quinta etapa de *sapta-jṣāna-bhūmikā* y se traduce como ‘ausencia de apego o no unión’.
- Ahaṅkāra:** ego o pensamiento del yo caracterizado por la noción de ‘yo soy los cuerpos denso, sutil y causal’ que se expresa como las nociones de hacedor y disfrutador.
- Āgāmi-karma:** resultados nacidos de las acciones de la encarnación actual y que se acumularán para el individuo en el futuro.
- Ācārya:** maestro.
- Ātma-anātma-viveka:** diferenciando el *Ātman* (Yo) del *anātman* (no-Yo).
- Ātman:** un término que se usa para denotar el propio Yo.
- Ānanda:** gozo o felicidad.
- Ānandamaya-kośa:** la envoltura del gozo, correspondiente al cuerpo físico.
- Āvaraṇa-śakti:** el poder velador del *māyā*.
- Āśramas:** etapas de la vida. Son cuatro en total: *brahmacarya* (etapa de estudiante), *gārhastya* (etapa de dueño del hogar), *vānaprastha* (etapa de retiro) y *sannyāsa* (etapa de monje).
- Itaretara-adhyāsa:** superposición mutua. También denominada *anyonya-adhyāsa*.
- Indriya:** un órgano.
- Iṣṭa-devatā:** deidad que adora cada uno, como el Señor Śiva, el Señor Rāma, el Señor Kṛṣṇa, etc.
- Īśvara:** el Señor. Definido como el Principio *Sat-Cit-Ānanda* calificado por el condicionamiento macrocosmos de los cuerpos colectivos denso, sutil y causal, es decir, todos los mundos: el denso, el sutil y el causal.
- Udāna:** el aire vital que controla las funciones fisiológicas inversas, como estornudar, eructar, etc.
- Udāsīna:** indiferente.
- Upaniṣad:** parte de los Vedas que contiene el Conocimiento del Yo como su tema principal. Tradicionalmente se consideran auténticos 108 *Upaniṣads*.
- Upārama:** retirada natural y sin esfuerzo de los sentidos y la mente de los objetos externos.
- Upastha:** órgano reproductor.
- Upādhi:** condicionamiento o limitación.
- Upāsana:** oración o contemplación del Señor.
- Ṛṣi:** aquellos que han descubierto los Vedas.
- Ekānta:** soledad; también se interpreta en el sentido de un solo punto.

Om: símbolo del Yo o el Señor.

Kartā: hacedor.

Kartṛtva: calidad de hacedor.

Karma: acción o fruto de la acción.

Karma-yoga: cumplir con nuestro deber con la sensación de que, a través de nuestro conocimiento, talento, fuerza, etc., estamos sirviendo al Señor, y aceptando con ecuanimidad los resultados de nuestras propias acciones, ya sean éxitos o fracasos, como el *prasāda* del Señor.

Karmendriya: los órganos de acción como el habla, las manos, etc.

Kāma: deseo.

Kāraṇa: causa.

Kāraṇa-śarīra: cuerpo causal.

Kārya: efecto. También significa acción.

Kāla: tiempo.

Kāla-pariccheda: limitación temporal. Uno de los tres tipos de limitación.

Kinnara: uno de los distintos tipos de seres, más alto en evolución que el humano, pero inferior al *deva*.

Kevala: de una naturaleza y libre de las tres diferencias: *sajātīya-bheda*, *vijātīya-bheda* y *svagata-bheda*.

Kośa: envolturas, en total son cinco: *annamaya-kośa* (envoltura de alimento), *prāṇamaya-kośa* (envoltura de aire vital), *mano-maya-kośa* (envoltura mental), *viśānamaya-kośa* (envoltura intelectual) y *ānandamaya-kośa* (envoltura del gozo).

Krodha: rabia.

Kṣatriya: una de las cuatro castas en las que está dividida la sociedad hindú. Representan a la clase dirigente: directores, administradores, políticos, etc.

Gandharva: músico celestial.

Guṇa: aunque se traduce literalmente como calidad, en el contexto Vedántico, puede traducirse con mayor precisión como 'constituyentes característicos'. Hay tres *guṇas*: *sattva*, *rajas* y *tamas*.

Guṇātīta: el Hombre de la Autorrealización que ha trascendido las tres *guṇas*.

Guru: maestro.

Gurukula: escuela residencial tradicional.

Gurūpasadana o Gurūpagamana: acercarse al Guru para el estudio del Vedānta.

Golaka: los oídos, los ojos y otros apéndices externos que la *indriya* (facultad interna) emplea como instrumentos para llevar a cabo sus respectivas funciones.

Ghrāṇa: nariz.

Cakṣuḥ: ojo.

Cit: Consciencia.

Citta: memoria.

Citta-ekāgratā: concentración de la mente en un solo punto.

Citta-śuddhi: pureza de mente.

Cidābhāsa: reflejo de la Consciencia en el *viśānamaya-kośa*.

Cintā: deseos o agitaciones del pensamiento.

Chandas: prosodia védica.

Jagat: mundo o cosmos.

Jaḍa: inerte.

Japa: repetición del nombre del Señor.

Jahatī-ajahatī-lakṣaṇā: también llamado *bhāga-tyāga-lakṣaṇā*. En esta manera de llegar al significado implícito se da tanto el rechazo como la retención del significado literal: se rechaza la parte contradictoria y se retiene la parte no contradictoria.

Jahatī lakṣaṇā: método de implicación en el que la palabra renuncia totalmente a su significado directo y representa un significado relacionado con este. Traducido como ‘implicación por exclusión’.

Jāgrad-avasthā: estado de vigilia.

Jīva o Jīvātman: el individuo limitado o el yo atado. Técnicamente, el *jīva* se define como el Principio *Sat-Cit-Ānanda* (Existencia-Conciencia-Gozo) calificado por el microcosmos condicionante de los cuerpos individuales denso, sutil y causal.

Jīva-bhāva: la noción o sensación de ser un individuo limitado.

Jīvan-mukta: aquel que se libera incluso mientras está vivo, es el que está libre de dolor incluso cuando el cuerpo existe.

Jñāna: el término indica conocimiento en general. Cuando se compara con ‘*viṣṣāna*’ o ‘Experiencia real’, este término connota ‘conocimiento intelectual libre de dudas’.

Jñāna-svarūpa: de la naturaleza del Conocimiento.

Jñānī: el que está dotado del Conocimiento del Yo.

Jñānendriya: los órganos del conocimiento, como los oídos, la piel, etc.

Taṣastha-lakṣaṇā: descrito como calificación *per accidens* o la descripción de un objeto basada en una propiedad extrínseca o asociada.

Tanumānasā: es la tercera etapa de *sapta-jṣāna-bhūmikā* y se traduce como ‘atenuación o afinamiento de la mente’. Esta etapa se equipara a los estados de *nididhyāsana* y *savikalpa-samādhi*.

Tanmātra: los cinco elementos —espacio, aire, fuego, agua y tierra— en su estado sutil o no denso.

Tapas: austeridad.

Tamas: uno de los tres constituyentes característicos o *guṇas* de *māyā*. Este *guṇa* se expresa como ignorancia y estupor.

Tādātmya: identificación o noción de ‘yoidad’ con respecto al no-Yo.

Titikṣā: perseverancia o tolerancia.

Tīrtha: peregrinaje o centro de peregrinaje.

Turīya: significa literalmente ‘cuarto’. Comparado con los tres estados de vigilia, sueño y dormir profundo que experimentamos, el Yo es denominado el ‘cuarto’.

Turyagā: es la séptima y última etapa del *sapta-jṣāna-bhūmikā* y se traduce como ‘trascendencia’.

Taijasa: se refiere al ego en estado de sueño; este término significa literalmente ‘el refulgente’.

Tripuṭī: es la tríada: el meditador-meditado-meditación, el disfrutador-disfrutado-disfrute y así sucesivamente.

Tvak: piel.

Dama: control de los sentidos.

Dānam: caridad.

Dānti: otro nombre de *dama* o control de los sentidos.

Deva o devatā: categoría de seres de evolución superior a la del ser humano que controlan las diversas fuerzas fenoménicas, como el viento, la lluvia, el fuego, etc. Algunos de los *devas* más

populares son Indra, Vāyu y Agni.

Deśa-pariccheda: limitación espacial. Uno de los tres tipos de limitaciones.

Deha-vāsanā: la tendencia caracterizada por el apego al cuerpo.

Dr̥g: el que ve, vidente.

Dr̥g-dr̥śya-viveka: diferencia entre el vidente y lo visto.

Dr̥ḍha-vāsanā: tendencia habitual fuerte.

Dr̥śya: lo visto.

Dvandva: pares de opuestos, como el calor y el frío, la alegría y la pena, la alabanza y el insulto.

Dharma: naturaleza esencial de un objeto (lo mismo que *svarūpa*). Este término se usa también en el contexto de la rectitud y la nobleza.

Dhāraṇā: literalmente ‘sujetar’ o ‘atar’. Aquí uno sujeta la mente al objeto de concentración.

Dhyāna: contemplación. También denominado *nididhyāsana*, es el flujo continuo de un solo pensamiento referido a *Brahman*, disociado de los pensamientos de otros objetos como el cuerpo.

Dhyeya-mātra-avasthiti: es el estado en el que el meditador (*dhyātṛ*) se convierte en *dhyeya* (meditado), en lugar de simplemente *conocerlo*. En este Estado de Ser, la arrogación del ego de ‘yo estoy meditando’ se desvanece y la *tripuṭī* o tríada de meditador-meditado-meditación llega a su fin.

Naraka: infierno.

Nara-janma: nacimiento humano.

Nitya: eterno o permanente.

Nitya-*ī*dyotī: refulgencia eterna.

Nitya-mukta: siempre liberado.

Nitya-śuddha-buddha-mukta: eterno, puro, despierto y liberado. Esta frase se usa a menudo para describir la naturaleza del Yo supremo.

Nirañjana: impecable.

Nirantara: sin cesar.

Nirākāra: sin forma.

Nirukta: etimología sánscrita.

Nirguṇa: sin atributos.

Nirmala: inmaculado.

Nirvikalpa o Nirvikalpaka: sin pensamientos o sin distinciones.

Nirvikalpa-samādhi: el término ‘*nir-vikalpa*’ significa ‘sin división’. En este estado de absorción o meditación existe la ausencia de la *tripuṭī* o tríada del meditador, el meditado y la meditación.

Nirvikāra: sin modificaciones.

Nirviśiṣṭa: sin calificación.

Niṣkriya: sin acciones.

Niṣṭhā: permanencia firme.

Padārtha-abhāvanā: es la sexta etapa de ‘*sapta-jṣāna-bhūmikā*’ y se traduce como ‘ausencia de objeto’.

Pañca-kośa-viveka: la metodología para diferenciar el Yo de las cinco envolturas. **Pañcīkaraṇa:** el proceso de división pentámera y combinación de los cinco elementos sutiles mediante el cual se convierten en elementos densos.

Paramahansa: este término se usa para indicar un Hombre de la Autorrealización que está más allá

de los conceptos relativos de *dharma* y *adharma*.

Paramātmān: el Yo Supremo de la naturaleza de Existencia-Consciencia-Gozo.

Pariccheda: condicionamiento.

Parokṣa: no conocido directamente, sino a través de un medio, expresa un sentido de diferencia y distancia entre uno mismo y el objeto en cuestión.

Pāṇi: mano.

Pāda: pierna.

Pāpa: demérito.

Pāyu: ano.

Puṇya: mérito.

Pūjā: adoración al Señor.

Prakaraṇa-grantha: son ‘textos temáticos’ que explican algunos temas selectos de un asunto en particular.

Prakṛti: naturaleza, una denominación del *māyā* o el poder del Señor.

Prakṛti: un apelativo del *māyā* o el poder del Señor.

Pramāṇa: instrumento o medio de conocimiento.

Pramoda: la felicidad de disfrutar realmente del objeto que nos gusta.

Prayojana: resultado.

Prasthāna-trayī: *Upaniṣads*, *Bhagavad-gītā* y *Brahma-sūtra* reciben juntos este apelativo.

Prājña: el ego del dormir profundo o el que duerme profundamente.

Prāṇa: traducido normalmente como aires vitales. Son cinco en total y controlan las diversas funciones fisiológicas. Esta palabra también se refiere al primero de los cinco aires vitales, el que controla la respiración.

Prāṇamaya-kośa: la envoltura de aire vital constituida por los cinco *prāṇas* y los cinco órganos de acción.

Prārabdha: destino.

Prārabdha-karma: resultados de aquellas acciones que han causado la encarnación actual y las experiencias de la misma.

Priya: la alegría de percibir el objeto que nos gusta.

Phala: resultado.

Baddha: persona atada.

Bandha: atadura.

Bāhya-karaṇa: instrumentos externos o externos constituidos por los *jñānendriyas* y *karmendriyas*.

Buddhi: intelecto.

Brahma: creador de los diversos universos (*brahmāṇḍa*).

Brahma-vit: literalmente ‘conocedor de *Brahman*’. En el esquema del *sapta-jñāna-bhūmikā*, el *Jīvan-mukta* que ha alcanzado la cuarta etapa de ‘*sattvāpatti*’ o ‘logro de lo Real’.

Brahman: término utilizado para denotar la Realidad que subyace a todo el cosmos. Esta denominación es adecuada, porque la palabra ‘*Brahman*’ se deriva de una raíz verbal sánscrita que denota ‘aquello que es siempre grande’ (*brhatvāt brahma*).

Brahma-niṣṭha: aquel que tiene la Experiencia directa del Yo como idéntico a *Brahman* y siempre se atiene a esa comprensión.

Brahma-vidyā: el conocimiento de *Brahman*.

Brahma-vidvara: el término significa literalmente ‘el conocedor superior de *Brahman*’. En el esquema de *sapta-jṣāna-bhūmikā*, este es el *Jīvan-mukta* de la etapa ‘*asamsakti*’ o ‘ausencia de apego (o no unión)’.

Brahma-vidvariṣṭha: este término significa literalmente ‘el conocedor más exaltado de *Brahman*’. En el esquema de *sapta-jṣāna-bhūmikā*, este es el *Jīvan-mukta* que está establecido en el séptimo plano de ‘*turyagā*’.

Brahma-vidvarīyān: este término significa literalmente ‘*aquel que es superior al Brahma-vidvara*’. En el esquema de *sapta-jṣāna-bhūmikā*, este es el *Jīvan-mukta* que está establecido en el sexto plano de *padārtha-abhāvanā*.

Brahmākāra-vṛtti: literalmente significa pensamiento (*vṛtti*) que ha tomado la forma (*ākāra*) de *Brahman*; también llamado *akhaṇḍākāra-vṛtti*. Ambos términos representan el firme pensamiento ‘Yo soy *Brahman*’ que pone fin a la ignorancia.

Brahmāṇḍa: un total de catorce mundos (*lokas*) juntos constituyen un ‘cosmos’ o ‘*brahmāṇḍa*’.

Brāhmaṇa: una de las cuatro castas en las que está dividida la sociedad hindú. Es la casta del conocimiento, como maestros, profesores, etc.

Bhajana: canción devocional.

Bhāga-tyāga-lakṣaṇā: es esa forma de implicación en la que una parte del significado literal se rechaza y otra parte se retiene. También denominada *jahatī-ajahatī-lakṣaṇā*.

Bhāva: sentimiento.

Bhāvanā: sentimiento.

Bhikṣā: comida recolectada por un monje para su sustento físico.

Bheda: diferencia.

Bhoktā: disfrutador.

Bhokṛtva: disfrute.

Bhoga-āyatanam: literalmente, ‘vivienda de la experiencia’; este término se usa para describir el cuerpo denso.

Bhoga-sādhanam: literalmente, ‘instrumento de la experiencia’; este término se usa para describir el cuerpo sutil.

Bhrānti: ilusión, engaño.

Maṅgalācaraṇa: invocación.

Manana: reflexión constante sobre lo que uno ha escuchado del maestro a través de argumentos que están de acuerdo con el significado del Vedānta.

Manas: mente.

Manomaya-kośa: la envoltura mental constituida por la mente y los cinco órganos del conocimiento.

Mantra: un verso de los Vedas, los libros sagrados de los hindúes.

Mala: literalmente ‘suciedad’; este término se usa para indicar las impurezas de la mente.

Mahātmā: este término significa literalmente ‘gran alma’ y en el contexto Vedántico se usa para indicar al Hombre de Realización.

Mahābhūta: los cinco grandes elementos: espacio, aire, fuego, agua y tierra.

Mahāvākyas: ‘declaraciones reveladoras de identidad’. Las frases *Upaniṣadic* que señalan la identidad entre *Ātman* y *Brahman* al falsificar las aparentes diferencias que existen entre la *jīva* y el

Īśvara se denominan *mahāvākyas*.

Māyā: este término indica ilusión o magia. Se usa como denominación del poder del Señor.

Mithyā: ilusión o aquello que no existe verdaderamente.

Mukti: liberación de las ataduras.

Mumukṣu: el que desea la Liberación.

Mumukṣutvam: el deseo de Liberación.

Mokṣa: Liberación.

Moda: la emoción de alcanzar el objeto que nos gusta.

Yakṣa: un Semidios.

Yajña: adoración al Señor. En el contexto védico, este término representa los rituales del fuego.

Rajas: uno de los tres constituyentes característicos o *guṇas* de *māyā*. Este *guṇa* se expresa como inquietud y deseo.

Rajju-sarpa-nyāya: el ejemplo de una cuerda que se confunde con una serpiente.

Rasanā: lengua.

Lakṣaṇā: definición.

Lakṣaṇā-ṛtti: el método de implicación.

Lakṣyārtha: significado implícito.

Liṅga-śarīra: literalmente significa ‘cuerpo indicador’; utilizado como denominación del cuerpo sutil.

Loka: mundo o campo de experiencia.

Loka-vāsanā: tendencia mundana.

Lobha: codicia.

Varṇas: castas. Son cuatro en total: *brāhmaṇa*, *kṣatriya*, *vaiśya* y *śūdra*, y la clasificación se basa en las cualidades y acciones de cada uno.

Vastu: un objeto o cosa. Este término también se usa para indicar la Realidad.

Vastu-pariccheda: limitación objetiva o limitación por un objeto. Uno de los tres tipos de limitación.

Vāk: el órgano del habla.

Vācyārtha: significado directo de la palabra.

Vāsanā: tendencias habituales que nacen de las impresiones que se obtienen de las experiencias de esta vida o de las anteriores.

Vikalpa: diferencia o distinción; también se usa como término para pensamiento o volición.

Vikāra: modificación.

Vikṣepa-śakti: el poder de proyección de *māyā*.

Vicāra: indagación.

Vicāraṇā: traducido como ‘reflexión’ o ‘indagación’, es la segunda etapa del *Sapta-jñāna-bhūmikā*. El buscador en esta etapa se vuelve reflexivo y pasa tiempo pensando en las palabras de las Escrituras y del *Guru*. Es la etapa del estudio (*śravaṇa*) y la reflexión (*manana*).

Vijñāya-bheda: uno de los tres tipos de diferencias. Ésta es la diferencia que existe entre seres y objetos de diferentes especies.

Vijñāna: cuando se compara con ‘jñāna’, que es el conocimiento intelectual del Yo, este término connota la Experiencia real del Yo.

Vijñānamaya-kośa: la envoltura intelectual constituida por el intelecto y los cinco órganos del

conocimiento.

Videha-muktī: Liberación producida por la muerte del cuerpo.

Viparīta-bhāvanā: el término literalmente significa ‘noción contraria’ y se refiere a nociones que están en desacuerdo con el conocimiento ‘Yo soy *Brahman*’.

Vibhu: omnipresente.

Viśiṣṭa: significa ‘cualificado’. Implica la posesión de las cualidades de los condicionamientos.

Viśaya: tema objeto del texto o cualquier objeto en general.

Vṛtti: modificación del *antaḥ-karaṇa* (equipo interno).

Veda: el conocimiento revelado que forma la base del hinduismo. Los Vedas fueron compilados por Vyāsa que los subdividió en cuatro: *Rg*, *Yajus*, *Sāma* y *Atharvaṇa*.

Vedānta: literalmente el ‘fin de los Vedas’, el término se usa para referirse la filosofía de los *Upaniṣads*.

Vairāgya: desapasionamiento.

Vaiśya: una de las cuatro castas en las que está dividida la sociedad hindú. Representa a la clase empresarial o comercial.

Vyaṣṭi: microcosmos o el individuo en oposición al macrocosmos o la totalidad.

Vyākaraṇa: gramática sánscrita.

Vyāna: el aire vital que controla la función fisiológica de la circulación sanguínea.

Vrata: voto.

Śakti: literalmente ‘poder’. A veces se usa como denominación de *māyā*.

Śama: control de la mente.

Śarīra: cuerpo.

Śānti: paz mental. También se usa en el sentido de ‘śama’ o control de la mente.

Śāstra: escritura; textos que cubren una gama completa de temas relacionados con su asunto.

Śāstra-grantha: escritura; textos que cubren una gama completa de temas relacionados con el asunto.

Śāstra-vāsanā: la tendencia a estudiar demasiado las Escrituras.

Śubhecchā: resolución propicia. Éste es el primer plano del desarrollo espiritual en el *sapta-jṣāna-bhūmikā*, en el que uno se convierte en un *mumukṣu* dotado del ardiente deseo de Liberación.

Śūdra: una de las cuatro castas en las que está dividida la sociedad hindú. En el contexto actual se les puede considerar como aquellos que sirven a la sociedad con talentos como carpintería, fontanería, labores manuales y demás.

Śraddhā: fe.

Śravaṇa: la escucha. La constatación del significado de Vedānta, a través de las palabras del maestro, como la unidad del Yo interior con *Brahman*.

Śruti: aquello que se escucha, un término que se refiere a los Vedas.

Śrotam: oído.

Śrotriya: el que está bien versado en la tradición védica.

Saṅga: apego.

Sajātīya-bheda: uno de los tres tipos de diferencias. Ésta es la diferencia que existe entre seres y objetos de la misma especie.

Sattva: uno de los tres constituyentes característicos o *guṇas* de *māyā*. Este *guṇa* se expresa como conocimiento y serenidad.

Sañcita-karma: el conjunto de los resultados de todas las acciones realizadas por el individuo en su pasado.

Sat: lo permanente, aquello que existe en los tres estados del tiempo: pasado, presente y futuro.

Sat-cit-ānanda: Existencia-Conciencia-Gozo, la naturaleza esencial del Yo.

Satya: verdad.

Satya-buddhi: noción de realidad.

Sattvāpatti: ‘consecución de lo Real’; es la cuarta etapa de ‘sapta-jñāna-bhūmikā’. Esta etapa se equipara al estado de *nirvikalpa-samādhi* en el que la mente está completamente quieta.

Satsaṅga: compañía del bueno.

Sadā-eka-rūpa: de la misma naturaleza.

Sannidhi-mātra: mera presencia.

Sapta-jñāna-bhūmikā: las siete etapas o planos del desarrollo espiritual.

Samaṣṭi: el macrocosmos es lo colectivo en oposición al microcosmos o al individuo.

Samādhi: absorción de la mente en el pensamiento ‘Yo soy *Brahman*’.

Samādhāna: un solo punto o concentración de la mente-intelecto.

Samāna: el aire vital que se encarga de la digestión y asimilación de los alimentos y líquidos que ingerimos.

Samit: haces de leña para el sacrificio de fuego védico.

Sambandha: relación.

Sarvajña: que todo lo sabe, omnisciente.

Sarveśvara: omnipotente, todopoderoso.

Savikalpa-samādhi: la absorción o meditación que se caracteriza por la percepción de la “*tripuṭī*”, la tríada de meditador-meditado-meditación.

Samśaya: duda.

Samsāra: literalmente ‘movimiento’; utilizado en la literatura védica para indicar el ciclo de nacimiento y muerte.

Sākṣī: Testigo.

Sādḥaka: un aspirante. En el contexto Vedānta indica un buscador de la Verdad.

Sādhana: los medios. Este término también se usa como una palabra general para todas las prácticas espirituales.

Sādhana-catuṣṭaya: cuádruple calificación que comprende *viveka*, *vairāgya*, *śamādi-ṣaṭka-sampatti* y *mumukṣutvam*.

Sukṛta: resultados de buenas acciones pasadas. También denominado ‘*puṇya*’.

Suṣupti-avasthā: estado de dormir profundo.

Sūkṣma: sutil, aquello que no es percibido por los sentidos.

Sūkṣma-śarīra: cuerpo sutil.

Seva: servicio.

Sevā-bhāva: la actitud de servicio.

Sthānu-puruṣa-nyāya: el ejemplo del poste que se confunde con un hombre.

Sthita-prajña: Hombre de firme Sabiduría que está establecido en el Conocimiento del Yo.

Sthūla: denso, lo que es perceptible por los sentidos.

Sthūla-bhūta: elementos densos.

Sthūla-śarīra: cuerpo físico, también llamado cuerpo denso.

Glosario

Svagata-bheda: uno de los tres tipos de diferencias. Ésta es la diferencia que se encuentra dentro del propio objeto.

Svatantra: independiente.

Svadharmā: el deber o la naturaleza real de uno.

Svapna-avasthā: estado de sueño.

Svayañjyoti: autorrefulgencia.

Svarūpa: la naturaleza esencial de un objeto.

Svarūpa-lakṣaṇā: una definición basada en las características intrínsecas del objeto.

Svarga: cielo.

Svādhyāya: estudio de las Escrituras.

Hṛdaya-granthi: ‘nudo del corazón’. Este término connota la identificación del Yo con el no-Yo (el cuerpo, la mente, etc.). Esta identificación se llama nudo, porque ata el Yo al no-Yo.





CURSO DE INICIACIÓN AL VEDANTA

FUNDACIÓN INTERNACIONAL CHINMAYA

Centro de investigación del sánscrito e indología

Adi Sankara Nilayam, Adi Sankara Marg, Veliyanad, Ernakulam - 682 313, Kerala, India.

Teléfono: +91-92077-11140, +91-484-2749676 Email: vedantacourses@chinfo.org Web: www.chinfo.org



cif

Índice del curso *(IV Partes, 24 Lecciones)*

Parte I *(8 Lecciones)*

Lección 1

- 1.1. Libertad y libertinaje
- 1.2. El Arte del Contacto Adecuado
- 1.3. La Herencia del Hombre
- 1.4. La Alegría de Vivir

Lección 2

- 2.1. La Inevitabilidad de la Acción
- 2.2. El Secreto del Éxito
- 2.3. Lo Sagrado y lo Secular
- 2.4. El Doble Camino

Lección 3

- 3.1. ¿Dónde está la Paz?
- 3.2. La Armonía de la Existencia
- 3.3. La Rehabilitación de la Personalidad
- 3.4. Mente y Hombre

Lección 4

- 4.1. El Camino hacia la Perfección
- 4.2. El Mecanismo de Acción
- 4.3. La Ley del *Karma*

Lección 5

- 5.1. El Juego de la Mente
- 5.2. Los Fundamentos de Vivir

- 5.3. Armonía y Equilibrio

Lección 6

- 6.1. Ciencia y Religión
- 6.2. ¿Qué es la Religión?
- 6.3. Vitales de una Nación
- 6.4. ¿Qué es la Cultura?

Lección 7

- 7.1. ¿Qué hace a un Ser Humano?
- 7.2. La Esencia en un Ser Humano
- 7.3. El Camino a la Divinidad
- 7.4. El Estado de Divinidad

Lección 8

Revisión de las Lecciones 1 a 7

Parte II **(6 Lecciones)**

Lección 9

- 9.1. Los Fundamentos del Vedanta
- 9.2. La Envoltura de Alimento
- 9.3. La Envoltura de Aire Vital
- 9.4. Las Envolturas Mental e Intelectual
- 9.5. Estudio Comparativo de la Mente y el Intelecto
- 9.6. La Envoltura del Gozo

Lección 10

- 10.1. Las Cinco Envolturas y el Yo
- 10.2. Los Tres Cuerpos y el *Ātman*
- 10.3. Naturaleza del *Ātman*

Lección 11

- 11.1. Catarsis de *Vāsanās*
- 11.2. Reflexión, Contemplación y Meditación
- 11.3. Microcosmos y Macrocosmos

Lección 12

- 12.1. Seis Escuelas de Filosofía (*Ād-darśanas*)
- 12.2. *Mahāvākyas*: Grandes Declaraciones
- 12.3. Filosofía y Religión

Lección 13

- 13.1. Caída y Ascenso de los Seres Humanos
- 13.2. La Caída de los Seres Humanos
- 13.3. El Poder Velador (*Āvarana*)
- 13.4. La Agitación de la Mente (*Vikṣepa*)

Lección 14

Revisión de las Lecciones 9 a 13

Parte III
(5 Lecciones)

Lección 15

- 15.1. Busca lo Eterno
- 15.2. «Riqueza» y «Mujer»
- 15.3. Vuélvete hacia Adentro, Aquí y Ahora
- 15.4. Proceso de Desapego

Lección 16

- 16.1. Lo Cambiante y lo Inmutable
- 16.2. El Deseo, el Diablo Interior
- 16.3. Un Ramo de Flores
- 16.4. ¿Qué es la Renuncia?

Lección 17

- 17.1. La Prueba de la Perfección
- 17.2. El Triple Camino de la Perfección
- 17.3. El Hombre de Perfección
- 17.4. La Realidad Única

Lección 18

- 18.1. De la Atadura a la Liberación
- 18.2. Las Disciplinas Externas (*Bahiranga-sādhana*)
- 18.3. Las Pasiones Velan el Yo
- 18.4. Las Disciplinas Internas (*Antaranga-sādhana*)

Lección 19

Revisión de las Lecciones 15 a 18

Parte IV
(5 Lecciones)

Lección 20

- 20.1. El Propósito de la Existencia
- 20.2. El Estado de Perfección
- 20.3. Los Elementos Distorsionantes
- 20.4. La Mente Dinámica

Lección 21

- 21.1. Los Preliminares de la Meditación
- 21.2. El Proceso de Meditación
- 21.3. El Procedimiento en la Meditación
- 21.4. Aprovechar la Mente

Lección 22

- 22.1. La Lógica de la Meditación
- 22.2. La Significancia de ॐ
- 22.3. El Secreto de la Realización
- 22.4. La Fe que Asegura
- 22.5. La Culminación de la Evolución

Lección 23

Revisión de las Lecciones 20 a 22

Lección 24

Puntos destacados del curso





CURSO DE INICIACIÓN AL VEDANTA

FUNDACIÓN INTERNACIONAL CHINMAYA

Centro de investigación del sánscrito e indología

Adi Sankara Nilayam, Adi Sankara Marg, Veliyanad, Ernakulam - 682 313, Kerala, India.

Teléfono: +91-92077-11140, +91-484-2749676 Email: vedantacourses@chinfo.org Web: www.chinfo.org



cif

Pautas para el estudio

EL ESTUDIO DE cualquier literatura hace a que las personas sean cultas y eruditas; y lo mismo hará el estudio del Vedānta si el aprendizaje se limita únicamente a adquirir los conocimientos del libro. Sin embargo, al aunar los conocimientos así adquiridos con un sentido de devoción al Señor, esta combinación conducirá al desarrollo subjetivo de tu personalidad.

Por lo tanto, es necesario que elijas tu propio ídolo o una imagen del Señor que amas, y lo pongas en tu lugar de adoración. Puede ser en tu estudio, en la sala de oración o en un rincón tranquilo y dedicado de tu casa. Si no tienes un ídolo o una imagen, puedes enmarcar y usar el signo de «ॐ» (*Om*)¹ como tu símbolo de la Verdad. La imagen ha de ir en la pared, que quede a la altura de los ojos cuando te sientes a orar frente a ella.

Las prácticas espirituales realizadas en las primeras horas de la mañana dan los mejores resultados. Por eso, madrugar es en uno de los aspectos más importantes de un programa espiritual. Para acostumbrarte, comienza desde el primer día del curso levantándose media hora antes de tu hora habitual, pero que sea antes de las 6:30 am y pasadas las 4:00 am. Una vez levantado, primero limpia y lávate la cara, luego siéntase en una posición cómoda frente al ídolo o la imagen y piensa en el Señor. Si no puedes hacerlo o si no tienes un Señor en el que pensar, intenta pensar en la expresión de la divinidad, que se puede ver en cualquier parte del mundo. Puede ser una creación maravillosa como el sol, la luna, la tierra, las criaturas vivientes, o pueden ser las distintas leyes de la naturaleza, que funcionan en el cosmos en perfecta armonía y ritmo. Para empezar, no reces durante más de diez minutos. Intenta mantener un sentimiento de devoción y alegría cada minuto. En caso contrario, si no consigues mantener ese sentimiento y te inquietas, no continúes.

1. La letra sánscrita «ॐ» se pronuncia «Om». Representa la Verdad infinita, razón por la cual se discutirá en detalle en lecciones posteriores.

© Chinmaya International Foundation 2009

© Chinmaya International Foundation 2010

Pero cultiva el hábito de sentarse todos los días a orar al menos durante unos minutos. Con una dedicación constante, desarrollarás el gusto por la oración.

Después de rezar, estudia con atención las lecciones que te hayan mandado durante una media hora. El período de estudio puede aumentarse a una hora y media de ser necesario. El tiempo asignado para el estudio y la preparación de cada lección es de quince días. Al final de cada quincena, tendrás que haber estudiado la lección asignada al menos dos veces para alcanzar una comprensión firme de los pensamientos e ideas que contiene.

Responde los cuestionarios del final *sin consultar a las lecciones*. Una vez completadas, las hojas con las respuestas han de entregarse en un plazo de tres días. Si tienes alguna duda o pregunta sobre el tema ya estudiado, por favor, envíanoslas. No envíes preguntas sobre otros temas generales. Todas tus dudas se responderán o aclararán a medida que avances con las lecciones. Una discusión prematura solo conduciría a la confusión.

Es deseable que te ciñas a los horarios, preferiblemente al amanecer como se sugiere para estudiar, pero si no puedes hacerlo debido a compromisos oficiales o de otro tipo, puedes fijar cualquier otro horario regular que le convenga. Es importante tener una rutina regular.

Una vez finalizado el estudio matutino, deberías preparar un plan de trabajo para el resto del día. Del mismo modo, hay que planificar, a grandes rasgos, el trabajo semanal al comienzo de la semana; el mensual, a principios de mes, del mismo modo para el anual. Cada mañana hay que planificar cuidadosamente las tareas diarias, ya sean oficiales, sociales o domésticas, y completarlas a lo largo del día. Hay que preparar una lista de tareas, ordenadas según su importancia, que debe seguirse estrictamente sin interrupción. De ser necesario, se puede hacer una excepción en caso de emergencia.

Otra cualidad que debe cultivar el *sādhaka* (buscador) es mantener una limpieza perfecta. En los países más cálidos, el cuerpo físico necesita un baño al menos una o dos veces al día; los dientes, uñas y otras partes del cuerpo deben mantenerse impecables. Además del cuerpo, la mente también debe estar limpia y pura; por lo tanto, debes esforzarte constantemente por mantener limpios tus pensamientos con la disposición de amar y servir a todos. Además, trata de mantener una actitud alegre hacia la vida, que es el resultado natural del estudio y asimilación del Vedānta.

Si ya estás siguiendo una práctica espiritual bajo la guía de tu maestro, por favor no la cambies, continúa con más devoción. Estas lecciones de Vedānta no pretenden alejarte de tu fe, están diseñadas para fortalecerte y alentarte en cualquier camino que hayas elegido.

Las lecciones del Curso de iniciación al Vedanta no contienen dogmas ni pretendemos reclamarte como nuestro estudiante especial y exclusivo. Puedes seguir con tu propia fe y sirviendo a tu propio maestro. Estas lecciones de Vedānta están basadas en principios universales y buscan alentarte en el camino hacia la verdad. Nuestra intención es fortalecer con conocimientos (*jñāna*) tus esfuerzos en el camino espiritual y permitir tu desarrollo

Pautas para el estudio

personal.

Con esta preparación, estás listo para comenzar el estudio real de la Lección 1. Te enviaremos las lecciones desde nuestra oficina todos los meses. Por favor, asegúrate de que tus respuestas nos lleguen en el tiempo prescrito. De lo contrario, se te sacará de nuestro registro. No obstante, es posible solicitar un permiso especial para ampliar el plazo en caso de enfermedad o cualquier otra emergencia.

Bienvenido al Curso de Iniciación al Vedanta, deseamos de corazón que tengas éxito.





CURSO DE INICIACIÓN AL VEDANTA

FUNDACIÓN INTERNACIONAL CHINMAYA

Centro de investigación del sánscrito e indología

Adi Sankara Nilayam, Adi Sankara Marg, Veliyanad, Ernakulam - 682 313, Kerala, India.

Teléfono: +91-92077-11140, +91-484-2749676 Email: vedantacourses@chinfo.org Web: www.chinfo.org



cif

Clave para la transliteración y pronunciación

EL IDIOMA SÁNSCRITO, escrito con el alfabeto *devanāgarī*, tiene casi el doble de caracteres que el abecedario inglés. En estas lecciones, los caracteres *Devanāgarī* han sido transliterados de acuerdo con el esquema adoptado por el Congreso Internacional de Orientalistas de Atenas en 1912, que desde entonces es ampliamente reconocido como el único esquema racional y satisfactorio. A continuación, ofrecemos una clave para la transliteración y pronunciación del alfabeto sánscrito usando el inglés como referencia. Se asigna un «valor de sonido» a cada letra; las letras f, g, w, x y z no se utilizan en absoluto.

| | | |
|---|----|-----------------------------|
| अ | a | como la o en son |
| आ | ā | como la a en far |
| इ | i | como la i en if |
| ई | ī | como la ee en feel |
| उ | u | como la u en full |
| ऊ | ū | como la oo en pool |
| ऋ | r̄ | como la ri en rig |
| ॠ | r̄ | sin equivalente en inglés |
| ऌ | l̄ | sin equivalente en inglés |
| ए | e | como la a en gate |
| ऐ | ai | como la y en my |
| ओ | o | como la o en note |
| औ | au | como ou en loud |
| क | k | como la k en look |
| ख | kh | como kh en khan |
| ग | g | como la g en gap |
| घ | gh | como gh en ghost |
| च | c | como ch en chuckle |
| छ | ch | como ch en treachery |
| ज | j | como la j en jam |
| झ | jh | como geh en hedgehog |

Lección 2

| | | |
|---|----|--|
| ट | t | como la t en tank |
| ठ | th | como th en ant hill (aproximado) |
| ड | d | como la d en dog |
| ढ | dh | como dd en midday (aproximado) |
| त | t | como th en thump |
| थ | th | como th en Othello |
| द | d | como th en then |
| ध | dh | como dh en dhobi |
| प | p | como la p en put |
| फ | ph | como ph en uphill (aproximado) |
| ब | b | como la b en bad |
| भ | bh | como bh en bhangra |
| ङ | ñ | como ng en sing |
| ञ | ñ | como ny en canyon (aproximado) |
| ण | ɳ | como la n en under |
| न | n | como la n en nose |
| य | y | como la y en yap |
| र | r | como la R en Raja |
| ल | l | como la l en lap |
| व | v | como la v en avert (aproximado) |
| श | ś | como sh en shri |
| ष | ṣ | como sh en shall |
| स | s | como la s en sand |
| ह | h | como la h en hat (aproximado) |
| : | ḥ | una clara aspiración dura que hace eco de la vocal que la precede inmediatamente. |
| . | m̐ | la nasal que pertenece a la vocal precedente, cuyo sonido preciso depende de las consonantes que le siguen. Representado por un punto encima del alfabeto. |

□



CURSO DE INICIACIÓN AL VEDANTA

FUNDACIÓN INTERNACIONAL CHINMAYA

Centro de investigación del sánscrito e indología

Adi Sankara Nilayam, Adi Sankara Marg, Veliyanad, Ernakulam - 682 313, Kerala, India.

Teléfono: +91-92077-11140, +91-484-2749676 Email: vedantacourses@chinfo.org Web: www.chinfo.org



cif

PARTE – I ***LECCIÓN 1***

LOS CUATRO TEMAS que se tratan en la Lección 1 son: Libertad y libertinaje, El arte del contacto adecuado, La herencia humana, La alegría de vivir. Dos semanas serán suficientes para completar la primera lección. El estudiante que se vea tentado a leer estas páginas de manera superficial posiblemente podría completar la lección entera en un día o dos, pero entonces se perdería el propósito del estudio.

Lee cada tema al menos dos veces, toma notas o escribe los puntos destacados de modo que puedas volver a ellos más adelante y captar las ideas de la lección de un vistazo. No abordes más de un tema al día. Reflexiona en profundidad sobre las diversas ideas y sus implicaciones hasta que las comprendas completamente.

El curso no pretende únicamente que se alcance una comprensión intelectual, sino que pretende conseguir, además de la comprensión, una asimilación subjetiva de las ideas que recoge. Solo cuando interiorices los conocimientos crecerás espiritualmente.

Toda la correspondencia y los documentos relacionados con las lecciones deberían archivararse y guardarse bien.

1.1 Libertad y Libertinaje

Los seres humanos han hecho de este mundo un lugar magnífico en el que vivir. Las fuerzas de la naturaleza han sido temidas y se han percibido como amenaza desde la prehistoria. A lo largo de los tiempos se han ido entendiendo mejor y se han aprovechado para atender las necesidades de la humanidad. La tierra que antes era árida y silvestre ahora se ha preparado para que produzca alimentos en abundancia. Los pueblos han pasado de ser bárbaros y primitivos a ser una sociedad civilizada e inteligente. Las comodidades y facilidades provistas son casi paradisíacas, y los seres humanos han estado complaciéndose en ellas sin moderación. No obstante, se ha observado que, a pesar de la abundante riqueza y prosperidad material existentes, la vida está llena de preocupaciones, ansiedad e insatisfacción.

Esta paradoja de la vida ha sido objeto de investigación de los maestros espirituales de la India, quienes, desde tiempos inmemoriales, han dedicado sus vidas al bien común de la humanidad. En sus indagaciones trascendentales han descubierto que el desasosiego

y la tristeza del alma están provocados por la complacencia excesiva en el disfrute sensorial. Dicha complacencia no puede proporcionar felicidad por mucho tiempo; además, hace desaparecer la propia personalidad y finalmente provoca angustia. Por ejemplo, aunque una primera porción de dulce resultará placentera, la segunda y la tercera tendrán cada vez menos valor. Asimismo, a medida que se toma más, no solo se acaba volviendo desagradable, sino que además es perjudicial para la propia salud. De ahí que estos antiguos pensadores formularan determinadas normas básicas de autocontrol y disciplina para que la persona, en su contacto con el mundo de las cosas y los seres, alcance una felicidad más profunda y duradera. Veamos cómo funciona esto en las experiencias de la vida.

En la vida, las experiencias se obtienen cuando una persona entra en contacto con el mundo. Las personas son el sujeto, y el mundo, el objeto de su experiencia. A día de hoy, la ciencia y sus logros han desarrollado el mundo objetivo para que sea un lugar mucho mejor en el que vivir. Con este desarrollo, naturalmente cabría esperar que uno fuera más feliz, pero esto no es así. Por el contrario, los seres humanos están más afligidos e insatisfechos con la vida. El principal motivo de esta paradoja es la tendencia humana a complacerse a perpetuidad en los objetos sensoriales del mundo.

Los seres humanos tienen cinco órganos sensoriales. Son los ojos, las orejas, la nariz, la lengua y la piel. Se les conoce también como órganos de percepción y tienen una tendencia natural a limitarse a sus ámbitos respectivos. Es más, los objetos sensoriales del mundo son sumamente atractivos y una persona se ve seducida con excesiva facilidad por la complacencia de los sentidos.

El primer paso es convertirse en presa fácil de los mismos. El siguiente es intoxicarse con la satisfacción que provoca complacerse en ellos. Y después todo va cuesta abajo. La complacencia aumenta cada día hasta que se pierde la propia energía, la salud y todo lo demás. Es un placer disoluto.

Sin embargo, la naturaleza esencial de los seres humanos es la libertad absoluta. Una persona se resiste a que se le impongan cadenas a su propia personalidad, y no le agrada que se le diga lo que hacer o lo que no. Se rebela contra órdenes y preceptos y se opone a la idea de cualquier práctica espiritual que requiera autocontrol. Prácticamente no es consciente de que la libertad se construye fundamentalmente sobre el autocontrol inteligente y la disciplina. Por ejemplo, la libertad de movimiento en la carretera está condicionada a que se respeten las indicaciones de los semáforos. Si no se respetan estas indicaciones, en lo absoluto habrá control sobre el movimiento de las personas y los vehículos y esto generará confusión y caos. Así, la libertad, en ausencia de las normas y directrices adecuadas, pierde su significado y degenera en libertinaje .

A diferencia del disfrute ilimitado, al evitar la complacencia excesiva, uno puede disfrutar del contacto con sus órganos sensoriales en la medida en que lo haga de forma disciplinada. Esto se puede conseguir moderando las actividades propias de manera inteligente. Esta moderación por sí sola proporciona encanto y significado al disfrute. Sin ella, un individuo sobrepasa la capacidad de disfrutar hasta que al final el contacto con el sentido se vuelve mecánico y no proporciona absolutamente ningún deleite. Si la complacencia persiste, destruye la propia salud y agota todo el vigor y la vitalidad provocando dolor y tristeza. El ejemplo del dulce demuestra esta verdad.

La religión evidencia este desafortunado final y advierte a los seres humanos que disciplinen y moderen sus vidas desde el principio para que no sean víctimas de los sentidos, no desarrollen una sensación de monotonía y sigan disfrutando de la vida. Al no entender esta amable advertencia, uno se permite dejarse engañar por la sensación general de que la religión constriñe su libertad y su deleite. Esta falta de entendimiento ha suscitado una aversión a la religión en sí.

Los maestros religiosos proporcionan guías a los seres humanos para practicar el autocontrol en la proporción correcta, de modo que su personalidad no sufra ningún retroceso por contactos erróneos con el mundo y se mantengan sanos y vigorosos para avanzar en el camino hacia la Perfección y la Felicidad absolutas.

En consecuencia, es evidente que la incapacidad de distinguir entre la libertad y el libertinaje es la causa fundamental de la aversión de las generaciones modernas a la religión. Las escrituras proporcionan los recursos para realizar un análisis científico subjetivo que permite a la persona comprender y apreciar con inteligencia la necesidad de autocontrol voluntario. La guía que ofrecen las escrituras, por tanto, sirve al mismo propósito que las instrucciones en un manual de mantenimiento para el funcionamiento eficiente de una máquina. La máquina humana es la más compleja de todas, que requiere ajustes y modificaciones, como recomiendan los manuales religiosos, para mantener un contacto sano y eficiente con el mundo. Al adherirse a dichas instrucciones, uno adquiere la satisfacción y la felicidad, y al ignorarlas, uno se ve abocado al sufrimiento y la tristeza.

La responsabilidad de tomar una decisión informada recae directamente sobre el individuo. Debemos escoger entre forjarnos o destruirnos a nosotros mismos. El mérito o la culpa no se pueden trasladar a otro.

Los libros de las escrituras proporcionan un método científico exhaustivo para una vida mejor, y un intelecto maduro encuentra en ellos una técnica exhaustiva de desarrollo personal que conduce a la experiencia de la Realidad suprema. En el pasado, estos libros han modelado a los seres humanos y logrado una sociedad próspera y digna. La ventaja de este método es que ha sido probado y comprobado. Las generaciones modernas harían bien en explorarlo para su propio beneficio y mejora.

Los seres humanos son los únicos entre todos los seres vivos que tienen la capacidad de elegir sus acciones. Todos los demás seres vivos siguen un camino definido. No pueden elegir actuar en contra de su propia naturaleza.

Un tigre es carnívoro; por tanto, debe cazar y matar a su presa. No puede alimentarse de raíces y fruta, ni pastar como lo hace su presa natural, el ciervo. Como no puede haber un tigre vegetariano, tampoco puede existir una vaca carnívora. El orden de la naturaleza está claramente definido. El fuego arde y quema. El agua es fluida y húmeda, ¿no esperes que sea seca e inmóvil!

Los seres humanos, en cambio, tienen libertad, y la capacidad de vivir la vida que elijan. Por tanto, deben ser tanto más cuidadosos al elegir el camino correcto. La religión proporciona las indicaciones necesarias para alcanzar el progreso y la prosperidad.

1.2 El Arte del Contacto Adecuado

Las leyes civiles de un país protegen la libertad de su gente, pero condenan su libertinaje. Las leyes se formulan con el fin de impedir que las personas sean imprudentes e irresponsables en sus actividades. De manera similar, las Escrituras prescriben un código de conducta en la vida que permite a las personas desarrollar y mantener un contacto adecuado con el mundo. La apreciación inteligente y la fiel adhesión a este código traerán consigo una existencia sana y una vida dinámica. Esto se puede ilustrar bien con un ejemplo tomado de la vida diaria. Los consumidores de electricidad tienen la libertad de utilizarla en sus hogares de la manera que deseen, pero para beneficiarse de su poder tendrán que mantener una relación adecuada con ella. Esta relación solo es posible si se siguen fielmente las leyes de la electricidad. Sin embargo, si se infringen estas leyes, ese mismo poder pensado para bendecir a la humanidad, los electrocutará y destruirá.

La queja habitual entre los seres humanos es que el mundo está lleno de maldad e imperfecciones y que han de enfrentarse a problemas y desafíos a cada momento. Se sienten amenazados y asustados. Ante un estado de cosas tan caótico, se preguntan cómo pueden encontrar la paz y la felicidad. A este llamamiento desesperado, los maestros religiosos han explicado una y otra vez que la paz y la satisfacción no existen en el mundo exterior, sino que se generan dentro del propio corazón al establecer un modo adecuado de

contacto con el mundo exterior.

Los problemas y tribulaciones del mundo son una bendición disfrazada, ya que ayudan a perfeccionar la personalidad cuando se aplica el arte del contacto correcto. Una superficie rugosa es, por lo general, esencial para afilar una herramienta roma. Por ejemplo, la rugosidad de una muela sirve para afilar herramientas, siempre que se conozca el arte de utilizarla. De manera similar, en la vida, la personalidad de un individuo se perfecciona en un mundo turbulento cuando uno conoce el arte de mantener un contacto adecuado con este. Por tanto, ni los males del mundo ni los impedimentos en la vida son el problema. Es la incapacidad del individuo para encarar adecuadamente los desafíos cuando se enfrenta a ellos, y la ineptitud para convertir ese desafío en una oportunidad de crecimiento.

Hay varias reglas y leyes que gobiernan la naturaleza que hay que respetar y seguir si se desea convivir pacíficamente con ella. Antes bien, si uno elige ignorarlas y desobedecerlas, se genera una falta de armonía que conduce al dolor y al sufrimiento. El ejemplo de la electricidad demuestra esta idea de convivencia pacífica y beneficiosa con el mundo de los objetos.

Siendo el mundo uno y el mismo, diferentes tipos de seres humanos interactúan con él de distintas maneras dependiendo de su estructura emocional e intelectual. Las escrituras mejoran los estándares emocionales e intelectuales del individuo y esto le permite a uno establecer un contacto apropiado con los objetos y seres del mundo. Este es un arte que debe desarrollarse gradualmente a través del esfuerzo personal. Cuando no se hace así y se mantienen relaciones incorrectas, ¡uno se queja de que el mundo sea tan malo! Sin duda, el mundo es una mezcla de lo bueno y lo malo, pero uno puede aplicarse con inteligencia para obtener de él la máxima felicidad. Este arte de vivir adecuadamente se ha comparado con la habilidad de quien ha aprendido la técnica para afilar un cuchillo con una muela rugosa. ¡El que no conozca este arte solo conseguirá mellar el cuchillo!

Al no reconocer esta simple verdad, se pierde la perspectiva correcta de la vida y la humanidad se queja perpetuamente de lo malos que son los tiempos y de lo malo que es el mundo. No es el mundo al que hay que culpar, sino a la naturaleza interior del individuo que lo percibe como tal. Se puede comparar con un vaso medio lleno de leche, que es visto de manera diferente por distintas personas según sus respectivas texturas emocionales e intelectuales. Uno mira la mitad superior vacía y se queja de que no está lleno; mientras que otro ve la leche en la parte inferior y de inmediato la disfruta.

El ejemplo de ver el vaso de leche medio lleno nos muestra que el mundo nunca puede ser perfecto. Contiene tanto lo bueno como lo malo. El pesimista ve el lado negativo de la vida (la porción vacía del vaso) y se preocupa, mientras que el optimista ve el lado más brillante, el vaso medio lleno, y lo disfruta.

Uno debe aprender primero a estar agradecido por lo que tiene; tal actitud produce una tranquilidad mental interior. Cuando la mente está tranquila, las facultades están alerta y las

acciones son efectivas, por el contrario, una mente agitada, con deseos de procurarse cosas que no posee, no solo pierde la paz sino también su concentración y la aplicación eficiente en el mundo.

De manera similar, en la vida, una actitud mental incorrecta crea una procesión continua de plañideros poco inteligentes. Una persona coja en una silla de ruedas se desespera al ver un par de piernas sanas que pasan a su lado. El individuo que puede caminar suspira ante otro que pasa velozmente en bicicleta, el ciclista está celoso del dueño del automóvil, mientras que este último no deja de preocuparse por los impuestos que tiene que pagar y ¡tampoco está nunca en paz! Tales son, en verdad, los pesares de los seres humanos, pero los inteligentes no han de desesperar. El remedio a este problema está indicado con bastante claridad en las Escrituras.

El primer paso para liberarse de la angustia autoinfligida es desarrollar un sentido de gratitud hacia el Señor por todo lo que nos ha proporcionado, lo que a muchos, menos afortunados, se les niega. En segundo lugar, uno debe negarse a desear más. Cuando se mantiene tal actitud de reverencial gratitud, se logra por sí sola la serenidad mental, que es lo único que nos permite actuar correctamente, y contribuir a la paz y la prosperidad en el mundo. Esta idea está bien resumida en el viejo refrán: «No tenía zapatos y me quejaba, hasta que conocí a una persona que no tenía pies».

1.3 La Herencia Humana

La independencia es la esencia misma del ser humano. Un individuo que, con el fin de obtener un poco de alegría, se libera de la esclavitud de la dependencia del mundo de los objetos es verdaderamente independiente y vive una preciosa vida de dignidad. Otros son como plumas flotando en una brisa de verano, lanzadas de aquí para allá por los problemas de la vida y los desafíos del mundo. Tentadores son los objetos del mundo de los sentidos, que despiertan nuestro apetito por los placeres sensoriales. Los órganos sensoriales se ven irresistiblemente atraídos a sus campos de disfrute y al falso brillo de alegría que proporcionan. Resistir el ataque de los sentidos y apartarse de su influencia es el privilegio y la gloria del ser humano. Estos individuos destacan como un faro en el mar de la vida, elegantes e impenetrables ante las turbulentas olas de deseos que los asaltan. Mientras, otros, que caen presos del encanto de los sentidos, son sacudidos sin piedad por sus deseos como un bote abandonado en el mar.

Al enfrentarse a los desafíos de la vida, uno se confunde y no sabe qué paso dar. Los seres humanos son, en esencia, divinos; pero solo pueden oír la llamada del Superior en su corazón cuando amaina el clamor y el estruendo de los acordes del «quiero» y el «dame». Para aquellos perdidos en el desconcertante mar de la existencia humana, las escrituras son como la brújula de un marinero, lo único que puede guiarnos a un puerto seguro de paz y felicidad. Y así como un marinero confía en la precisión de la brújula y la sigue, nosotros debemos seguir el camino indicado en las escrituras, la guía espiritual que nos ayuda a

alcanzar el estado de perfección con fe y devoción.

En el Vedānta, a menudo se compara el mundo con el océano. La superficie del océano está constituida por una variedad infinita de olas, que suben y bajan incesantemente. Mas, aunque la superficie esté siempre agitada e inquieta, las profundidades del océano permanecen como una masa de agua serena, sin que le afecten las perturbaciones de la superficie. De manera similar, el mundo, visto superficialmente, tiene una variedad de objetos y seres siempre cambiantes que pasan continuamente por ciclos de nacimiento y muerte. Sin embargo, detrás de estos factores cambiantes hay un sustrato inmutable, que es la Realidad omnipresente que los sustenta a todos.

Los seres humanos de hoy viven mayoritariamente en la superficie, inmersos en los fenómenos cambiantes de objetos y seres. Identificarse con el aspecto cambiante del mundo lo convierte a uno en un ser limitado, que unas veces se siente feliz y otras triste. Por el contrario, si uno se identifica con la Verdad homogénea que impregna el mundo, entonces se eleva por encima de las fluctuaciones de alegría y dolor, y disfruta de una serena felicidad permanente.

La relación de un individuo con el mundo moderno es comparable a un barco abandonado en mitad del océano. Al igual que el barco, los cambios que tienen lugar en el mundo lo sacuden a uno de un lado a otro y lo hacen sufrir. Solo las Escrituras pueden guiar a las personas para que pasen de su actual estado de agitación y dolor a disfrutar de una vida significativa de paz y dicha.

Una Persona de Perfección, que ha dominado así su entorno, permanece siempre serena e imperturbable ante los caprichos del mundo cambiante. A veces, se considera erróneamente que un individuo así no tiene emociones, como una estatua que permanece impertérrita tanto si se le pone una guirnalda alrededor del cuello como si se le arrojan ladrillos. A estas personas a menudo se las critica y condena por su aparente indiferencia y desinterés por los asuntos del mundo. Pero los que critican ignoran su logro supremo, su fuerza interior y pureza. No es cierto decir que tales individuos estén desprovistos de sentimientos o emociones; ciertamente los tienen, pero no permiten que estos los dominen. En otras palabras, no sucumben a ellos. Una emoción o sentimiento de amor o simpatía es una virtud. De hecho, uno ha de tener emociones, pero no debe volverse emocional, porque el emocionalismo arruina la propia estabilidad y el equilibrio en la vida, y es un impedimento para el progreso, tanto material como espiritual. Los sentimientos adornan a una persona, pero el sentimentalismo es una cicatriz en la propia personalidad.

Los antiguos maestros de la India fueron personas fuertes que se mantuvieron firmes en medio de la vida, inquebrantables ante los altibajos como el gran Himalaya. Sus corazones estaban llenos de emoción y compasión por el sufrimiento de sus semejantes, pero sus mentes permanecían muy por encima de todas las perturbaciones mundanas. En su interior estaban en constante comunión con la Realidad suprema.

Los seres humanos están compuestos por cuerpo, mente, intelecto y el Principio de la Vida que hace que estos equipos inertes sean conscientes. El cuerpo físico y sus órganos sensoriales habitan en el reino de la percepción y la acción. La mente habita en las emociones, y el intelecto en los pensamientos e ideas. La religión te permite usar tu cuerpo y tus sentidos para percibir y actuar, pero te advierte que no te involucres ni te dejes atrapar por tus percepciones y acciones. De manera similar, no se te impide sentir emociones, pero has de evitar sentirte abrumado por ellas. Una vez más, en el nivel intelectual puedes tener pensamientos e ideas, pero no seas rígido. Si te apartas así de la influencia de las percepciones, las emociones y los pensamientos, consigues ser realmente independiente en la vida. Vivir así y alcanzar el estado de perfección es una herencia del ser humano.

Una persona sabia nunca permite que la facultad de discernir resulte perturbada por las ráfagas de emociones que surgen en su interior. Para mantenerse tal equilibrio, uno tiene que encontrar un ideal en la vida y luego elevar la personalidad desde el nivel de las pequeñas emociones hasta la altura del ideal elegido. El secreto del éxito en la vida es mantener constantemente uno de esos ideales y hacer todo lo posible para lograrlo sin dejarse llevar por las emociones. Esta honestidad intelectual de vivir a la altura de la propia convicción, con plena dedicación al ideal elegido, aporta una profunda serenidad a la vida de un individuo. Cuando todos los individuos que componen una sociedad se entregan a un ideal aceptado y reúnen el coraje para vivir a la altura de sus convicciones intelectuales, entonces dicha sociedad es indefectiblemente gloriosa y dinámica. De este modo, el

desarrollo de la belleza y la fuerza de las vidas individuales culmina en una sociedad más grande, una nación más noble.

La perfección puede alcanzarse desviando la atención del cuerpo, la mente y el intelecto hacia el Principio de la Vida, el factor inmutable que los anima. Para empezar, puedes elegir un ideal por el que trabajar, que sea más alto y más noble que los intereses egoístas que tenemos habitualmente en la vida. A partir de ahí, dedica todos tus afanes a ese ideal. Empezarás, entonces, a progresar en la vida, material y espiritualmente. Un individuo perfecto es aquél que elige el más alto Principio divino como ideal y le dedica todos sus esfuerzos. Un individuo tal disfruta de una vida de total independencia y se libera de la influencia de las percepciones, las emociones y los pensamientos cambiantes.

1.4 La Alegría de Vivir

Todas las actividades humanas están motivadas por dos impulsos: la repulsión del dolor y el anhelo de la alegría. Los seres humanos evitan y descartan las cosas desagradables y los entornos desfavorables, y cortejan lo agradable y lo propicio. Pero, como los objetos y los entornos cambian constantemente, la búsqueda de la felicidad se convierte en un ejercicio de futilidad. Los métodos empleados por los distintos individuos para procurarse la felicidad pueden ser diferentes y variados, pero el objetivo es común a todos.

Dado que la felicidad es el objetivo de todo esfuerzo humano, es de primordial importancia descubrir dónde se encuentra exactamente. En la actualidad, una creencia firme y extendida es que el júbilo experimentado por los órganos sensoriales reside en sus respectivos objetos. Al seguir una creencia tan desatinada, las personas se esfuerzan constantemente por adquirir, poseer y atesorar cada vez más riquezas y objetos mundanos. Muchos logran amasar una gran fortuna, pero se sienten decepcionados al descubrir que su felicidad no ha aumentado con el crecimiento de su riqueza. Otros, que no están tan preocupados por obtener únicamente riquezas, sino que llevan una vida sencilla y honesta, parecen mucho más felices y satisfechos. Tales son las sorprendentes paradojas de la vida. Basta pensar en el millonario sentado y abatido en su casa palaciega y, en contraposición, en un campesino empobrecido y mal vestido cantando y bailando con alegría extática en su humilde choza. La riqueza no es de ninguna manera una medida de la felicidad. El dinero puede comprar cualquier cosa que se desee, pero la alegría no es inherente a los objetos sensoriales. De serlo, entonces un objeto debería proporcionar la misma cantidad de alegría a todos aquellos que entran en contacto con él. Lo cual, resulta evidente, está lejos de ser verdad. Por ejemplo, un cigarro puede despertar una sensación de alegría y

satisfacción en una persona, pero puede resultarle absolutamente repugnante a otra.

La felicidad absoluta es el objetivo de todos los esfuerzos humanos. Algunos usan el triple equipo — cuerpo, mente e intelecto— para conseguir más y más felicidad. Incluso el individuo más feliz del mundo se esfuerza constantemente, a su manera, por encontrar más satisfacción y contento en la vida. La felicidad se puede buscar de dos maneras: la primera es evitando los dolores, que es la forma negativa de obtener la felicidad, y la segunda es experimentando las alegrías de manera positiva.

Si la alegría no se encuentra en los objetos sensoriales, ¿dónde hemos de buscarla? Esto nos lleva a la pregunta fundamental: ¿qué es la felicidad? Estas preguntas fueron la base de la investigación científica y exhaustiva que los antiguos *R̥ṣis* llevaron a cabo sobre la personalidad humana.

Descubrieron que la felicidad tiene poco que ver con la posesión de objetos. Se trata, de hecho, de un estado mental. Existe una relación clara entre el estado de ánimo y la alegría o la tristeza experimentadas. Cuando la mente está agitada, hay dolor, y cuando está tranquila, alegría. Por tanto, la felicidad debe medirse por la tranquilidad de la propia mente. La felicidad es, por lo tanto, un fenómeno subjetivo.

En ocasiones, el contacto con los objetos sensoriales puede propiciar la tranquilidad mental, pero esta será de naturaleza temporal. No es posible obtener una satisfacción o alegría real y duradera a partir de la gratificación de los sentidos. Cuando no se sabe esto y se cree que los objetos sensoriales son una fuente de felicidad, uno corre tras ellos en vano. Los maestros espirituales afirman con rigor que los seres humanos son el techo y la corona de la creación, y que tienen la capacidad única de aquietar la mente y de disfrutar, así, de una verdadera tranquilidad interior sin tener que depender de ningún objeto o ser. Esta capacidad está latente en los seres humanos, pero, al no ser conscientes de ella, nos esforzamos tontamente en buscar la felicidad en los objetos sensoriales, que solo proporcionan un falso destello de alegría.

¿Dónde buscamos la felicidad? Creemos, por ignorancia, que la felicidad reside en los objetos sensoriales del mundo. Por lo tanto, los perseguimos, los adquirimos y nos entregamos a ellos. Esta creencia parece ser cierta, ya que experimentamos un sentimiento de alegría cuando contactamos con el objeto de nuestro deseo.

Pero analicemos esta aparente verdad con un ejemplo. Un fumador, que fuma casi sin descanso, disfruta de cada cigarrillo. Podríamos concluir que la alegría es producida directamente por el cigarrillo. Si esto fuera cierto, todos los cigarrillos deberían producir la misma cantidad de alegría. Pero esto no es así, porque, si esa persona se fumara un cigarrillo después de haberse refrenado

Lección 1

durante una semana o dos, le produciría una sensación de alegría mucho mayor. La felicidad, por tanto, no está en el objeto, sino en el estado de ánimo. En una situación normal, el deseo de un cigarrillo agita la mente, digamos, cada cinco minutos y cuando se satisface fumando, la agitación se calma, aunque sea temporalmente. Ese apaciguamiento de la agitación es la alegría que experimenta el fumador. Así, cuando se le niega el cigarrillo a esa persona durante una semana, el deseo de fumar se intensifica y la mente se agita más. Sin embargo, tal agitación se calma inmediatamente cuando la persona fuma el primer cigarrillo después de una semana de abstinencia y, por lo tanto, se experimenta una sensación de mayor alegría.

La felicidad es un fenómeno meramente subjetivo que no tiene relación material con los objetos experimentados. No obstante, el objeto puede crear, en ciertos casos, una quietud temporal de la mente, pero siempre es la tranquilidad mental la que produce felicidad. Afortunadamente, los seres humanos están dotados de la capacidad única de sosegar la mente sin depender de los objetos mundanos. Por tanto, resulta absurdo que un individuo sea víctima de sus circunstancias o esté subyugado por el entorno.

Las escrituras explican esta verdad y nos ayudan a despertar esta facultad dormida. Una vez que se aprende el arte de aquietar la mente, está no encontrará necesario perseguir el mundo material y sus encantadores objetos para obtener paz y felicidad. Ésta es la verdadera alegría de vivir. Una vez que se aprende el arte de aquietar la mente, el individuo entra en un estado de felicidad permanente y completa, que es independiente del entorno y las circunstancias vitales. Un individuo así destaca como un faro que guía a otros que todavía andan a tientas en el fango de los objetos sensoriales tratando de encontrar una solución a los problemas de la vida.

La felicidad se puede expresar en forma de ecuación: $F = \frac{Dc}{Da}$

*Felicidad es igual al número de deseos cumplidos
dividido por el número de deseos albergados.*

La cantidad de felicidad aumenta al incrementarse el nominador o al disminuir el denominador o mediante una combinación de ambos. El cumplimiento de los deseos existentes calma las agitaciones creadas por los deseos. Por otro lado, al albergar menos deseos, la agitación de la mente disminuye. En cualquier caso, es la disminución de la agitación o el sosiego de la mente lo que produce la felicidad.

Aunque la anterior fórmula de la felicidad es irrefutable, existe el riesgo de confiar en la complacencia de los sentidos para alcanzar la felicidad, ya que, por lo general, solo hace que surjan más deseos. Además, al aumentar el número de deseos, el denominador de la ecuación aumenta, lo que da como resultado la reducción de la felicidad. La mejor manera de establecer la felicidad permanente es reducir el número de deseos que alberga nuestra mente dirigiendo nuestros pensamientos hacia la Realidad divina que todo lo penetra.

Curso de iniciación al Vedanta

Referencias

1. *Kindle Life*, Swami Chinmayananda, Central Chinmaya Mission Trust Publication, Mumbai, India
2. *Art of Man Making*, Swami Chinmayananda, Central Chinmaya Mission Trust Publication, Mumbai, India
3. *Art of Living*, Swami Chinmayananda, Central Chinmaya Mission Trust Publication, Mumbai, India
4. *Taittirīyopaniṣad*, comentario de Swami Chinmayananda, Central Chinmaya Mission Trust Publication, Mumbai, India





CURSO DE INICIACIÓN AL VEDANTA

FUNDACIÓN INTERNACIONAL CHINMAYA

Centro de investigación del sánscrito e indología

Adi Sankara Nilayam, Adi Sankara Marg, Veliyanad, Ernakulam - 682 313, Kerala, India.

Teléfono: +91-92077-11140, +91-484-2749676 Email: vedantacourses@chinfo.org Web: www.chinfo.org



cif

LECCIÓN 2

AL TERMINAR estas dos semanas, deberías haber completado la Lección 1, que abarca los primeros cuatro temas. Estudia detenidamente la Lección 2 durante las próximas dos semanas siguiendo el mismo procedimiento indicado en la primera lección. Revisa también los capítulos de la primera lección durante este periodo.

En cuanto termines la cuarta semana, responde el cuestionario adjunto que cubre las Lecciones 1 y 2, sin consultar los documentos que te hemos enviado. Tendrás que enviarnos las respuestas para su corrección. Cualquier duda o cuestión relacionada con las dos primeras lecciones puedes adjuntarla al documento de respuestas que se nos envíes.

2.1 La Inevitabilidad de la Acción

La acción es la condición *sine qua non* de la vida. Todo organismo vivo debe actuar en el mundo para vivir. Sin embargo, la calidad y la textura de las actividades difieren de un individuo a otro. En función de la textura mental y la actitud hacia el trabajo, los grandes pensadores del pasado de la India han dividido a los seres humanos en tres clases:

- (1) Peones (vyavasāyī)
- (2) Trabajadores (sevākāri)
- (3) Personas de Logro (yogī)

La distinción entre cada una de las tres variedades no surge de la naturaleza del trabajo que realizan, sino de la forma en que lo llevan a cabo. Su temperamento y perspectiva mental difieren entre sí, al igual que el objetivo y la visión en la vida que inspira sus actividades.

Un «Peón» es aquel que prácticamente no tiene ningún ideal en la vida. Estos individuos trabajan egoístamente con el propósito de obtener algún beneficio o un salario con el que buscan exclusivamente beneficiarse a sí mismos y a sus familias.

Hay sudor y esfuerzo en el trabajo realizado y un individuo así se esclaviza solo para obtener más comodidades y placeres para su propio vivir egoísta. El objetivo o propósito de su existencia no se extiende más allá de los placeres de los sentidos y la satisfacción egocéntrica. Uno que viva así puede dedicarse a cualquier profesión, pero incluso así se le denominará «Peón». En este contexto, la palabra Peón no se refiere a un operario de fábrica ni a ningún otro trabajador de ese tipo, ya que puede haber muchos en puestos de alto

rango, como el de ministro o juez, que también entrarán en esta clasificación si trabajan en la sociedad con la mira puesta únicamente en las ganancias. Se pueden encontrar Peones en todos los ámbitos de la vida.

Las tres clasificaciones enumeradas en este capítulo se encuentran en todo el mundo. Dependen de la forma en que cada individuo realiza sus actividades. Sin embargo, todas las actividades se dividen en dos categorías generales:

- (1) las motivadas por los deseos; y*
- (2) aquellas que no están motivadas por deseos, es decir, sin deseos.*

En la primera categoría, los deseos que motivan las acciones pueden ser totalmente egocéntricos o estar dirigidos a una causa superior, como el bienestar de una sociedad o una nación. Cuando los deseos de un individuo son puramente egoístas y sus acciones se realizan meramente para el beneficio individual, entonces esa persona entrará en la clasificación de «Peón». Sin embargo, si los ideales son más altos que servir al propio interés, y uno trabaja por el bienestar de una comunidad más grande, entonces esa persona se clasificaría como «Trabajador». En ambos casos, existe un deseo subyacente que motiva sus acciones.

De igual manera, en cualquier campo profesional, si hay un individuo que trabaja menos egoístamente, teniendo en mente una mejor visión de la vida, un objetivo definido o un ideal inspirador, dicho individuo se denominará «Trabajador». El Trabajador no solo trabaja por lucro, sino que mantiene constantemente un ideal de perfección y lucha por realizarlo en beneficio de la sociedad. Todos los trabajadores políticos, sociales y religiosos inspirados pertenecen a esta categoría. En comparación con el Peón, el ego o egoísmo se reduce considerablemente en el caso de un Trabajador. La causa por la que trabaja este último se expande para dar cabida a los intereses de toda la sociedad o nación.

Cuando el ego se elimina por completo y el individuo trabaja en el mundo solo cumpliendo con sus obligaciones en aras de la prosperidad general de todos, esa persona alcanza el estado más alto y noble, y se la conoce como una «Persona de Logro». Un individuo así no trabaja ni por un salario ni por el éxito de ningún ideal, sino que ejecuta sus deberes con dedicación desinteresada y encuentra paz y satisfacción en las mismas actividades que realiza. La satisfacción radica en cumplir con el propio deber de la mejor manera posible. Un individuo así no reclama derechos; más bien centra su atención en sus obligaciones. Además, tal individuo no se preocupa por los frutos del trabajo y permanece indiferente ante el elogio o la condena de la sociedad. El ejemplo de Jesucristo, crucificado en la Cruz, demuestra el ideal de la ecuanimidad de la Persona de Perfección, incluso cuando le infligieron la injusticia más atroz conocida en la historia humana.

En el caso de una Persona de Logro, no hay ningún deseo que motive sus acciones. Tales individuos están en sintonía con la Realidad suprema y se encuentran siempre en un estado de plenitud total. Ninguna de sus acciones puede traerles más satisfacción o alegría. Aun así, cumplen con sus tareas con un sentido de total indiferencia hacia el fruto de sus acciones.

Una acción realizada sin un deseo egocéntrico o sin ansiedad por el disfrute de su fruto es la más noble de todas. Todo buscador debe aspirar a este Estado de Perfección y esforzarse por alcanzarlo.

Las tres gradaciones existen en todos los ámbitos de la vida. No dependen de *qué* haga uno, sino de *cómo* hace su trabajo. La tendencia actual es buscar únicamente el provecho; falta la visión de una meta o de un ideal por el que luchar y que alcanzar en la vida. En consecuencia, el trabajo no despierta ningún interés, entusiasmo ni inspiración. La vida se convierte en la monótona rutina, vivir mecánicamente sin nada a lo que aspirar ni que conseguir. Un individuo ha de centrarse primero en un ideal, un propósito o una meta en la vida. Una vez que se concibe la visión de un ideal, hay alegría en las propias actividades y se desarrolla un gran apetito por la vida. De este modo, la mente puede elevarse de la actitud de un Peón a la dignidad de un Trabajador y, posteriormente, si uno trabaja desinteresadamente hasta descubrir la plenitud en la actividad misma, alcanzar el estado exaltado de una Persona de Logro.

Ésta es la necesidad del momento. Es necesario borrar el afán de lucro de la mente humana y sustituirlo por la filosofía del trabajo. Cuanto antes se asimile y aplique esta filosofía en la vida, antes se convertirán los seres humanos en una sociedad satisfecha, eficiente y progresista.

Hay que tener en cuenta que la gradación en tres tipos de seres humanos no depende del tipo de actividades realizadas, sino del modo de ejecución. Por tanto, de nada te sirve quejarte de tu profesión o tu entorno, ya que cualquier trabajo que realices puede convertirse en el más noble cuando se mantiene la actitud mental adecuada hacia él.

2.2 El Secreto del Éxito

El valor del trabajo se mide por el ideal que inspira y guía a uno a trabajar. La calidad de la acción mejora adoptando mejores ideales. Cuanto más noble sea el ideal, mayor será la belleza y eficacia de la acción dedicada a lograrlo. Todos los seres humanos distinguidos tienen estos ideales y sus acciones han dejado atrás ricos frutos para que las sucesivas generaciones los cosechen y disfruten.

Los individuos suelen carecer de un ideal definido para canalizar sus actividades. En la actualidad, la mayoría de la gente trabaja con una actitud egoísta y una visión que no va

más allá de los intereses de sus propios familiares y amigos. Con una actitud mental tan estrecha y egocéntrica, no puede haber alegría en ningún trabajo que realicen. Una persona puede ser el jefe de una organización, pero aun así puede encontrar el trabajo monótono y fatigarse incluso con el más mínimo esfuerzo que haga. Un trabajo así resulta inútil y se convierte en una carga para la sociedad.

La fatiga en el trabajo se debe principalmente a la disipación mental. No es raro encontrar en oficinas con aire acondicionado personas que se cansan y agotan incluso antes de haber completado unas pocas horas de trabajo. Por otro lado, campesinos ancianos que trabajan físicamente al aire libre durante todo el día se sienten lo suficientemente frescos y animados por la noche como para disfrutar de algunas actividades recreativas como los bailes folclóricos o la música. La razón de esta contradicción en la vida radica en sus estados mentales. Los últimos tienen una mente relativamente limpia y pura, no contaminada por motivos egoístas, y su trabajo está diseñado para el bienestar general de todos, mientras que los primeros están centrados en sí mismos y sus mentes están siempre cargadas con deseos egocéntricos y la ansiedad por disfrutar de los frutos de sus acciones. Estas dos fuerzas negativas minan la vitalidad de un individuo y lo dejan prácticamente impotente para cualquier trabajo constructivo.

Un individuo egoísta trabaja solo por su propio bienestar y, quizá, por el de su familia. La mente de dicho individuo está plagada de deseos y expectativas de los frutos de las acciones y nunca podrá estar en paz. Además, con una mente tan agitada, no se puede ser eficiente en ningún campo de actividad. Como resultado, el progreso, tanto espiritual como material, se ve afectado.

El secreto del éxito radica, por lo tanto, en superar la perspectiva negativa y así poder conservar la energía mental para aplicarla a la acción. Esto se logra eligiendo un ideal u objetivo en la vida que sea lo suficientemente alto como para estar más allá de los propios intereses egoístas, y trabajando con dedicación constante para lograrlo. Cuando hay una visión definida y noble o un ideal por el que trabajar, uno se inspira y la actividad le absorbe. Cualquier esfuerzo inspirado de este tipo, además de producir placer y alegría en la vida, conduce al éxito.

Un estudiante necesita saber qué significa exactamente elegir un ideal superior antes de aplicarse a trabajar. Un ideal es lo que impulsa a uno a actuar. En el caso de un individuo egoísta, su ideal es su propio bienestar y, si acaso, el de su familia. Trabaja solamente para este propósito y no se esfuerza en lo más mínimo por nadie que no sea de su propia familia. El mismo individuo puede elegir un ideal superior creando un campo más grande por el que trabajar. El interés de esa persona crecerá entonces para velar por el bienestar, no solo de su familia, sino también de la comunidad y la sociedad. Cuando un individuo se dedica de este modo a una causa más noble o a un ideal superior, se vuelve más eficiente y tiene más éxito en el mundo. Este individuo desinteresado es obviamente más poderoso y productivo en su esfuerzo que el egocéntrico. Un ejemplo notable es el de Mahatma Gandhi, quien suprimió su ego ante el altar de la nación y demostró ser una personalidad de un dinamismo y una fuerza asombrosos.

Por lo tanto, te sugerimos que fijas tu ideal o visión por encima del panorama egocéntrico y restringido de la vida, y que trabajes por el ideal elegido. De este modo, comenzarás a obtener inspiración para trabajar por una causa más noble, lo que te proporcionará una relativa paz y tranquilidad mental. Un trabajo así, inspirado y dedicado, resulta más eficiente que las actividades egoístas y abrumadas por los deseos. De este modo, al elevar gradualmente el ideal y ampliar tu visión de la vida, disfrutarás de una mayor paz, tu vida se volverá más eficiente y también progresarás.

La ciencia espiritual le ayuda a uno a desarrollar gradualmente una visión más amplia y a practicar el arte de trabajar por una causa mayor. La satisfacción de un trabajo bien hecho y realizado desinteresadamente es muy superior y más reconfortante que las alegrías pasajeras producidas por la mera adquisición y disfrute del mundo material. El verdadero éxito en la vida radica en el desarrollo y la integración de la propia personalidad interna, y las escrituras nos proporcionan la clave para lograrlo.

El más elevado y noble de todos los ideales es trabajar para el Señor mismo. Se un embajador del Señor y ejecuta Su voluntad en todas tus acciones. Cuando alcanzas ese estado, disfrutas de una perfecta paz interior al mismo tiempo que trabajas con dinamismo en el mundo. Todo apunta a que esta combinación de paz y acción falta en todas partes; los individuos parecen tener la una o la otra, pero no ambas cosas.

La forma de vida Vedāntica le da a uno la capacidad de ser dinámico en sus actividades sin dejar de estar en paz y tranquilidad por dentro. Śrī Kṛṣṇa es el ideal de tal perfección, puesto que demostró una paz perfecta incluso mientras estaba ocupado con las acciones trascendentales de la batalla del Mahābhārata.

2.3 Lo Sagrado y lo Secular

Cuando un individuo entra en contacto con el mundo de los objetos, experimenta alegría o tristeza. La serie de dichas experiencias, provocadas por los constantes contactos con el mundo, constituyen la vida.

Los científicos materiales que investigaban los campos económico, político y científico creían que la vida humana podía ser mejor y más feliz mejorando los objetos y servicios en el mundo. Con esta idea en mente y un ferviente deseo de servir a la humanidad, estos científicos se esforzaron durante muchos años antes de lograr crear el mundo actual con sus maravillosos logros. El mundo se ha desarrollado como nunca antes en la historia de la humanidad y el ser humano vive mimado entre comodidades y lujos. Pero, en medio de todo esto, se siente acosado por el estrés y la tensión, y no disfruta de paz ni felicidad.

Tras hacer una investigación científica exhaustiva sobre las causas de tal contradicción, los pensadores espirituales de la India descubrieron que los objetos de disfrute externos no pueden crear por sí solos la felicidad interior. Cuando el control del individuo sobre la naturaleza exterior supera con creces el control que tiene sobre su naturaleza interior, se genera un desequilibrio en la sociedad. Este desequilibrio es el meollo y la esencia del tema del que tanto se habla: la «crisis mundial».

La filosofía rehabilita la personalidad interior de la persona y proporciona el equilibrio necesario para hacer que la vida sea más perfecta, integral, universal y, en definitiva, más humana. La rehabilitación y el control de la propia naturaleza interior pueden darte por sí solos la capacidad necesaria para disfrutar de las experiencias de la vida. Sin la reconstrucción de la personalidad humana, una mera reorganización y embellecimiento del mundo exterior tendrá escaso impacto a la hora de proporcionar paz y felicidad al mundo. Por otra parte, hacerlo sería tan inútil y absurdo como servir una opípara comida a una persona que sufre de indigestión y que ni siquiera puede soportar la vista de la comida. Una comida sólo puede disfrutarse cuando la persona que la come tiene un sano apetito. De mismo modo, el apetito por la vida se crea a través del desarrollo de la propia personalidad interior y solo esto puede ayudarnos a disfrutar de los logros materiales del mundo moderno.

Lección 2

Los científicos se dividen en dos clases: los científicos objetivos son aquellos que dirigen sus indagaciones e investigaciones al mundo, mientras que los científicos subjetivos las dirigen a la personalidad humana.

El crecimiento material y la prosperidad aumentan el *nivel de vida*, mientras que la rehabilitación espiritual interior mejora la *calidad de vida*. Tanto el nivel de vida como la calidad de vida deben desarrollarse y equilibrarse por igual para que uno pueda navegar a través de los desafíos de la existencia con alegría y tranquilidad. El nivel de vida es como el mástil de un barco; si va a ser muy alto, hay que hacer la quilla ancha y profunda para compensar la altura. La profundidad de la quilla es la medida de la calidad de vida. Cuando el mástil es desproporcionadamente alto, el barco termina por volcar. Sin embargo, si la quilla es lo suficientemente ancha y profunda, el barco se mantiene estable a pesar de la altura del mástil. De igual modo, si el nivel de vida solo se eleva a expensas de la calidad de vida, esa sociedad o nación encuentra su ruina, pero siempre que la calidad de vida está bien asentada, hay paz y prosperidad.

Curso de iniciación al Vedanta

Desde un punto de vista general, el mundo se compone de riqueza material, personas y recursos naturales. De estos aspectos surgen tres categorías de científicos objetivos: los economistas, los políticos y los científicos. El economista se ocupa de la riqueza del país y trata de establecer una relación adecuada entre el individuo y la riqueza del mundo. El político observa y estudia a la gente a fin de formular métodos y políticas a través de los cuales un individuo pueda mantener la mejor relación con la gente. La tercera clase, el científico, experimenta con la naturaleza y de ella infiere distintas leyes a seguir para poder disfrutar del contacto con los fenómenos naturales. Los tres están comprometidos con llevar la felicidad a los seres humanos elevando su nivel de vida.

La cuarta variedad son los científicos subjetivos, que investigan e indagan en la personalidad humana y llevan la atención del individuo hacia el Centro divino de su interior. Sus investigaciones y hallazgos también son lógicos. Sus esfuerzos también están dirigidos a servir a los seres humanos y brindarles más felicidad, pero incrementando la calidad de vida.

Los logros científicos tienen un lugar definido y diferenciado en la sociedad humana. Sólo el materialismo fanático divorciado del desarrollo interior es perjudicial para el individuo. De la misma manera, una religión fanática, sin desarrollo material, también conduciría a la humanidad a una edad oscura, como la que se vivió durante la época medieval en Europa. La solución obvia a los problemas del mundo de hoy es, por lo tanto, una combinación armoniosa de lo sagrado y lo secular. Solo una persona sana con una sólida disciplina religiosa que viva en un estado materialmente próspero puede difundir la fragancia de la paz y la felicidad.

Debemos comprender y darnos cuenta de que todas las categorías de científicos son necesarias para mantener un equilibrio en la vida, que es lo único que puede promover la felicidad en el mundo. Todos han abordado científicamente su tema de estudio y han deducido leyes irrefutables que gobiernan la vida. Dado que pertenecemos a la era científica y aceptamos solo lo que es racional, no hay razón por la que no debamos estudiar y aplicar estos principios lógicos en nuestras vidas en aras de una vida mejor y con más propósito.

2.4 El Doble Camino

La prosperidad material por sí sola no puede proporcionar felicidad a un individuo si este no ha desarrollado una personalidad interior saludable para disfrutarla. El crecimiento espiritual interior se logra mediante la práctica del autocontrol inteligente y la disciplina de acuerdo con las enseñanzas de las Escrituras.

Sin embargo, la idea de autocontrol y disciplina es aborrecible para la mayoría de las personas en el mundo moderno. Consideran ambos como grilletes que atan su libertad natural y, por tanto, evitan las prácticas espirituales. Hay otros que ni comprenden ni aprecian la eficacia del autocontrol y la disciplina como un código práctico para una vida correcta, sino que siguen las Escrituras de manera poco inteligente y se niegan tozudamente a sí mismos todo disfrute del mundo. Cuando esta necia abnegación, practicada más allá de la propia capacidad, crea una supresión y represión mental, lo que finalmente genera es la aversión a la religión. De ahí que la disciplina religiosa permanezca condenada durante generaciones. Algunos la eluden sin siquiera intentar seguirla, mientras que otros lo intentan desacertadamente y la declaran impracticable y sin valor.

Condenar la religión por tales motivos es como llamar loco a un perro con el único propósito de matarlo. La religión ayuda al individuo a desarrollar la propia personalidad y a disfrutar de una vida mejor y más jubilosa. Una comprensión inteligente y adecuada de las leyes que rigen la personalidad interior conforme a las Escrituras inspira ideales más elevados y le da al individuo una visión más sana y noble de la vida. A medida que uno progresa en su expansión hacia el interior, las tendencias más bajas menguan automáticamente. El consiguiente rechazo de los valores más bajos, que sigue a la mayor comprensión de uno mismo, es el arte de la sublimación (en oposición a la supresión) que contemplan las escrituras. La personalidad de un individuo queda atascada con las imperfecciones y las tendencias negativas, al igual que una masa de algodón se mezcla con impurezas. Para eliminar las impurezas del algodón se recurre al procedimiento común del cardado. En este proceso, se peina y golpea toda la masa para que los diminutos copos de algodón puro se separen y salgan volando mientras las impurezas más pesadas caen. De manera similar, para eliminar las tendencias negativas de un individuo, hay que enseñarle los valores nobles de la vida y, a medida que los asimila, este se eleva a reinos superiores de perfección dejando atrás las tendencias negativas.

El conocimiento básico de lo que es noble e innoble es común a todos. Pero a pesar de ese conocimiento, uno elige el camino del vicio en detrimento del propio bienestar. Los *Rsis* analizaron la razón de esta conducta y descubrieron que hay dos caminos distintos y separados en la vida, a saber, el «Camino de lo Agradable» (*preya*) y el «Camino del Bien» (*śreya*). Los seres humanos se enfrentan al dilema de elegir uno de estos dos caminos a cada momento de su vida. El Camino de lo Agradable, como su nombre indica, agrada, fascina e incita a emprenderlo. Por otro lado, el Camino del Bien, que está basado en sólidos principios religiosos, produce rechazo. El primero satisface la propia complacencia de los sentidos y proporciona placeres inmediatos, aunque, posteriormente, resulte en desilusión y dolor. En franco contraste, el último es detestable al principio, pero luego conduce a la felicidad y a una sensación de plenitud.

| | <i>El Camino de lo Agradable</i> | <i>El Camino del Bien</i> |
|----|--|--|
| 1. | Se guía por las demandas de los órganos sensoriales. | Se guía por el intelecto sutil. |
| 2. | Produce una alegría pasajera al principio, pero, en última instancia, solo pena. | Resulta desagradable al principio, pero posteriormente proporciona una felicidad permanente. |
| 3. | Más atrayente: complace a la mente extrovertida. | Su belleza está oculta. Solo se percibe a través de la mente introvertida. |
| 4. | Es el camino de la involución. | Es el camino de la evolución. |
| 5. | La mayoría de la gente toma este camino. | Apenas unos pocos aprecian y toma este camino. |
| 6. | Se basa en la complacencia de los sentidos. | Se basa en el conocimiento sólido. |
| 7. | Todas las religiones repudian este camino. | Todas las religiones recomiendan este camino para alcanzar la Morada de la Verdad. |

La mente indecisa trata de obtener destellos inmediatos de alegría eligiendo el Camino de lo Agradable. Esto le niega la oportunidad de disfrutar de una felicidad mayor y serena. La religión, como un policía amable, se interpone entre los dos y dirige a la humanidad a tomar el Camino del Bien. Aquellos que con determinación y fuerza eligen el camino correcto emergen como personalidades poderosas y guían al resto de la humanidad hacia la paz y la felicidad eterna.

Distinción entre supresión y sublimación: Mientras un individuo viva al nivel de los sentidos y no aprecie los valores más elevados de la vida, será perjudicial para él adoptar la abnegación y abandonar de manera repentina y por la fuerza los placeres de los sentidos, pues al hacerlo, simplemente estaría reprimiendo sus tendencias innatas, las cuales terminarían por irrumpir con mayor fuerza en algún momento. La supresión, por lo tanto, es el resultado de una autonegación independiente y forzada basada en una creencia ciega, en un entusiasmo no formado o en la mera superstición. Sin embargo, si un buscador practica el autocontrol y, simultáneamente, se educa a sí mismo en el conocimiento de los valores más elevados de la vida, su visión y su capacidad mental se amplían y desarrollan continuamente. Cuando uno desarrolla y mantiene así su visión, las tendencias animales inferiores desaparecen por sí solas, como la niebla antes del amanecer. A esto se le llama sublimación. La sublimación es, por tanto, la eliminación de algunos de los falsos valores conocidos de la mente como resultado de la convicción intelectual y la persuasión consciente.

La supresión degenera la actitud mental de un individuo, mientras que la sublimación la mejora y la fortalece, lo que permite que el individuo disfrute de una personalidad más grande y poderosa.

Referencias

1. *Kindle Life*, Swami Chinmayananda, Central Chinmaya Mission Trust Publication, Mumbai, India
2. *Art of Man Making*, Swami Chinmayananda, Central Chinmaya Mission Trust Publication, Mumbai, India
3. *Art of Living*, Swami Chinmayananda, Central Chinmaya Mission Trust Publication, Mumbai, India
4. *Kāthopaniṣad*, comentario de Swami Chinmayananda, Central Chinmaya Mission Trust Publication, Mumbai, India
5. *Bhagavad-gītā*, Capítulo 3, comentario de Swami Chinmayananda, Central Chinmaya Mission Trust Publication, Mumbai, India





CURSO DE INICIACIÓN AL VEDANTA

FUNDACIÓN INTERNACIONAL CHINMAYA

Centro de investigación del sánscrito e indología

Adi Sankara Nilayam, Adi Sankara Marg, Veliyanad, Ernakulam - 682 313, Kerala, India.

Teléfono: +91-92077-11140, +91-484-2749676 Email: vedantacourses@chinfo.org Web: www.chinfo.org



cif

Preguntas para reflexionar

(Sobre las Lecciones 1 y 2)

(Por favor, ten en cuenta que las siguientes preguntas están pensadas para la reflexión personal del alumno y no se envían para su evaluación)

Duración: 2 horas

Puntuación: 100

1. Distinguir entre la libertad y el libertinaje. ¿Cuál es el papel de la religión a la hora de controlar la degeneración de la libertad en libertinaje? (10)
2. Explica lo que has entendido del ejemplo de «afilarse una herramienta con una muela». (10)
3. . «No tenía zapatos y me quejaba, hasta que conocí a una persona que no tenía pies». ¿Cuál es el significado filosófico de esta declaración? (5)
4. En la comparación entre «el barco y el océano» y «los seres humanos y la vida», completa los paralelismos: (5)
 - (1) Las olas del océano se comparan con _____
 - (2) La masa de agua debajo de las olas con _____
 - (3) El barco abandonado en el océano con _____
 - (4) El faro con _____
 - (5) La brújula de un marinero con _____
5. «Los sentimientos adornan a una persona, pero el sentimentalismo es una cicatriz en la personalidad humana». Explica con referencia al contexto. (5)
6. Escribe unas notas sobre los dos impulsos que motivan todas las actividades humanas. (5)
7. ¿Qué es la felicidad y dónde la buscarías? ¿Cómo incrementarías la cantidad de felicidad? (10)
8. En función del modo de realizar las actividades, hay tres categorías de seres humanos que trabajan en el mundo. Enuméralas y descríbelas brevemente. (10)

9. ¿Cuál es el significado de los consejos dados por los Maestros religiosos para elegir un ideal o una meta en la vida? (10)
10. Distingue entre *nivel de vida* y *calidad de vida* con un ejemplo adecuado. (10)
11. Escribe una breve nota sobre el *Camino de lo agradable* y el *Camino del Bien*. (10)
12. Distingue entre *Supresión* y *Sublimación*. (10)

