

El jñana Yoga: el camino del conocimiento

por Swami Satyananda Saraswati | Extracto de su libro: EL HINDUISMO

El Jñana Yoga es el camino del conocimiento supremo, conocimiento de Brahman. En este *marga*, la liberación o *moksha* se consigue cuando el adepto reconoce la identidad entre su esencia individual, o *jiva*, y Brahman, la Realidad Suprema. Los textos describen tres pasos en el camino del *jñana*, también llamado Advaita Vedanta, que son: *shravana*, escuchar de un gurú o maestro cualificado la enseñanza upanishádica de la realidad no dual (el gurú del camino del *jñana* ha de ser *shrotriya*, es decir, ha de tener un conocimiento profundo de las escrituras para enseñar adecuadamente, y *brahmanishtha*, es decir, ha de estar firmemente establecido en Brahman); *manana*, recordar y reflexionar intensamente sobre la enseñanza; y *nididhyasana*, la contemplación y meditación de la verdad no dual, que se convierte en natural, constante y transformadora en el adepto, hasta que llega al objetivo del camino con el pleno reconocimiento de *sarvam kalvidam brahma* (1) , "todo esto es Brahman".



La esencia del Jñana Yoga la encontramos en la enseñanza de las *Upanishads* y en los comentarios tradicionales como los de Gaudapada y de Shankaracharya . Tradicionalmente se considera que el Jñana Yoga es apto para pocas personas, ya que requiere una intensa purificación y preparación interiores. En este sentido, los textos tradicionales insisten siempre en las cualidades necesarias del discípulo para poder acceder a él:

Viveka: discernimiento entre lo real, *sat* (la Realidad Suprema, Brahman), y lo que no es real, *asat* (todo lo que se encuentra en el reino del tiempo, espacio, causa, efecto, nombre y forma).

Vairagya: desapego de todo lo que es *asat*, irreal o temporal, para centrar la concentración y la energía del aspirante en su propia realidad trascendente.

Shatsampat (las seis joyas): *shama* (una mente tranquila y aquietada), *dama* (unos sentidos controlados), *uparati* (concentración en la indagación), *titiksha* (fortaleza para

soportar los pares de opuestos como frío-calor, alabanza-insulto), *shraddha* (plena confianza en la enseñanza del gurú y de las escrituras) y *samadhana* (estar en ecuanimidad y en la concentración constante de la Realidad Una).

Mumukshutva: intenso deseo de liberación y de trascender toda limitación.

Con estas cualificaciones, el *jñana* yogui, bajo la guía adecuada y por medio de una intensa práctica de autoindagación o *vichara*, llega a reconocer la plenitud de su ser y adquiere el denominado "ojo del conocimiento" o *jñana chakshus*, y es ya para siempre consciente de la Realidad Suprema.

La tradición del *jñana* es milenaria, y ya en la Antigüedad upanishádica encontramos *mahatmas* como Yajñavalkya, Vashishta y Gargi; más adelante, en la Edad Media, Shankara , Sureshvara y Vidyananda son algunos de sus exponentes relevantes; y en plena contemporaneidad podemos citar a Ramana Maharshi , Nisargadatta Maharaj y Atmananda Krishna Menon , entre otros.

Hoy día, en Occidente crece un movimiento denominado neo-*advaita*. Muchos de sus exponentes, aunque aparentemente beben de las fuentes del *advaita*, niegan la importancia de las cualificaciones del discípulo, ignoran la necesidad —tan subrayada en los textos tradicionales— de las prácticas de purificación interior, y se amparan en un nuevo tipo de "igualitarismo espiritual" o creencia —que muchas veces nace de un escaso conocimiento de la tradición— de que todo el mundo está preparado para la "iluminación instantánea".

Notas:

1. Chandogya-upanishad, III,14,1

Fuente: Swami Satyananda Saraswati. EL HINDUISMO