

Avidya y Adhyasa: Velamiento y Proyección

Swami Jnaneshvara Bharati

Dos procesos: En Yoga, entender los procesos de Avidya y Adhyasa es muy útil. Ambos trabajan de manera combinada, a fin de llevarnos incesantemente en dirección del mundo externo. Devolverse a través de ellos nos interioriza, conduciéndonos hacia la experiencia de Samadhi, Turiya o Auto-Realización.



Los frutos de este estudio bien valen el esfuerzo: En el Yoga tradicional es esencial comprender estos dos procesos y saber cómo abordarlos. Pero se necesita bastante reflexión tranquila para descubrir cómo el Velamiento y la Proyección trabajan conjuntamente. Lo que se consigue con este tipo de contemplación bien vale el esfuerzo. No se trata sólo de una simple comprensión intelectual, es en realidad parte importante en el camino de la autoexploración, que lleva a la Auto-Realización.

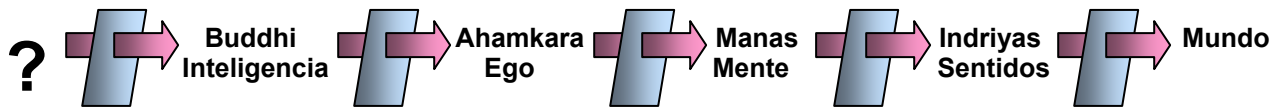
Avidya (Velamiento, Ignorancia): Avidya es el proceso de *velar*, *ocultar* aquello que se va dejando atrás, mientras la consciencia se moviliza en dirección externa. Cuando la ola se olvida que es océano, ese hecho de olvidar es Avidya, entonces la ola se considera como algo separado, creyéndose independiente. También se le llama Maya, Ilusión o Ignorancia, lo cual no significa estupidez o falta de educación. La raíz de la palabra Ignorancia es “Ignorar”, cuyo significado es no ver u observar nada más que aquello puntual que está siendo observado. Uno se puede enfocar en una sola cosa cuando ignora todo lo demás. Para la mayoría, carecer de la capacidad de ignorar podría llevar a una psicosis. Pero el Yogui que tiene una mente equilibrada, trasciende esta Avidya a fin de experimentar lo más recóndito, la realidad suprema, que no se halla sujeta a la muerte, deterioro o descomposición.

Adhyasa (Proyección, Superimposición): Adhyasa es el proceso por medio del cual la consciencia se *proyecta* o desplaza hacia el exterior, mientras lo más interno o profundo se deja atrás. Si realmente “lo que somos” en el nivel más profundo es Consciencia pura, Atman, el Ser, el Alma, o como quieras llamarlo, ¿cómo es posible que demos la impresión de ser individuos sufrientes en el mundo externo? Nos vamos olvidando progresivamente de lo que somos cada vez que nuestra consciencia da un paso más en sentido externo.

Avidya y Adhyasa en conjunto: Debido a la proyección externa y a dejar lo interno atrás, nos vamos desplazando a través de los niveles de nuestro ser cada vez más hacia afuera,

emergiendo por último en el mundo externo. Este proceso se repite capa por capa en dirección externa pasando por cada aspecto de nuestra constitución, con lo cual finalmente pareciera ser que nos convertimos en un ser humano que sólo vive en este mundo externo. Olvidamos quiénes somos.

Desplazamiento en sentido Externo

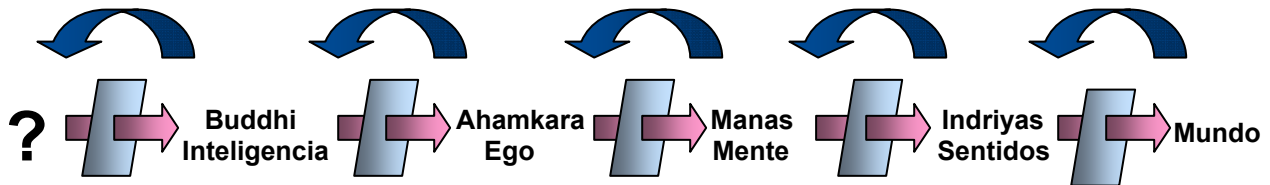


Exteriorización a través de los niveles: El “signo de interrogación” se usa en este gráfico para no confundir el proceso, lo que podría ocurrir si se le diera un nombre. Uno puede referirse a aquello como Consciencia, Ser, Atman, Purusha, Alma, con algún otro nombre o ninguno. Lo que importa aquí son los procesos de Velamiento y Proyección. Es posible además que se tengan diferentes opiniones sobre los niveles (Buddhi, Ahamkara, etc.), pero el proceso sigue siendo el mismo. Éste funciona así:

- **La Consciencia** (o como quieras llamarla) está velada, de igual modo que una ola metafórica se olvida de que es el océano. A este olvido primordial se le llama Avidya (Velamiento, Ignorancia). Entonces, debido a esto, el individuo (a veces llamado Asmita) puede funcionar como Inteligencia propiamente tal o Buddhi. Todos hacemos esto en la vida cotidiana. cuando momentáneamente estamos tan involucrados en una actividad o identidad que olvidamos todo lo demás.
- **La Inteligencia (Buddhi)** es en realidad conocimiento puro, desprovisto de una identidad particular, como si fuera tal o cual persona. Es un nivel de conocimiento muy elevado, al que a veces se le relaciona con el Gozo o el Éxtasis. Buddhi no es Atman o el Ser, pero está cerca. Se le llama éxtasis porque no hay atracciones o aversiones activas conmocionando la mente. Cuando uno se “olvida” de Buddhi debido a Avidya (Velamiento, Ignorancia), esa Inteligencia avanza más hacia lo externo y empieza a estructurarse asumiendo la identidad del Ego.
- **El Ego (Ahamkara)** es el “yo-hacedor” en sánscrito (el yo que hace o crea). El Ego (Ahamkara) primero declara “¡Yo soy!” y luego adopta las múltiples falsas identidades que provienen de las experiencias agradables o dolorosas (atracciones y aversiones). ¿Cómo ocurre? Inicialmente, la Inteligencia asume esta Yoidad o Sensación de Sí (I-am-ness) correspondiente al Ego, siendo ese Ego relativamente puro. Pero el Ego olvida incluso este nivel de pseudo pureza debido a Avidya (Velamiento, Ignorancia), lo que hace posible la consiguiente estructura de identidad falsa que tiene deseos que satisfacer, y por tanto necesita de un instrumento que le permita realizar dichos deseos.
- **La Mente (Manas)** emerge debido a que el aspecto puro del Ego (Ahamkara) olvidó su relativa pureza (además de olvidar a Buddhi y su Fuente). El Ego, lleno de atracciones y aversiones, olvida ahora que esos deseos sólo son constructos o conceptos mentales, y en vez de eso cree que son “yo”. Gracias a esa Avidya (Velamiento, Ignorancia) aparece la Proyección (Adhyasa, Sobreimposición) de la Mente (Manas) propiamente tal.
- **Los Sentidos (Indriyas) y las Acciones** surgen del campo de la Mente. Ésta olvida que la experiencia sensorial y las acciones realmente son procesos mentales, expresiones de las identidades falsas y de los deseos. En otras palabras, uno se olvida que “yo estoy usando mis sentidos” y en la práctica funciona en el mundo externo actuando simplemente como “yo”. Una vez más hemos Velado lo sutil, Proyectándonos otro nivel más hacia el exterior.

Como ya se mencionó, se necesita mucha reflexión para que la simplicidad subyacente de este proceso de Avidya (Velamiento, Ignorancia) y Adhyasa (Proyección, Sobreimposición) quede en evidencia. Cuando esto se entiende, la sadhana (prácticas) de la meditación Yoga tradicional, la contemplación del Vedanta y el trabajo energético del Tantra puede hacerse a un nivel progresivamente más profundo.

Replegarse hacia el Interior



Yoga es revertir el proceso: Una vez que se comprenden los principios básicos de Avidya (Velamiento, Ignorancia) y el modo en que progresivamente llevan la consciencia en sentido externo por medio de Adhyasa (Proyección, Sobreimposición), es más fácil descubrir cómo revertirlos sistemáticamente, para así acceder a las metas más elevadas del Yoga tradicional.

En general, cada nivel, etapa o capa del viaje interno es una inversión de dicha exteriorización. Ambos procesos de Velamiento y Proyección están presentes en cada paso del camino. Cada nivel puede presentar mucha actividad y ser abordado con varias prácticas. Por ejemplo, existen múltiples maneras de trabajar con los Sentidos, el Cuerpo, la Respiración y la Mente, pero hay una simplicidad de base, en cuanto a que cada una de esas prácticas involucra el mismo proceso, tendiente a finalizar con la Proyección externa (Adhyasa, Sobreimposición) y a permitir que el Velamiento (Avidya, Ignorancia) retroceda o se retire hacia el nivel previo de mayor sutileza. Visto así, es claro que no son tantas las etapas hacia la meta de la Auto-Realización.

- **El Mundo Externo:** Lo primero a hacer para establecer una buena práctica de meditación es organizar la vida externa de manera saludable y armoniosa. En Yoga, esto incluye hacer uso de los códigos de autorregulación o Yamas que son: no dañar, sinceridad, no robar, tener conciencia de la realidad suprema y ausencia de posesividad. Si uno tiene relaciones fluidas o llevaderas con otras personas y con el mundo, es más fácil dejar atrás la Proyección (Adhyasa, Sobreimposición) y adentrarse hacia el interior. Eso no significa estar sólo parcialmente presente en la vida diaria, sino facilitar una mayor quietud y silencio durante la meditación, y así retirarse interiormente de la capa más superficial que es el mundo externo.

- **Los Sentidos (Indriyas):** Practicar los Niyamas, a modo de autoentrenamiento, disminuye más la Proyección (Adhyasa, Sobreimposición) y hace que la consciencia se interiorice retrocediendo a través del Velamiento (Avidya, Ignorancia). El mundo externo empieza a desdibujarse gracias al cultivo de una buena postura de meditación. La atención se dirige hacia el interior, hacia los Sentidos. Gradualmente, se descubre que éstos también son Proyecciones (Adhyasa, Sobreimposición), que se trascienden por medio del No-Apego. En otras palabras, la consciencia se desplaza hacia dentro a través del Velo (Avidya, Ignorancia) de los Sentidos (Indriyas).

- **La Mente (Manas):** Es frecuente usar la Respiración como punto de focalización a medida que los Sentidos se dejan atrás. De esta forma, empieza a cesar la Proyección en los Sentidos y las Acciones, llegándose a un punto en el que la Respiración es tan leve que se tiene la sensación de no estar respirando. Luego, cede la Proyección en la Respiración, a lo cual se le ha llamado cuarto Pranayama, que es más sutil que la Respiración concreta. De a poco, todos los niveles de la Respiración se van trascendiendo, ya que la consciencia también regresa a través de ese Velo de Avidya (Velamiento, Ignorancia). Esto deja a la consciencia directamente en medio del campo Mental, más interno que el Mundo, los Sentidos y la Respiración. Lo que se

había Superimpuesto (Adhyasa, Proyecciones) se ha retirado de esos niveles y se han atravesado los Velos (Avidya, Ignorancia) en el camino hacia el interior. La Mente (Manas) es la siguiente etapa o nivel que hay que hallar y trascender.

- **El Ego (Ahamkara):** En esta etapa, relativamente difícil de entender, habitualmente consideramos que el Ego está implicado por completo en todas las actividades de la Mente (Manas), y eso significa que Manas no se ha dejado atrás. La consciencia está aún bastante proyectada externamente a través de la Mente y los Sentidos, y activamente involucrada o enredada con las personas y objetos del mundo. Sin embargo, se llega a un punto en el que las Proyecciones (Adhyasa, Sobreimposición) de esas capas externas ya se han retirado y se han trascendido sus Velos (Avidya, Ignorancia). Ahora sólo queda el Ego en calidad de Yo soy (I-am-ness), lo cual es un estado de meditación significativo. Algunos piensan equivocadamente que esta experiencia corresponde a la Auto-Realización, porque el Ego temporalmente ha quedado en forma exclusiva, separado de la Mente, el Cuerpo y los Sentidos, que no están (por ahora) siendo Proyectados (Adhyasa, Sobreimposición).

- **La Inteligencia (Buddhi):** Este un nivel de aún mayor sutileza, más difícil todavía de explicar, en cuanto a cómo se percibe aisladamente cuando todos los otros niveles han quedado atrás. Pero esta etapa de meditación profunda se obtiene gradualmente. Aquí, ya todas las Proyecciones externas (Adhyasa, Sobreimposición) se han retirado y se han traspasado sus Velos (Avidya, Ignorancia). Cuando Buddhi es lo único que queda presente, se ha conseguido un nivel de logro muy significativo. Todo el proceso ha sido simple (*simple*, no necesariamente *fácil*). Por último, incluso la Inteligencia (Buddhi) se aprecia como una Proyección y también es abandonada y trascendida. Este es el final del Proceso de Avidya (Velamiento, Ignorancia) y Adhyasa (Proyección, Sobreimposición).

El proceso de Auto-Realización tiene dos partes: 1) Hacer que la consciencia se retire de las Proyecciones que estableció hacia el exterior (Adhyasa, Sobreimposición) y 2) Permitir que la consciencia regrese a través de los Velos hacia el interior (Avidya, Ignorancia). Ambos procesos se dirigen sistemáticamente en sentido interno, avanzando una etapa tras otra, hasta que se llega a un punto en el que ya no quedan más Proyecciones o Velamientos, o no hay más subdivisiones desde las que otros niveles hayan surgido. Es el final del viaje, independiente de cómo lo denomines.

Símbolos familiares de Avidya y Adhyasa

Avidya y Adhyasa son como Nadar: El acto de nadar tiene dos aspectos. Uno es el esfuerzo de avanzar (trayendo el agua hacia sí con una mano) y el otro, empujarse hacia delante (llevando el agua detrás de sí). El viaje de exteriorización hacia el mundo involucra ambos procesos, tal como nadar. Algo similar ocurre con el viaje interno hacia nuestra Fuente, sólo que es como nadar en dirección opuesta.

Al **Manifestarse Exteriormente**, hacia el mundo, uno se proyecta hacia fuera por medio de Adhyasa (Proyección, Sobreimposición), que es avanzar hacia el exterior tal como cuando se trae el agua con una mano al nadar. Además, se velan los aspectos sutiles de nuestro ser gracias a Avidya (Velamiento, Ignorancia), similar a cuando el agua se lleva hacia atrás de uno. Estos procesos ocurren de manera conjunta. Y el efecto es que uno cree que “lo que uno es” es el cuerpo y la personalidad. Es interesante que la raíz de la palabra “personalidad” sea “persona” que significa “máscara”. La verdadera naturaleza de lo que uno es realmente se olvida debido a este doble proceso de Avidya y Adhyasa.



Exteriorizarse hacia el Mundo. Dos manos. Dos Procesos.

Al **Retirarse Interiormente**, hacia el mundo interno, uno retrae su consciencia debido a que el esfuerzo de ir hacia fuera cesa, al soltar o renunciar a la Proyección externa o Adhyasa (Sobreimposición). Soltar es un esfuerzo en sí, es Sankalpa Shakti o Virya, cultivar la determinación o fuerza de voluntad para continuar el proceso interno de retirada. Uno además quiere encontrar, disolver y trascender todos los niveles de identidades falsas, lo que equivale a tomar contacto con el agua, moverse a través de ella, y luego dejarla ir detrás de sí. Es el deseo de hallar aquello que previamente fue velado por Avidya (Velamiento, Ignorancia). Pareciera ser una condición en la cual “yo” voy a un lugar denominado “adentro”, pero en realidad es un proceso doble, que implica ir anulando sistemáticamente Avidya y Adhyasa.



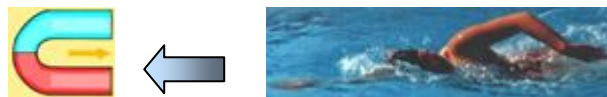
Regresar hacia Adentro, hacia la Fuente. Dos manos. Dos Procesos.

Tres maneras de Nadar: Hacia dónde nadar es una elección personal. Uno puede hacerlo sólo en dirección del mundo externo, olvidando nuestro Origen (o como lo quieras llamar), o elegir nadar hacia el interior, para así recordar nuestro verdadero Origen. O mejor aún, nadar en ambos sentidos, que según los antiguos sabios es vivir como la flor del loto, es decir vivir *EN* el mundo, pero sin ser *DEL* mundo. Estar consciente de esta forma de vida en ambos sentidos (estar “en” el mundo y “no estar en” él) y de la simplicidad del proceso doble (Avidya y Adhyasa), nos permite movilizarnos suave y amorosamente (con nosotros mismos) hacia y fuera del mundo, cada día que vivimos aquí en la tierra.



Vive como la Flor del Loto

El Yogui que ya se ha Realizado vive como la flor del loto, que está “en” el mundo pero no es “de” este mundo. Ella crece en la tierra y agua del mundo, pero simultáneamente se eleva por encima de éstos. Puede exteriorizarse (Adhyasa), pero Avidya o la Ignorancia no lo enseguece respecto a su real naturaleza.

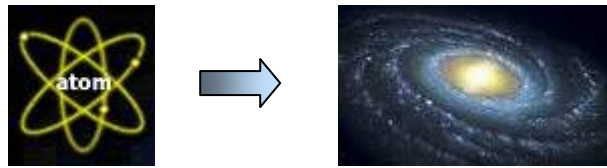


La Fuente atrae como un imán

Cuando se renuncia al proceso de exteriorización de Adhyasa (Proyección, Sobreimposición) y gracias al deseo de hallar los distintos niveles o capas de Avidya (Velamiento, Ignorancia), la atracción natural a interiorizarse en dirección a la Fuente produce un efecto similar al de un imán. La influencia de esta atracción va más allá de los múltiples niveles de la mente. Algunos la llaman Gracia, Guru, Shakti o Dios. Al comprender los procesos de Avidya y Adhyasa y haciendo que nuestra consciencia se retire hacia el interior, invirtiendo sus efectos, llegaremos a reposar en nuestra verdadera naturaleza.

La belleza de la Creación y del Universo: Como gemelos, Avidya y Adhyasa (Velamiento y Proyección) hacen posible la gran belleza de la manifestación del universo y de todos nosotros. Cada cosa proviene de otra cosa, y posteriormente esa cosa se funde otra vez de vuelta en aquella cosa de la que emergió. De lo pequeño emerge lo grande, y desde ahí retorna hacia lo

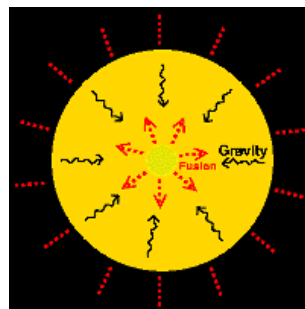
pequeño. En realidad, es desde lo vasto que ocurre la contracción del Velamiento y Proyección en lo pequeño, que sólo aparenta ser grande. Entonces, con lo que parece ser concentración se produce una expansión de retorno hacia la vastedad original que siempre estuvo ahí, pero Velada (Avidya, Ignorancia) durante el período de la Proyección (Adhyasa, Sobreimposición).



Proyección y Retorno: De manera simple, este es todo el proceso, tanto físico como espiritual. Velamiento y Proyección. Y luego, soltar, renunciar a la Proyección y regresar de vuelta a través del Velo. En distintas formas, muchos maestros espirituales han dicho que el hombre está hecho a imagen de Dios, que los humanos fuimos creados o manifestados prácticamente por medio del mismo tipo de programa que manifestó el universo completo. Esta no pretende ser una afirmación de tipo religioso, como pudieran hacerla quienes pertenecen a una religión, interpretando este proceso y a Dios, cada cual a su manera. Es más bien algo generalizado, aunque eso no impide que se pueda explicar o describir. Los procesos de Avidya (Velamiento, Ignorancia) y Adhyasa (Proyección, Sobreimposición) son esenciales en relación a la meditación en el Yoga tradicional.



El equilibrio de una estrella: Las estrellas presentan un equilibrio similar, y esto es una metáfora útil para comprender este proceso en meditación. Un aspecto de la estrella es la gravedad, que la atrae hacia adentro hacia un “punto”, y el otro es la energía que se expande en dirección externa a partir de la fusión nuclear. Cuando ambas propiedades están equilibradas, la estrella existe como un cuerpo o entidad relativamente estable en el espacio.



Dos aspectos del ser humano: Nosotros también estamos en un equilibrio similar. Un aspecto nos atrae hacia el interior, hacia el núcleo de nuestro ser. Es la “gravedad” natural que nos lleva hacia adentro, a un “punto” donde podemos llegar a conocer el centro de consciencia, atman, purusha, o shakti que es una con shiva. El otro es la tendencia natural a exteriorizarnos y a tener experiencias en el mundo externo, creando atracciones y aversiones; estas últimas son las semillas que nos mantienen constantemente dirigiéndonos en tal dirección.

Cuando el componente deseo de esta ecuación es muy fuerte, nos podemos perder en el mundo externo. Con la meditación es posible hacer los deseos a un lado temporalmente y en

cierta medida, y así ir experimentando sistemáticamente las sutilezas de nuestro ser. Finalmente, esto nos lleva a un “punto” llamado “bindu” (Ver el artículo “Bindu”). Estar equilibrados en nuestra vida diaria es estar activos en relación a los asuntos externos y a la vez permanecer alerta del centro siempre calmo.

La Belleza de Avidya y Adhyasa en la Química: Estos dos procesos de Avidya (Velamiento, Ignorancia) y Adhyasa (Proyección, Sobreimposición) están siempre presentes en nuestro mundo externo. No quiere decir que el Yoga y la ciencia moderna estén necesariamente conectados, aunque esa podría ser una investigación interesante. Sí nos ayuda a darnos cuenta de estar rodeados de este proceso doble (Avidya y Adhyasa) en nuestra vida diaria y en el mundo que nos rodea. Es bueno estar conscientes de lo que ya entendemos y aceptamos, y hacer uso de ese insight para nuestro viaje interno en relación al Yoga.

Tabla Periódica de los Elementos

1A	2A																	3A	4A	5A	6A	7A	8	9	10		
1 H																											2 He
3 Li	4 Be																	5 B	6 C	7 N	8 O	9 F	10 Ne				
11 Na	12 Mg	III B	IV B	V B	VI B	VII B	VII						IB	IB	13 Al	14 Si	15 P	16 S	17 Cl	18 Ar							
19 K	20 Ca	21 Sc	22 Ti	23 V	24 Cr	25 Mn	26 Fe	27 Co	28 Ni	29 Cu	30 Zn	31 Ga	32 Ge	33 As	34 Se	35 Br	36 Kr										
37 Rb	38 Sr	39 Y	40 Zr	41 Nb	42 Mo	43 Tc	44 Ru	45 Rh	46 Pd	47 Ag	48 Cd	49 In	50 Sn	51 Sb	52 Te	53 I	54 Xe										
55 Cs	56 Ba	*La	72 Hf	73 Ta	74 W	75 Re	76 Os	77 Ir	78 Pt	79 Au	80 Hg	81 Tl	82 Pb	83 Bi	84 Po	85 At	86 Rn										
87 Fr	88 Ra	+Ac	104 Rf	105 Ha	106 Sg	107 Ns	108 Hs	109 Mt	110	111	112	113															

* Lanthanide Series	58 Ce	59 Pr	60 Nd	61 Pm	62 Sm	63 Eu	64 Gd	65 Tb	66 Dy	67 Ho	68 Er	69 Tm	70 Yb	71 Lu
+ Actinide Series	90 Th	91 Pa	92 U	93 Np	94 Pu	95 Am	96 Cm	97 Bk	98 Cf	99 Es	100 Fm	101 Md	102 No	103 Lr

Combinación y recombinación: Existen tres tipos de partículas subatómicas, los protones, electrones y neutrones (aquí no estamos hablando de la teoría de los quarks y de las cuerdas). Sabemos que estos tres “objetos” (a falta de una palabra mejor) se combinan y recombinan para formar los elementos de la Tabla Periódica, los que a su vez se unen entre sí para formar compuestos.

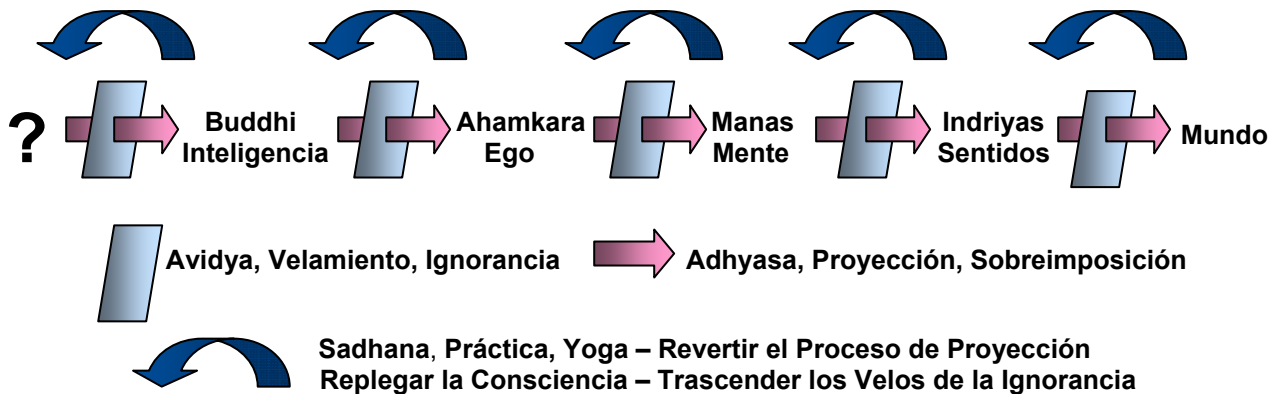
Por ejemplo, el Na y el Cl se juntan para formar NaCl, sal de mesa. Fíjense cómo “Velamos” (Avidya, Ignorancia) el Cloro y el Sodio y “Proyectamos” (Adhyasa, Sobreimposición) en ese producto químico nuestra experiencia en relación al compuesto y lo llamamos “sal de mesa”, que es la “Proyección” de la cualidad de su sabor. Dos H y un O se combinan para formar H₂O que es agua. Cuando tomamos un refrescante vaso de agua nunca pensamos que se trata de un vaso de hidrógeno y oxígeno, esas identidades se han “Velado” (Avidya, Ignorancia) mientras “Proyectamos” (Adhyasa, Sobreimposición) en ese compuesto nuestra experiencia previa y decimos que es un vaso de agua pura, fría y refrescante.

- Las **partículas** como entidades separadas son veladas y proyectadas externamente como elementos, velando u ocultando la identidad previa como partículas.
- Los **elementos** como entidades separadas son velados y proyectados externamente como compuestos, velando la identidad previa como elementos.
- Los **compuestos** como entidades separadas son velados y proyectados externamente como objetos, velando la identidad previa como compuestos.

- Los **objetos** como entidades separadas son velados y proyectados externamente como objetos más complejos o interdependientes, velando la identidad previa como objetos independientes. Esos objetos a su vez se vuelven parte de otros objetos (partes del cuerpo, de un computador, etc.)

Pero, cuando vemos los objetos resultantes, olvidamos lo más sutil que los construyó, de lo cual provinieron. Este es el proceso de Velamiento (Avidya) y Proyección (Adhyasa).

Uso práctico de estos ejemplos y principios: Mencionar lo que sucede con los objetos físicos no intenta ser un razonamiento intelectual a objeto de sintetizar la ciencia espiritual y la ciencia física. La razón para hacer metáforas de estas comparaciones es ayudarnos a entender que los procesos de Proyección externa (Adhyasa) y Velamiento (Avidya) nos son familiares, aunque no lo hayamos visto de esta forma. Reflexionando sobre lo que ya sabemos, es mucho más fácil hacer las prácticas sutiles de meditación y contemplación, fundamentales en la tradición del Yoga. Estar alerta de Avidya (Velamiento, Ignorancia) y Adhyasa (Proyección, Sobreimposición) es muy útil, por no decir esencial en el camino de la Auto-Realización.



Purificación y Realización por medio del Yoga: Cuando nos detenemos a mirar todas las prácticas yóguicas detalladas, como las que aparecen en los Yoga Suttas, puede ser abrumador. Hay múltiples sutilezas en la conformación de nuestras falsas identidades, cada una de las cuales es el resultado de este doble proceso de Velamiento (Avidya, Ignorancia) y Proyección (Adhyasa, Sobreimposición). Pero cuando esto se entiende, cada una de las múltiples prácticas específicas se vuelve menos aterrador y se aprecia por lo que es, una práctica básicamente simple (con dos partes) que se aplica repetitivamente a aspectos cada vez más sutiles de nuestro ser. Es un proceso que progresa de lo superficial a lo sutil, a lo más sutil y a lo de extrema sutileza.

En cada momento del viaje interno nos enfrentamos con nuevas sorpresas, pero si somos conscientes de cómo éstas se originaron (gracias al Velamiento y Proyección, Avidya y Adhyasa), es un poco más fácil ir hacia el interior atravesando estos obstáculos. Así, poco a poco, aquello que estaba allí, previo a todo Velamiento y Proyección (Avidya y Adhyasa), empieza a ser evidente brillando a través de lo demás. De esta manera, uno puede disfrutar de lo mejor del mundo, y a la vez estar constantemente atento de lo Eterno, independiente de qué nombre se le dé.