

Indagación del Ser (Vicharasangraham)

De
Bhagavan Sri Ramana Maharshi

Una nueva traducción por
Dr T.M.P. Mahadevan, M. A., Ph. D.
Del Tamil original

Publicado por
V.S. RAMANAN
Presidente, Junta Directiva
SRI RAMANASRAMAM
TIRUVANNAMALAI (S.INDIA)

INTRODUCCIÓN

La obra en prosa que nos ocupa consiste en cuarenta preguntas y respuestas que cubren todo el rango de disciplinas espirituales requeridas para alcanzar la liberación (moksha). El inquiridor fue Gambhiram Seshayya, uno de los primeros devotos de Bhagavan Sri Ramana Maharshi. Era Supervisor Municipal en Tiruvannamalai en torno al año 1900. Además de ser un Ramabhakta ardiente (adorador de Rama), estaba interesado en el estudio y práctica del Yoga. Solía leer las conferencias de Swami Vivekananda sobre los diversos yogas, así como también una traducción inglesa del Rama-gita. Para resolver las dificultades que encontraba cuando estudiaba estos libros y en sus prácticas espirituales, acudía a visitar de vez en cuando a Bhagavan Sri Ramana. Bhagavan, que sólo contaba unos veinte años de edad, vivía entonces en la cueva de Virupaksha en la colina de Arunachala. Como en aquel momento guardaba silencio, no por haber hecho voto alguno, sino porque no se sentía inclinado a hablar, escribió sus respuestas a las preguntas de Seshayya en pedacitos de papel. Seshaya copió estos escritos en un cuaderno a lo largo del período 1900-1902. El Sri Ramanasramam publicó el material recopilado bajo el título Vichara-sangraham, que significa literalmente “Un Compendio de Autoindagación”. Una sinopsis de la enseñanza contenida en esta obra se imprimió posteriormente en inglés con el título “Autoindagación”. En esa versión inglesa se omitieron las preguntas y se ofreció la sustancia de la enseñanza de Bhagavan, clasificándola en doce capítulos cortos con sus titulares apropiados. La presente traducción inglesa es la del texto original completo Vichara-sangraham, tal como es, en lengua tamil. El Vichara-sangraham tiene un valor único en el sentido de que constituye el primer conjunto de instrucciones dadas por Bhagavan de su propio puño y letra.

Un estudio cuidadoso de las instrucciones aquí impartidas por Bhagavan revelará que se basan en su propia experiencia plenaria según lo confirman los textos sagrados que trajeron a su atención los primeros devotos, y que él examinó con el propósito de aclarar las dudas que surgían en la mente de éstos. En el transcurso de sus instrucciones, Bhagavan hace uso de expresiones como “las Escrituras declaran”, “así dicen los sabios”, etc.; también cita pasajes de textos como el Bhagavad-gita y el Vivekachudamani, y una vez hace alusión por nombre al Ribhu-gita. Pero resulta muy evidente que ofrece estas citas sólo como confirmación de la verdad descubierta por el mismo Bhagavan, por propia experiencia.

La enseñanza básica es la del Advaita-vedanta. La experiencia plenaria del Ser no-dual es el objetivo; la indagación en la naturaleza del ser es el medio. Cuando la mente identifica el ser con el no-ser (el

cuerpo, etc.) se origina la esclavitud; cuando se elimina esta identificación errónea mediante la indagación “¿Quién soy Yo?”, se produce la liberación. De modo que, la Autoindagación es el camino directo enseñado por Bhagavan Ramana. La experiencia del “Yo” es común a todas las personas. De todos los pensamientos, el pensamiento “Yo” es el primero que surge. Lo que uno debe hacer es indagar en el origen del pensamiento “Yo”. Este es el proceso contrario de lo que generalmente ocurre en el transcurso de la vida de la mente, ya que ésta indaga sobre la constitución y origen de todas las cosas, las cuales, al someterse a examen, aparecen como su propia proyección; no reflexiona sobre sí misma ni busca su propio rastro hasta su origen. Se puede descubrir el Ser dando a la mente un giro hacia el interior. No hay que confundir esto con la introspección de la cual hablan los psicólogos. La Autoindagación no es la inspección por parte de la mente de sus propios contenidos, sino el seguir la pista de la primera modificación mental, es decir, el pensamiento “Yo”, hasta su origen, que es el Ser. Cuando se indaga adecuada y persistentemente sobre el Ser, el pensamiento “Yo” también cesa y se produce la iluminación sin palabras de la forma “Yo”- “Yo”, que es la conciencia pura. Esto es la liberación, la libertad de la servidumbre. El método por medio del cual se logra esto, como ya ha quedado demostrado, es la indagación, que, en Vedanta, se denomina jnana, conocimiento. La devoción verdadera (bhakti), la meditación (dhyana) y la concentración (yoga) son idénticas a este proceso. Como Bhagavan deja perfectamente claro, no olvidar la experiencia plenaria del Ser es la verdadera devoción, control mental, conocimiento, y todas las demás austeridades. En el lenguaje de la devoción el objetivo final puede describirse como la disolución de la mente en su origen, que es Dios, el Ser. En el del yoga técnico puede describirse como la disolución de la mente en el loto del Corazón. Estos son sólo diferentes maneras de expresar la misma verdad.

El sendero de la Autoindagación resulta difícil para aquellos que no han adquirido la competencia necesaria para ello. Primero hay que hacer que la mente se vuelva pura y se concentre por medio de la meditación, etc. De modo que, los diferentes caminos, en su sentido secundario, son auxiliares del sendero directo, que es la Autoindagación.

En este contexto Bhagavan se refiere a tres grados de aspirantes: el más elevado, el medio y el más inferior.

Para el tipo más elevado de aspirantes se prescribe el sendero de la indagación Vedanta a través del cual la mente se aquieta en el Ser y cesa finalmente de existir, dejando la pura experiencia del Ser sin mancha y resplandeciente. El sendero para el aspirante medio es la meditación en el Ser; la meditación consiste en dirigir el flujo continuo de la mente hacia un mismo objeto. Existen diversas formas de meditación, la mejor de las cuales es la de la forma “Yo soy el Ser”, que culmina en su momento en la Autorrealización. Para el tipo más inferior de aspirantes la disciplina que resulta útil es el control de la respiración, que, a su vez, da como resultado el control de la mente. Bhagavan explica la diferencia entre jnana-yoga (el sendero del conocimiento) y dhyana-yoga (el sendero de la meditación) de la siguiente manera: jnana es como amansar a un toro obstinado engatusándole con ayuda de un manojito de hierba, mientras que dhyana es controlarlo utilizando la fuerza. Al igual que el dhyana-yoga consta de ocho divisiones, lo mismo sucede en el jnana-yoga. Las de este último están más próximas de la etapa final que las del primero. Por ejemplo, mientras que el pranayama del yoga técnico consiste en regular y refrenar la respiración, el pranayama que pertenece al jnana consiste en rechazar el mundo de los nombres y las formas, que es irreal, y en realizar lo Real, que es Existencia-Conciencia-Felicidad.

La realización del Ser se puede lograr en esta misma vida. En realidad, la Realización del Ser no es algo que haya que ganar de nuevo. Ya somos el Ser; sólo el Ser es. La ignorancia es la que nos hace imaginar que no hemos realizado el Ser. Cuando se elimina esta ignorancia a través del Autoconocimiento, realizamos nuestra eterna naturaleza del Ser. Aquel que ha logrado esta comprensión se conoce como jivan-mukta (liberado en vida), aunque a ojos de los demás pueda parecer que posee un cuerpo. Se dice que para beneficio de los demás, el cuerpo sigue existiendo mientras dure el residuo del prarabdha-karma (karma del pasado que ya ha comenzado a dar fruto en la forma del cuerpo presente), y que cuando cesa la inercia, el cuerpo se desprende y el jivan-mukta se convierte en un videha-mukta. Pero

desde el punto de vista de la verdad absoluta no hay diferencia en mukti. Lo que hay que entender, es que mukti o liberación es la naturaleza inalienable del Ser.

Esto, en esencia, es la enseñanza de Bhagavan Sri Ramana en el Vichara-sangraham.

Universidad de Madrás.
T.M.P. MAHADEVAN
Noviembre 15, 1965.

Nota a la Octava Edición

La primera edición que he encontrado de esta obra en forma de preguntas y respuestas está fechada en 1930, y fue publicada por A. Shivalinga Mudaliyar y V. Subrahmanya Achari, e impresa en Saravana Bava Press, Madrás. El prólogo, escrito por Muruganar, tiene fecha de 16 de junio de 1930. En él se menciona que Natanananda editó la obra en forma de preguntas y respuestas. En su prefacio, Natanananda observa que la obra contiene las enseñanzas que Bhagavan Ramana puso por escrito para Gambhiram Seshayya en los años 1901-1902. Esta obra se incluye en forma de preguntas y respuestas, concretamente en las "Obras Recopiladas" en lengua tamil en sus primeras ediciones publicadas por el Asramam. En la tercera edición publicada en 1940, así como en ediciones posteriores, la Autoindagación aparece en forma de compendio. En el pie de página que aparece al final de la Nota del Editor se afirma que la copia manuscrita dada por el hermano de Gambhiram Seshayya fue editada por Shivaprakasam Pillai, y Natanananda la puso en forma de preguntas y respuestas.

Madrás
T.M.P. MAHADEVAN
18 de enero de 1971.

INVOCACIÓN:

¿Hay alguna forma de adorar al Supremo, que es todo, excepto permaneciendo firmemente como 'eso'?

1

Discípulo: ¡Maestro!, ¿Cuál es el medio para lograr el estado de felicidad eterna, totalmente libre de miseria?

Maestro: Aparte de la declaración del Veda, que afirma que allá donde haya un cuerpo hay miseria, esta es también la experiencia directa de todas las personas, por tanto uno debe indagar en su propia naturaleza verdadera que es siempre incorpórea y permanecer como tal. Este es el medio para lograr ese estado.

2

D: ¿Cuál es el significado de la frase que dice que hay que indagar en la propia naturaleza verdadera y entenderla?

M: Todas las personas experimentan "Yo fui; vine; llegué; hice." ¿No es evidente deducir, a partir de estas experiencias, que la conciencia "Yo" es el sujeto de todas estas acciones diversas? Indagar en la naturaleza verdadera de esa conciencia, y permanecer como uno mismo, es el modo de entender, a través de la indagación, la propia naturaleza verdadera.

3

D: ¿Cómo se debe indagar? “¿Quién soy Yo?”

M: Acciones como “ir” y “venir” pertenecen solamente al cuerpo, y así cuando decimos “fui, vine”, equivale a decir que el cuerpo es el “Yo”. Pero, ¿puede decirse que el cuerpo es la conciencia “Yo”?, dado que no existía antes de nacer, está formado de los cinco elementos, es inexistente en el estado de sueño profundo, y se convierte en cadáver cuando muere? ¿Puede decirse que este cuerpo inerte como un leño de madera brilla como “Yo” “Yo”? Por lo tanto, la conciencia “Yo” que surge en un principio respecto al cuerpo, se alude de diferentes maneras como vanidad (tarbodham), egoísmo (ahankara), ignorancia (avidya), maya, impureza (mala) y alma individual (jiva). ¿Podemos vivir sin indagar sobre esto? ¿No declaran acaso las Escrituras, con el fin de redimirnos mediante la indagación, que la destrucción de la “vanidad” constituye la liberación (mukti)? Por consiguiente, haciendo que el cuerpo-cadáver permanezca como tal, sin ni siquiera murmurar la palabra “Yo”, hay que indagar con agudeza de la siguiente manera: “Veamos, ¿qué es lo que aparece como el “Yo”. Entonces, brillará en el Corazón una especie de iluminación sin palabras, de la forma “Yo” “Yo”. Es decir, brillará de motu propio la conciencia pura que es una e ilimitada, una vez desaparecidos los múltiples y limitados pensamientos. Si uno permanece tranquilo sin abandonar esa (experiencia), el egoísmo, el sentido individual cuya forma es “Yo soy el cuerpo” será totalmente destruido, y al final, el pensamiento último, es decir, la forma - “Yo”, también quedará extinguida como el fuego que quema el alcanfor*. Los grandes sabios y las Escrituras declaran que sólo esto constituye la liberación.

* Es decir, sin dejar sedimento alguno.

4

Cuando se indaga en la raíz de la arrogancia, que asume la forma del “Yo”, parece que se producen toda clase de pensamientos innumerables, y sin embargo no aparece ningún pensamiento “Yo” por separado.

M: Aparezca o no el caso nominativo, que es el primero, lo cierto es que las frases en las que aparecen los demás casos tienen como base este primer caso. De igual manera, todos los pensamientos que surgen en el corazón tienen como base el ego, que es la primer forma mental “Yo”, el conocimiento de la forma “Yo soy el cuerpo”; de modo que el resurgimiento del ego es causa y origen de la aparición de todos los demás pensamientos, por lo tanto si se destruye la arrogancia de la forma del ego, raíz del árbol ilusorio del samsara (servidumbre que consiste en la transmigración), todos los demás pensamientos perecerán completamente como un árbol arrancado. Por muchos pensamientos que puedan surgir para obstaculizar la propia sadhana (disciplina espiritual), no debe permitirse que la mente vaya en esa dirección, sino que hay que hacer que descansa en el propio ser, que es el Atman. Hay que permanecer como testigo de todo lo que ocurra, adoptando la actitud: “¡Contemplemos cualquier experiencia que suceda, por muy extraña que sea!” Esta es la forma adecuada de practicar. En otras palabras, no hay que identificarse con las apariencias; nunca hay que abandonar el propio ser.

Este es el medio adecuado de destruir la mente (manonasa), cuya naturaleza hace que el cuerpo aparezca como el ser, y que es la causa de todos los obstáculos ya mencionados. Este método que destruye fácilmente el ego merece el nombre de devoción (bhakti), meditación (dhyana), concentración (yoga) y conocimiento (jnana). Dios permanece como la naturaleza del Ser, que brilla como “Yo” en el corazón, y las Escrituras declaran que el propio pensamiento supone esclavitud, por tanto la mejor disciplina es permanecer tranquilo sin olvidarle jamás a Él (Dios, el Ser), después de disolver en Él la mente, cuya forma asume el pensamiento “Yo”, sin importar a través de qué medio se lleve a cabo este proceso. Esta es la enseñanza concluyente de las Escrituras.

5

D: ¿Es la indagación la única forma de eliminar la falsa creencia de que el ser se halla en el cuerpo grosero, e igualmente en los cuerpos sutil y causal?

M: Los demás cuerpos subsisten en el cuerpo grosero. En la falsa creencia del pensamiento “Soy el cuerpo” se incluyen los tres cuerpos, que consisten en las cinco cubiertas. Y la destrucción de la creencia falsa del ser en relación al cuerpo burdo, es, en sí misma, la destrucción de la falsa creencia del ser en relación a los demás cuerpos. De modo que la indagación es el medio de eliminar la falsa creencia del ser en los tres cuerpos.

6

D: Ya que existen diferentes modificaciones del órgano interno, es decir, manas (reflejo), buddhi (intelecto), chitta (memoria) y ahankara (egoísmo), ¿cómo se puede decir que sólo la destrucción de la mente supone la liberación?

M: En los libros que explican la naturaleza de la mente se afirma lo siguiente: “La mente está formada por la concreción de la parte sutil del alimento que comemos; aumenta con pasiones como el apego y la aversión, el deseo y la ira; siendo el agregado de mente, intelecto, memoria y egoísmo, recibe el nombre colectivo particular de “mente”. Las características que asume son, el pensamiento, la determinación, etc.; debido a que es un objeto de conciencia (el ser), es lo que se ve, y es inerte; incluso aunque es inerte, aparece como si fuera consciente debido a su asociación con la conciencia (como una bola de hierro candente*). Es limitada, no-eterna, partida y cambiante como la cera, el oro, la llama, etc.; asume la naturaleza de todos los elementos (de la existencia fenoménica); su lugar es el loto del corazón, al igual que los ojos lo son del sentido de la vista, etc.; es el adjunto del alma individual, que piensa en un objeto, se transforma a sí misma en un modo, y junto con el conocimiento que está en el cerebro fluye a través de los cinco canales de los sentidos, se une a los objetos por medio del cerebro (que está asociado con el conocimiento), y de esta manera sabe y experimenta los objetos y logra la satisfacción. Esa sustancia es la mente”.

Al igual que a una, y la misma persona, se le conoce por diferentes nombres de acuerdo con las diversas funciones que desempeña, así también la mente, que es una y la misma, se le conoce por diferentes nombres: mente, intelecto, memoria y egoísmo, como consecuencia de la diferencia en sus características - y no debido a ninguna diferencia real entre ellas. La propia mente asume la forma de todo, es decir, del alma, de Dios y del mundo; cuando asume la forma del Ser, por medio del conocimiento, se origina la liberación, cuya naturaleza es Brahman: esta es la enseñanza.

* En su asociación con el fuego. Nota del Traductor.

7

D: Si estas cuatro - mente, intelecto, memoria y ego - son una sola y la misma cosa, ¿por qué se les adjudica ubicaciones separadas?

M: Efectivamente, se afirma que la mente se ubica en la garganta, el intelecto en la cara o el corazón, la memoria en el ombligo, y el ego en el corazón o sarvanga; aunque se plantea de forma diferente sin embargo, el lugar del agregado de todas ellas, que es la mente u órgano interno, es sólo el corazón. Esto se declara en las Escrituras de forma concluyente.

8

D: ¿Por qué se dice que sólo la mente, que es el órgano interno, brilla en forma de todo, es decir, del

alma, de Dios y del mundo?

M: Como instrumentos para conocer los objetos, los órganos de los sentidos están en el exterior, y por ello se llaman sentidos externos, y la mente se conoce como sentido interior porque está dentro. Pero la distinción entre interior y exterior se hace sólo con referencia al cuerpo; en realidad no hay ni interior ni exterior. La naturaleza de la mente es permanecer pura como el éter. Lo que se conoce como el corazón o la mente, es la distribución de los elementos (de la existencia fenoménica), que aparece como interior y exterior. Por consiguiente, no hay duda de que la naturaleza de la mente la constituyen todos los fenómenos, que consisten en nombres y formas. Todo lo que aparece en el exterior, en realidad está dentro y no afuera. Para enseñar esto, en los Vedas también se describe que todo pertenece a la naturaleza del corazón. Lo que se llama corazón, no es otra cosa que Brahman.

9

D: ¿Cómo se puede decir que el corazón no es otro que Brahman?

M: Aunque el ser disfruta de sus experiencias en los estados de vigilia, sueño y sueño profundo, que residen respectivamente en los ojos, garganta y corazón, sin embargo, en realidad nunca abandona su asiento principal, que es el corazón. En el loto del corazón, cuya naturaleza lo es todo, o en otras palabras, en el éter de la mente, brilla la luz de ese ser en la forma del “Yo”. Como brilla, pues, en todos los seres, este ser se denomina el testigo (sakshi) y lo trascendente (turiya, literalmente el cuarto estado). El supremo Brahman, desprovisto de la percepción del “Yo”, que brilla en todos los cuerpos como luz interior en forma de “Yo”, es el Ser-éter (o conocimiento-éter): sólo esto es la Realidad absoluta. Este es el supremamente-trascendente (turiyatita). Por lo tanto, se afirma que lo que se llama corazón no es otro que Brahman. Además, dado que Brahman brilla en los corazones de todas las almas como el Ser, se le da el nombre de “Corazón”*. El significado de la palabra hridayam, cuando se divide así, “hrit-ayam”, es, en realidad, Brahman. La correcta evidencia del hecho de que Brahman, que brilla como el ser, reside en los corazones de todos, es que todas las personas se designan a sí mismas señalándose el pecho cuando se refieren al “Yo”.

* “En los corazones de todas las almas individuales, aquello que resplandece es Brahmán, y por tanto se le llama Corazón” -Brahma-gita.

10

D: Si el universo entero asume la forma de mente, entonces ¿no significa pues que es el universo es una ilusión? Si tal es el caso, ¿por qué se menciona en el Veda la creación del universo?

M: No hay duda alguna de que el universo es la mayor de las ilusiones. El propósito principal del Veda es dar a conocer al verdadero Brahman después de mostrar la falsedad del universo aparente. Por este motivo los Vedas admiten la creación del mundo y no por cualquier otra razón. Además, la enseñanza de la creación del mundo va dirigida a personas menos cualificadas, y se explica en base a la evolución de prakriti por fases (naturaleza primordial), mahat-tattva (el gran intelecto), tanmatras (las esencias sutiles), bhutas (los elementos burdos), el mundo, el cuerpo, etc., a partir de Brahman, mientras que a las personas más cualificadas se les enseña la creación simultánea, es decir, que este mundo surge como un sueño a causa de los propios pensamientos inducidos por el defecto de no conocerse a uno mismo como el Ser. Así pues, por el hecho de que la creación del mundo se ha descrito de diferentes maneras, es evidente que el propósito del Veda se basa sólo en enseñar la naturaleza verdadera de Brahmán, después de mostrar de una manera u otra, la naturaleza ilusoria del universo. Que el mundo es ilusorio todos lo pueden saber directamente en el estado de realización que surge en forma de experiencia de la propia naturaleza de la bienaventuranza.

D: ¿Es posible que la mente, cuya naturaleza es constante cambio, obtenga la experiencia del Ser?

M: Como sattva-guna (el constituyente de prakriti que crea la pureza, inteligencia, etc.) es la propia naturaleza de la mente, y como ésta es pura e impoluta como el éter, lo que se conoce como mente es, en realidad, la naturaleza del conocimiento. Cuando permanece en ese estado natural (es decir, puro), ni siquiera se le puede llamar “mente”. Lo que en realidad se denomina mente no es más que el conocimiento erróneo que interpreta una cosa como otra. Lo que era (en el origen) la mente pura sattva, cuya esencia es conocimiento puro, olvida su naturaleza de conocimiento debido a la ignorancia, se transforma en el mundo bajo la influencia de tamo-guna (es decir, el constituyente de prakriti que crea la ignorancia, inercia, etc.), se encuentra bajo la influencia de rajo-guna (es decir, el elemento constituyente de prakriti que genera la actividad, las pasiones, etc.), e imagina “soy el cuerpo, etc.; el mundo es real,” adquiere el mérito y demérito consecuente a través del apego, la aversión, etc., y a causa de las impresiones residuales (vasanas) de esto, sufre el nacimiento y la muerte. Pero aquella mente que se ha liberado de su contaminación (pecado) a través de la acción sin apego llevada a cabo durante muchas vidas pasadas, escucha la enseñanza de la escritura de boca de un verdadero guru, reflexiona sobre su significado y medita para alcanzar el estado natural del aspecto mental de la forma del Ser, es decir, de la forma “Yo soy Brahman”, que es el resultado de la contemplación continuada de Brahman. De esta manera se elimina la transformación de la mente en el mundo en su aspecto de tamo-guna, y también sus andanzas en él, en su aspecto de rajo-guna. Cuando se produce esta eliminación, la mente se vuelve sutil e inmóvil. La mente, que es impura y se encuentra bajo la influencia de rajasya y tamasya, es lo único que impide experimentar la Realidad (es decir, el Ser), que es muy sutil e inmutable, de la misma manera que tampoco se puede coser con un pesado descalfador una pieza de tela de seda fina, o distinguir detalles de objetos sutiles con la luz de la llama de una lámpara que parpadea al viento. Pero en la mente pura que se ha vuelto sutil e inmóvil por la meditación anteriormente descrita, la bienaventuranza del Ser se hace manifiesta. Como en ausencia de la mente no puede haber experiencia, a la mente purificada, dotada con una modalidad extremadamente sutil (vritti), le es posible experimentar la bienaventuranza del Ser, permaneciendo en esa forma (es decir, en la forma de Brahman). Entonces, se experimenta claramente que el ser de uno mismo comparte la naturaleza de Brahman.

12

D: La mente, que tiene que desempeñar sus funciones de acuerdo con su prarabdha (el karma pasado que ha comenzado a fructificar) ¿puede lograr la experiencia del Ser, según se acaba de mencionar?

M: Un Brahmín puede desempeñar diversos papeles en una obra de teatro, sin embargo el pensamiento de que es un Brahmín no abandona su mente. De forma similar, cuando uno está ocupado en diversos actos empíricos, debería ser con la firme convicción “Soy el Ser”, sin permitir que se produzca la idea falsa de “Soy el cuerpo, etc.” Si la mente se desvía de su estado, entonces inmediatamente hay que proceder a la indagación: “No somos el cuerpo etc.”, ¿quienes somos?” y así restablecer la mente en ese estado puro. La indagación “¿Quién soy Yo?” es el medio principal de eliminar toda la miseria y de lograr la felicidad suprema. Cuando, de esta manera, la mente se aquieta en su propio estado, la experiencia del Ser surge de propio acuerdo sin obstáculo alguno. Después, los placeres sensoriales y el dolor no afectarán a la mente. Todos (los fenómenos) aparecerán entonces sin apego, como un sueño. No olvidar nunca la propia experiencia plenaria del Ser es el verdadero bhakti (devoción), yoga (mente-control), jnana (conocimiento) y todas las demás austeridades. Así lo dicen los sabios.

13

D: Cuando hay actividad en relación al trabajo, no somos ni los agentes de esas acciones ni los que las gozan. La actividad atañe a los tres instrumentos (es decir, la mente, el habla y el cuerpo). ¿Podemos

permanecer (desapegados) mientras pensamos esto?

M: Después de que se ha logrado que la mente permanezca en el Ser, que es su Divinidad, y se ha vuelto indiferente a los asuntos empíricos porque no se aleja del Ser, ¿cómo puede la mente pensar como usted acaba de mencionar? ¿Acaso no constituyen tales pensamientos la esclavitud? Cuando surgen ese tipo de pensamientos debido a las impresiones residuales (vasanas), hay que impedir a la mente que fluya de esa manera, esforzándose para que permanezca en el estado del Ser, y haciendo que se vuelva indiferente a los asuntos empíricos. No hay que dar cabida en la mente a pensamientos tales como: “¿Es esto bueno? o, ¿es lo otro bueno? ¿puede hacerse esto? o, ¿puede hacerse aquello?” Hay que ser vigilante incluso antes de que surjan tales pensamientos, y hacer que la mente permanezca en su estado natural. Si se le da la más mínima oportunidad, la mente (perturbada) resultante nos dañará aunque pretenda pasar por amiga nuestra; como el enemigo que parece ser un amigo, nos hará caer. ¿Acaso no surgen tales pensamientos porque hemos olvidado nuestro propio Ser, y provocan cada vez más maldad? Aunque sea cierto que pensar con discriminación: “Yo no hago nada, todas las acciones se llevan a cabo mediante los instrumentos”, es un medio de evitar que la mente fluya por los pensamientos vasanas, ¿no se deduce también que hay que restringir la mente con discriminación como se planteó anteriormente, sólo cuando la mente fluye por estos pensamientos vasanas? ¿Puede acaso la mente que permanece en el estado del Ser, pensar como “Yo”, y “Yo actúo empíricamente de tal y tal manera?” Por todos los medios posibles, hay que esforzarse gradualmente en no olvidar el propio Ser (verdadero), que es Dios. Si se consigue, se habrá logrado todo. La mente no debe dirigirse a ningún otro asunto. Aún cuando uno pueda desempeñar, como una persona desequilibrada, las acciones que son el resultado del prarabdha-karma, hay que mantener la mente en el estado del Ser sin permitir que surja el pensamiento “Yo hago.” ¿No han desempeñado sus numerosas funciones empíricas, incontables bhaktas (devotos), con una actitud de indiferencia?

14

D: ¿Cuál es el verdadero propósito de sannyasa (renunciación)?

M: Sannyasa no es más que la renuncia al pensamiento “Yo”, y no el rechazo de los objetos externos. El que haya renunciado (al pensamiento “Yo”) permanece como tal, ya se encuentre sólo, o en medio del extenso samsara (mundo empírico). Al igual que cuando la mente se concentra en algunos objetos no observa otras cosas, aún cuando puedan estar próximas, así también aunque el sabio pueda desempeñar cualquier acto empírico, en realidad no ejecuta acción alguna, porque hace que la mente descanse en el Ser sin permitir que surja el pensamiento “Yo”. De la misma manera que en un sueño puede parecer que se cae uno con la cabeza hacia abajo aunque en realidad se está inmóvil, así también la persona ignorante, es decir, la persona para la cual no ha cesado el pensamiento “Yo”, aunque permanezca sola en meditación constante, en realidad ejecuta todas las acciones empíricas*. Así lo han dicho los sabios.

* Como ocurre en el caso de aquellos que escuchan una historia con su atención puesta en otra parte, así también la mente cuyas impresiones residuales se han desvanecido, en realidad no funciona realmente, aunque parezca que sí lo hace. La mente que no está libre de impresiones residuales funciona realmente, aunque no parezca que es así; esto es como aquel que, mientras permanece quieto, imagina en sus sueños que sube una colina y luego se cae por ella.

15

D: La mente, los órganos de los sentidos, etc., tienen la facultad de percibir. Entonces, ¿por qué se consideran objetos percibidos?

M:

Drik (Conocedor)	Drisya (Objeto conocido)
1 El que ve	Vasija (es decir, el objeto visto)
Más adelante	
2. El órgano del ojo	Cuerpo, Vasija, etc.
3. El sentido de la vista	El órgano del ojo
4. La mente	El sentido de la vista
5. El alma individua	l La mente
6. Consciousness (the Self)	The individual soul

Como se muestra en el esquema anterior, ya que nosotros, la conciencia, conocemos todos los objetos, se dice que somos drik (el conocedor). Las categorías como la vasija, son los objetos vistos, porque son lo que se conoce. En la tabla de “conocimiento: ignorancia (es decir, conocedor-conocido)” presentada anteriormente, entre los conocedores y los objetos del conocimiento se ve que uno es conocedor en relación a otro. No obstante, ya que éste es un objeto en relación a otro, ninguna de esas categorías es, en realidad, el conocedor. Aunque se dice que somos el “conocedor” porque conocemos todo, y no lo “conocido” porque no somos conocidos por ninguna otra cosa, se dice que somos el “conocedor” sólo en relación a los objetos conocidos. En verdad, sin embargo, lo que se llama el “conocid”o no está fuera de nosotros, y en consecuencia somos la Realidad que supera a aquellos dos (el conocedor y lo conocido). Todas las demás entran dentro de las categorías de conocedor-conocido.

16

D: ¿Cómo se puede identificar al ego, al alma, al ser y a Brahman?

M:

El ejemplo	Lo ejemplificado
1. La bola de hierro	Egoísmo
2. La bola de hierro candente	El alma, que aparece como una sobreimposición sobre el Ser
3. El fuego que está en la bola	La luz de la conciencia, es decir, el Brahmán de hierro candente inmutable que resplandece en el alma de todos
4. La llama de fuego que permanece	El Brahmán omnipenetrante permanece como uno como una sola solo

De los ejemplos que acabamos de ver, queda claro cómo se puede llegar a identificar el egoísmo, el alma, el testigo, y el testigo-Absoluto.

De la misma manera que en la bola de cera de un herrero existen numerosas partículas de metal y todas ellas parecen formar una misma unidad, así también en el sueño profundo el cuerpo grosero y sutil de todas las almas individuales está incluido en la maya cósmica que es la ignorancia, cuya naturaleza es la oscuridad total, y puesto que las almas se disuelven en el Ser haciéndose una con él, no ven más que oscuridad en todas partes. De la oscuridad del sueño surge respectivamente el cuerpo sutil, a saber, el ego, y de él (el ego), el cuerpo grosero. De la misma manera que surge el ego, también aparece superpuesto en la naturaleza del Ser, como la bola de hierro al rojo vivo. Así pues, sin el alma (jiva), que es la mente o el ego, asociada a la luz de la Conciencia, no hay testigo del alma, es decir, el Ser, y sin éste no hay Brahmán, que es el testigo-Absoluto. Así como cuando el herrero da formas diversas al hierro colado el fuego no experimenta cambio alguno, la luz del Ser que está en el alma, aunque se vea envuelta en muchas experiencias y esté sometida al placer y al dolor, tampoco cambia en lo más mínimo, y a semejanza del éter, es el puro conocimiento omnipenetrante que es uno, y resplandece en el corazón como Brahman.

17

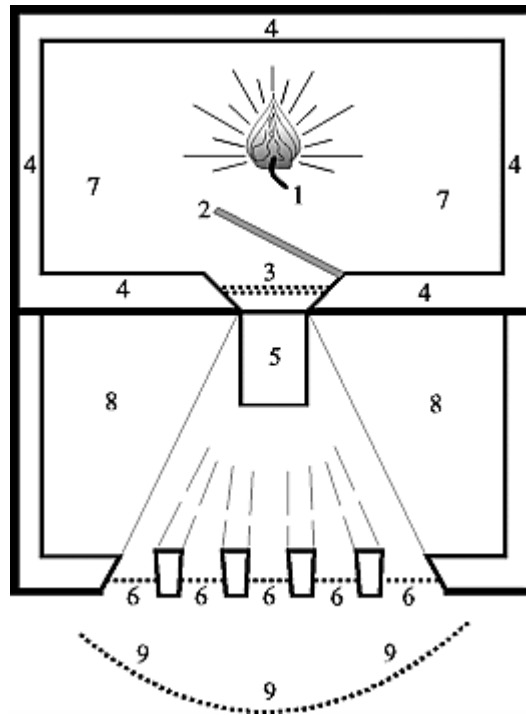
D: ¿Cómo se puede saber que en el corazón brilla el Ser mismo en forma de Brahman?

M: Al igual que se sabe que el éter elemental dentro de la llama de una lámpara llena sin ninguna diferencia y límite tanto la parte interna como externa de la llama, así también el conocimiento-éter que está dentro de la luz del Ser en el corazón, llena sin ninguna diferencia ni límite tanto el interior como el exterior de esa luz del Ser. Esto es lo que se conoce como Brahman.

18

D: ¿Cómo pueden aparecer en la luz del Ser, que es una, indivisible y autoluminosa, los tres estados de experiencia, los tres cuerpos, etc., Incluso en el caso de que aparezcan, ¿cómo se puede saber que sólo el Ser permanece siempre inmóvil?

M:



El Ejemplo	Lo Ejemplificado
1. La lámpara	El Ser
2. La puerta	Sueño
3. El umbral de la puerta	Mahat-tattva
4. La pared interior	Ignorancia o cuerpo causal
5. El espejo	El egoísmo
6. Las ventanas	Los cinco órganos de los sentidos cognoscitivos
7. La cámara interior	Sueño profundo en el cual se manifiesta el cuerpo causal
8. La cámara media	Sueño en que se manifiesta el cuerpo sutil
9. El patio exterior	Estado de vigilia en el que se manifiesta el cuerpo burdo

El Ser, que es la lámpara (1), resplandece de propio acuerdo en la cámara interior, es decir, el cuerpo causal (7), que está impregnado de ignorancia en forma de pared interior (4), y el sueño representado como la puerta (2); cuando, mediante el principio vital, condicionado por el tiempo, el karma, etc., se abre la puerta del sueño, se origina un reflejo del Ser en el espejo del egoísmo (5), que está situado cerca del umbral de la puerta - Mahat-tattva; de esta manera, el espejo egoísmo ilumina la cámara intermedia, es decir, el estado del sueño (8) y, mediante las ventanas, que son los cinco órganos de los sentidos cognoscitivos (6), ilumina el patio exterior, es decir, el estado de vigilia. Cuando, una vez más, por medio del principio vital condicionado por tiempo, karma, etc., se cierra la puerta del sueño, cesa el egoísmo junto a los estados de vigilia y sueño, y sólo el Ser brilla para siempre. El ejemplo que acabamos de ver explica cómo el Ser es inmóvil, cómo se produce una diferencia entre el Ser y el egoísmo, y cómo aparecen los tres estados de experiencia, los tres cuerpos, etc.

19

D: Aunque he escuchado con gran detalle la explicación de las características de la indagación, mi mente no ha conseguido un mínimo de paz. ¿Cual es la razón de ello?

M: La razón es la ausencia de fortaleza o concentración de la mente.

20

D: ¿Por qué razón se carece de fuerza mental?

M: El medio que le cualifica a uno para la indagación del Ser es la meditación, el yoga, etc. Hay que perfeccionarse en estas disciplinas mediante una práctica gradual, para asegurar un flujo de modos mentales que sea natural y provechoso. Cuando la mente que se ha preparado de semejante manera escucha este tipo de indagación, realiza de inmediato su verdadera naturaleza, que es el Ser, y permanece en una paz perfecta sin desviarse de ese estado. Pero la mente que no está lo suficientemente madura, es difícil que consiga una realización y paz inmediatas, sólo escuchando el método de la indagación. No obstante, si se practican durante algún tiempo los medios para controlar la mente, se puede obtener, de forma eventual, paz mental.

21

D: De los medios existentes para el control mental, ¿cuál es el más importante?

M: El control de la respiración es el medio para lograr el control de la mente

22

D: ¿Cómo se puede controlar la respiración?

M: La respiración puede controlarse ya sea por medio de la retención absoluta (kevala-kumbhaka), o regulándola (pranayama).

23

D: ¿Qué se entiende por retención absoluta de la respiración?

M: Es hacer que el aire vital permanezca con firmeza en el corazón por medio de la exhalación e inhalación. Esto se logra a través de la meditación en el principio vital, etc.

24

D: ¿Qué es la regulación de la respiración?

M: Es hacer que el aire vital permanezca firmemente en el corazón a través de la exhalación, la inhalación y la retención, de acuerdo con las instrucciones dadas en los textos del yoga.

25

D: ¿Cómo se controla la mente por medio de la respiración?

M: No hay duda de que la regulación de la respiración es el medio de controlar la mente, porque ésta, al

igual que la respiración, es parte del aire, debido a que la naturaleza de la movilidad es común en ambas, su lugar de origen es el mismo, y cuando una de ellas se controla, la otra también queda controlada.

26

D: Ya que el control de la respiración conduce sólo a tranquilizar la mente (manolaya) y no a destruirla (manonasa), ¿por qué se dice que el control de la respiración es el medio de lograr la indagación, cuyo objetivo es la destrucción de la mente?

M: Las escrituras enseñan la forma de lograr la realización del Ser, de dos maneras -mediante el yoga, que consta de ocho partes (ashtanga-yoga), y mediante el conocimiento, que consta también de otras ocho (ashtanga-jnana). Regulando la respiración (pranayama) o reteniéndola de forma total (kevala-kumbhaka), que es una de las divisiones del yoga, se puede controlar la mente. Sin dejar que la mente se detenga en ese único proceso, si se practica la siguiente disciplina, que supone retirar la mente de los objetos externos (pratyahara), entonces al final se logrará sin duda la realización del Ser, que es el fruto de la indagación.

27

D: ¿Cuáles son las divisiones del yoga?

M: Yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana y samadhi. De todas ellas:

(1) Yama:- se refiere al cultivo de principios de buena conducta, como la no-violencia (ahimsa), verdad (satya), no-robar (asteya), celibato (brahmacharya) y no-posesión (apari-graha).

(2) Niyama:- se trata de la observancia de reglas de buena conducta, como pureza (saucha), contento (santosha), austeridad (tapas), estudio de los textos sagrados (svadhyaya) y devoción a Dios (Isvara-pranidhana)*.

(3) Asana:- de las diferentes posturas existentes, ochenta y cuatro son las principales. De todas ellas, cuatro, a saber, simha, bhadra, padma, y siddha** se consideran excelentes, y de todas estas últimas se considera que la siddha es la mejor. Así lo proclaman los textos del yoga.

(4) Pranayama:- De acuerdo a las medidas prescritas en los textos sagrados, exhalar el aire vital es rechaka, inhalar es puraka, y retenerlo en el corazón es kumbhaka. En lo que respecta a la "medida", algunos textos señalan que la de rechaka y puraka debe ser igual, y el kumbhaka dos veces esa medida, mientras que otros textos señalan que, si rechaka es igual a la medida de uno, puraka debería ser de dos, y kumbhaka de cuatro. Por 'medida' se entiende el tiempo que se tarda en recitar una vez el Gayatrimantra. Así pues, el pranayama, que consiste en rechaka, puraka y kumbhaka debe practicarse a diario de acuerdo con las propias posibilidades, de forma lenta y gradual. Entonces surge en la mente el deseo de descansar en la felicidad sin movimiento alguno. Después, hay que practicar pratyahara.

(5) Pratyahara:- Se trata de regular la mente evitando que fluya hacia los nombres y formas externos. La mente, que había estado hasta entonces distraída, ahora queda controlada. Las ayudas en lo que a esto respecta, son (1) meditación en el pranava, (2) fijar la atención entre las cejas, (3) mirar la punta de la nariz y (4) reflexionar en el nada. La mente que se ha concentrado de esta manera, está preparada para permanecer en un sólo punto. Después, hay que practicar dharana.

(6) Dharana:- Se trata de fijar la mente en un lugar adecuado para la meditación. El más idóneo, de forma eminente, es el corazón y el Brahma-randhra (abertura en la coronilla de la cabeza). Hay que

imaginar que en medio del loto de ocho pétalos*** que existe en ese lugar, brilla, como una llama, la Divinidad que es el Ser, es decir, Brahman, fijando allí la mente en el interior. Después, se procede a meditar.

(7) Dhyana:- Esta es la meditación, mediante el pensamiento “Yo soy Él”, de que uno no es diferente de la naturaleza de la llama ya mencionada. Incluso si en este momento se hace la indagación “¿Quién soy Yo?”, entonces tal como lo declaran las Escrituras: “El Brahmán que está en todas partes resplandece en el corazón como el Ser, que es el testigo del intelecto’, y se comprendería que el Ser Divino brilla en el corazón como “Yo-Yo”. Esta forma de reflexionar es la mejor meditación.

(8) Samadhi:- Como resultado de la fructificación de la meditación ya mencionada, la mente se disuelve en el objeto de la meditación sin albergar las ideas “Soy tal y tal; estoy haciendo esto y aquello”. Este estado sutil en que hasta el pensamiento “Yo-Yo” desaparece, es el samadhi. Si se practica todos los días, procurando que no se produzca el estado de sueño, Dios conferirá con rapidez el estado supremo de la quietud mental.

* El propósito de yama y niyama es la meta de todo sendero correcto, abierto a aquellos elegibles para moksha. Para más detalles al respecto, consultar obras como los Yoga-sutra y Hathayoga-dipika.

** Siddhasana: Se sitúa el talón izquierdo sobre el órgano genital, y encima de aquél, el talón derecho. Se fija la vista entre las cejas mientras el cuerpo permanece inmóvil y recto como una estaca.

*** Aunque es cierto que se dice que el loto de la coronilla de la cabeza tiene mil pétalos, también puede describirse con ocho pétalos, porque cada uno de estos ocho consiste en 125 sub-pétalos.

28

D: ¿Cuál es el significado de la enseñanza que dice que en pratyahara hay que meditar en el pranava?

M: El significado de prescribir la meditación en el pranava es el siguiente: el pranava es Omkara, que consiste en tres matras y media, a saber, a, u, m, y ardha-matra. De estos, “a” representa el estado de vigilia, Visva-jiva, y el cuerpo burdo; “u” se refiere al estado de sueño Tajjasa-jiva, y el cuerpo sutil; “m” representa el estado de sueño profundo, Prajnajiva y el cuerpo causal. El ardha-matra representa el Turiya, que es el ser o la naturaleza “Yo”, y lo que está más allá de esto es el estado de Turiyatita o pura Bienaventuranza. En la sección sobre meditación (dhyana) se hacía alusión al cuarto estado, que es el de la naturaleza “Yo”: esto se ha descrito de varias maneras -cuya naturaleza es amatra, que incluye las tres matras, a, u y m; como maunakshara (sílabas silenciosas); como ajapa (musitación sin musitar) y como Advaita-mantra, que es la esencia de todos los mantras, como el panchakshara. Para entender el verdadero significado de esto, hay que meditar en el pranava. Esta es la meditación de naturaleza devocional, que consiste en reflexionar sobre la verdad del Ser. El fruto de este proceso es el samadhi, que concede la liberación y constituye el estado de insuperable bienaventuranza. Los venerables Gurus también han dicho que sólo se puede lograr la liberación mediante la devoción, cuya naturaleza es reflexionar en la verdad del Ser

29

D: ¿Cuál es el significado de la enseñanza de que hay que meditar, con el pensamiento “Yo soy Él”, en la verdad de que uno no es diferente de la Realidad auto-luminosa que brilla como una llama?

M: (A) El significado de la enseñanza de que hay que cultivar la idea de que no somos diferentes de la Realidad auto-luminosa, es el siguiente: la Escritura define la meditación en estos términos: “En medio del loto del corazón de ocho pétalos, cuya naturaleza es todo, y al que se alude como Kailasa, Vaikundha y Parama-pada, existe la Realidad, del tamaño de un pulgar, que es deslumbrante como el relámpago y que brilla como una llama. Meditando en ella, la persona logra la inmortalidad”. De ello podemos deducir que, meditando de esta manera, evitaremos los defectos del (1) pensamiento de la diferencia, de

la idea “Soy diferente y eso es diferente,” (2) de la meditación en lo que es limitado, (3) de la idea de que lo real es limitado, y (4) de que está limitado a un lugar. (B) El significado de la enseñanza de que hay que meditar con el pensamiento “Yo soy Él”, es el siguiente: saham: soham; sah el supremo Ser, aham el Ser que se manifiesta como “Yo”. El jiva, que es el Shiva-linga, reside en el loto del corazón, que es su asiento situado en el cuerpo y que es la ciudad de Brahman; la mente, cuya naturaleza es el egoísmo, se externaliza identificándose con el cuerpo, etc. Ahora bien, hay que disolver la mente en el corazón, es decir, hay que liberarse del sentido Yo, que está situado en el cuerpo, etc. Cuando, haciendo todo esto, uno se pregunta “¿Quién soy Yo?”, permaneciendo inalterado, en ese estado se hace manifiesta, de una manera sutil, la naturaleza del Ser como “Yo-Yo”; esta naturaleza del ser es todo, y sin embargo nada, y se manifiesta en todas partes como el Ser supremo sin distinción de interior y exterior; brilla como una llama, como ya hemos afirmado, lo cual significa la verdad “Soy Brahman”. Si, dejando de lado la meditación de eso es idéntico a uno, imaginamos que es diferente, la ignorancia no nos abandonará. Por tanto, se prescribe la meditación en la identidad.

Si meditamos en el Ser incesantemente durante mucho tiempo, sin distracción alguna, con el pensamiento “Yo soy El”, que es la técnica de reflexionar en el Ser, se eliminará la oscuridad de la ignorancia que está en el corazón, así como todos los impedimentos, que no son más que el efecto de la ignorancia, y se logrará la plena sabiduría*.

Así pues, realizar la Realidad en la cueva del corazón que se halla en la ciudad (de Brahman), a saber, en el cuerpo, es lo mismo que realizar al Dios todo perfección.

En la ciudad de las nueve puertas, que es el cuerpo, el sabio reside en paz**.

El cuerpo es el templo; el jiva es Dios (Shiva). Si se le adora con el pensamiento “Yo soy El”, se logrará la liberación.

El cuerpo, que consta de las cinco cubiertas, es la gruta. El supremo que reside allí es el señor de la cueva. Así lo declaran las Escrituras.

Como el Ser es la realidad de todos los dioses, la meditación en el Ser, que somos nosotros mismos, es la meditación más elevada; todas las demás están incluidas en ella. Las demás formas de meditación se describen para lograr esta última, de modo que si se logra, las demás no son necesarias. Conocer el propio Ser, es conocer a Dios. Los grandes sabios comparan el hecho de no conocer al propio Ser que medita, e imaginar que hay una divinidad que es diferente y meditar en ella, con el intento de querer medir con el pie la propia sombra, y con la búsqueda de una concha trivial después de haber desechado una gema de valor incalculable que estaba en poder de uno***.

*Si se practica siempre la meditación en la forma ‘Yo soy Shiva’ (Shivoham bhavana), que evita que se externalice el pensamiento, surgirá el samadhi.- Vallalar.

** En la ciudad que tiene nueve puertas falsas, Él reside en forma de felicidad. Bhagavad gita.

*** Meditaremos en aquello que, existiendo en la forma del ser, es el atma-tattva, es efulgente, y que residiendo en todos los seres vivos, siempre dice “Yo”, “Yo”. Buscar un Dios en el exterior, abandonando al Dios que reside en la gruta del corazón, es como desechar una gema de incalculable valor y buscar un abalorio trivial.

30

D: Aún cuando sólo el corazón y el Brahmarandhra son el lugar adecuado para meditar, ¿se puede meditar, si es necesario, en los seis centros místicos (adharas)?

M: Los seis centros místicos, etc., que se mencionan como lugares de meditación, no son más que productos de la imaginación. Todos ellos están pensados para los principiantes en yoga. Con referencia

a la meditación en los seis centros, los Shiva-yogis dicen: “Dios, cuya naturaleza es no-dual, plenaria y autoconsciente, nos manifiesta, sostiene y disuelve a todos. Es un gran pecado corromper esa Realidad superponiendo en ella diversos nombres y formas como Ganapati, Brahma, Vishnu, Rudra, Mahesvara y Sadashiva”, y los Vedantines declaran: “Todo esto no son más que imaginaciones de la mente’. Por lo tanto, si uno conoce el propio Ser cuya naturaleza es la conciencia que lo conoce todo, uno también llega a conocerlo todo. Los grandes seres también han dicho: “Cuando se conoce a ese Uno tal como es en Si Mismo, todo lo que no se conoce se vuelve conocido”. Si nosotros, que tenemos diversos pensamientos, meditásemos en Dios, que es el Ser, nos liberaríamos de la pluralidad de pensamientos mediante ese único pensamiento, e incluso ese mismo pensamiento desaparecería. Esto es lo que significa decir que conocer el propio Ser es conocer a Dios. Este conocimiento es la liberación.

31

D: ¿Cómo se debe pensar en el Ser?

M: El Ser es auto-luminoso, carente de oscuridad y luz, y es la realidad que se manifiesta a sí misma. El mismo pensamiento de pensar supone esclavitud. El propósito de la meditación en el Ser es hacer que la mente adopte la forma del Ser. En medio de la gruta del corazón se manifiesta de forma directa el Brahman puro como el Ser, en la forma “Yo-Yo”. ¿Puede existir una mayor ignorancia que pensar en él de formas diversas, sin conocerlo realmente, como se acaba de mencionar?

32

D: Se ha afirmado que Brahman se manifiesta en el corazón como el Ser en la forma “Yo-Yo”. Para facilitar una comprensión de esta afirmación, ¿puede explicarse esto aún más en detalle?

M: ¿Acaso no forma parte de la experiencia de todos el hecho de que durante el sueño profundo, el desvanecimiento, etc., no existe conocimiento alguno, es decir, ni auto-conocimiento ni otro tipo de conocimiento? Después, cuando se experimenta la idea “He despertado del sueño” o “Me he recuperado de un desmayo” - ¿no es eso un modo de conocimiento específico que ha surgido del estado libre de distinción que acabamos de plantear? Este conocimiento específico se conoce como vijñana. Este vijñana se hace manifiesto sólo en relación, bien sea al Ser o al no-ser, y no por sí mismo. Cuando pertenece al Ser, se llama conocimiento verdadero, conocimiento en forma de ese modo mental cuyo objeto es el Ser, o conocimiento que tiene por contenido el (Ser) indivisible, y cuando se refiere al no-ser, se conoce como ignorancia. El estado de este vijñana, cuando se refiere al Ser y se manifiesta en forma del Ser, se dice que es la manifestación “Yo”. Esta manifestación no puede darse independientemente de lo Real (es decir, del Ser). Esta manifestación es la que sirve de base para la experiencia directa de lo Real. No obstante, esto por sí mismo no puede constituir el estado de ser “lo Real”. Esto, dependiendo de en dónde se produzca esta manifestación, es la realidad básica que también se llama prajñana. El texto Vedántico ‘prajñanam brahma’ enseña la misma verdad.

Debes saber que este es también el propósito de la escritura. El Ser, que es auto-luminoso y testigo de todo, se manifiesta a sí mismo en el vijñanakosa (cubierta del intelecto). Mediante el modo mental indivisible, haz de este Ser tu meta y disfrútalo como tal.

33

D: ¿Qué es lo que se conoce como adoración interior, o adoración de aquello que carece de atributos?

M: En textos como el Ribhu-gita se ha explicado elaboradamente la adoración de aquello que carece de atributos (como disciplina aparte). No obstante, todas las disciplinas como sacrificio, caridad, austeridad, observancia de votos, japa, yoga y puja son, en efecto, modos de meditación de la forma ‘Yo

soy Brahman'. Así pues, en todos los modos de las diversas disciplinas hay que asegurarse de no alejarse del pensamiento "Yo soy Brahman". Este es el propósito de la adoración de aquello que carece de atributos.

34

D: ¿Qué son los ocho miembros del conocimiento (jnana-ashtanga)?

M: Estos ocho miembros son los que ya hemos mencionado, a saber, yama, niyama, etc, aunque definidos de otro modo.

De estos -

(1) Yama:- Es controlar el agregado de los órganos de los sentidos, entendiendo los defectos que están presentes en el mundo, que consiste en el cuerpo, etc.

(2) Niyama:- Se trata de mantener un flujo de modos mentales que se refieren al Ser, rechazando los modos contrarios. En otras palabras, significa el amor que surge ininterrumpidamente por el Ser supremo.

(3) Asana:- Se define como asana aquello con cuya ayuda se hace posible facilitar la meditación constante en Brahmán.

(4) Pranayama:- Rechaka (exhalación) es la eliminación de los dos aspectos irreales de nombre y forma de los objetos que constituyen el mundo, el cuerpo etc.; puraka (inspiración) es entender los tres aspectos reales, existencia, conciencia y felicidad, que son constantes en esos objetos, y kumbhaka es retener esos aspectos que se han aprehendido.

(5) Pratyahara:- Es evitar que el nombre y la forma que se han eliminado entren de nuevo en la mente.

(6) Dharana:- Es hacer que la mente permanezca en el corazón sin que se desvíe externamente y realizar que uno es el Ser mismo, cuya naturaleza es existencia-conciencia-bienaventuranza.

(7) Dhyana:- Es la meditación de la forma "Soy sólo conciencia pura." Es proceder, después de dejar de lado el cuerpo, que consiste en cinco cubiertas, a la indagación "¿Quién soy Yo?", y como resultado de ello, permanecer como el 'Yo', que brilla como el Ser.

(8) Samadhi:- Cuando también cesa la manifestación-'Yo', se origina la experiencia directa (sutil). Esto es el samadhi.

En lo que respecta al pranayama, etc., aquí detallados, las disciplinas tales como asana, etc., mencionadas en relación con el yoga, no son necesarias. Las ramas del conocimiento pueden practicarse en todo lugar y momento. Con respecto a las disciplinas del yoga y del conocimiento, se pueden seguir las que mejor se adecúen a uno, o ambas conjuntamente, según las circunstancias. Dicen los grandes maestros que el olvido es la raíz de todo mal, y supone la muerte para aquellos que buscan la liberación*, de modo que hay que descansar la mente en el propio Ser y nunca olvidarlo: este es el propósito. Si se controla la mente, todo lo demás puede controlarse. La distinción entre el yoga de ocho partes y el conocimiento también de ocho partes, se ha expuesto de manera elaborada en los textos sagrados, de modo que aquí sólo hemos ofrecido la sustancia de esta enseñanza.

* La muerte o Kala es el abandono en esta tierra, de la contemplación del Ser, que nunca debe

desecharse en lo más mínimo. - Vivekachudamani.

35

D: ¿Es posible practicar al mismo tiempo el pranayama que pertenece al yoga, y el pranayama que pertenece al conocimiento?

M: Mientras no se haya dejado reposar a la mente en el corazón, ya sea a través de la retención absoluta de la respiración (kevala-kumbhaka) o a través de la indagación, se necesita la práctica del rechaka, puraka, etc. Por tanto, el pranayama del sistema yoga puede practicarse durante la preparación espiritual, y el otro pranayama puede practicarse siempre. De modo que se pueden combinar ambos. Basta, sin embargo, practicar el pranayama yóguico hasta que logre la maestría en la retención absoluta de la respiración.

36

D: ¿Por qué se enseña de formas diversas el sendero hacia la liberación? ¿No crea confusión en la mente de los aspirantes?

M: En los Vedas se enseñan varios caminos para adecuarse a los diferentes grados de aspirantes cualificados. No obstante, puesto que la liberación no es más que la destrucción de la mente, el objetivo de todo esfuerzo es controlar la mente. Aunque puede que los diversos modos de meditación parezcan diferentes unos de otros, al final todos convergen en un mismo punto. No hay por qué dudarlos. Cada uno debe adoptar el sendero que se adecúe a la madurez de su propia mente.

El control del prana, que constituye el yoga, y el control de la mente, que constituye el jnana* - son los dos medios principales para destruir la mente. Para algunos, puede que el primero parezca fácil, y para otros el último. No obstante, el jnana es como someter a un toro inquieto, engatusándolo con hierba, mientras que el yoga es como controlarlo mediante el uso de la fuerza. Así pues, los sabios dicen: de los tres grados de aspirantes cualificados existentes, el más elevado alcanza su objetivo haciendo que la mente permanezca firme en el Ser, determinando la naturaleza de lo real mediante la indagación Vedántica, y considerando el propio ser, y todo lo demás, como pertenecientes a la naturaleza de lo real; el aspirante mediocre, haciendo que la mente permanezca en el corazón a través del kevala-kumbhaka y meditando durante mucho tiempo en lo real, y el de grado más inferior, logrando ese estado de forma gradual por medio del control de la respiración, etc.

Hay que hacer que la mente repose en el corazón hasta que se produzca la destrucción del pensamiento "Yo", que reside en el corazón, y que asume la forma de la ignorancia. Esto mismo es jnana y también dhyana. El resto, no es más que una simple divagación de palabras, y una disgresión de los textos. Así lo declaran las escrituras. Por lo tanto, si se logra la habilidad de retener la mente en el propio Ser, de una manera u otra, no hay que preocuparse de otros aspectos.

Los grandes maestros también han enseñado que el devoto es más elevado que los yoguis**, y que el medio de lograr la liberación es la devoción, cuya naturaleza es reflexionar sobre el propio Ser***.

Así pues, el sendero para realizar a Brahman se denomina de varias maneras, como Dahara-vidya, Brahma-vidya, Atma-vidya, etc. ¿Qué otra cosa se puede decir al respecto? El resto hay que entenderlo por inferencia.

Las Escrituras enseñan de modos diversos. Después de analizarlos todos ellos, los grandes seres declaran que éste es el más corto y el mejor.

* Ver todo como Real, según dice la Escritura: Soy Brahmán -uno solamente, sin segundo.

** De todos los Yoguis, sólo aquel que reposa su mente firme y su amor en mí, me es querido.-
Bhagavad-gita.

*** De todos los medios para conseguir la liberación, sólo bhakti (devoción) se considera el mejor, porque constituye una reflexión constante sobre el propio Ser. -Vivekachudamani.

37

D: Practicando las disciplinas enseñadas anteriormente se puede uno liberar de los obstáculos que están en la mente, como la ignorancia, la duda, el error, etc., y de ese modo lograr la quietud de la mente. No obstante, hay una última duda. Después de que la mente se ha disuelto en el corazón, sólo queda la conciencia que brilla como la realidad plena. Cuando la mente ha asumido así la forma del Ser, ¿quién está ahí para hacer indagación? Esa indagación daría como resultado la adoración de sí-mismo. ¡Sería como la historia del pastor que busca la oveja que siempre estuvo en sus hombros!

M: El jiva mismo es Shiva; el Mismo Shiva es el jiva. Es cierto que el jiva no es ningún otro que Shiva. Cuando el grano está oculto dentro de la cáscara, se llama arroz integral; cuando se elimina la cáscara se le llama arroz. De forma similar, mientras esté uno atado al karma sigue uno siendo un jiva; cuando se rompe el vínculo de la ignorancia, uno resplandece como Shiva, la Divinidad. Así lo declara un texto de las escrituras. En consecuencia, el jiva, que es la propia mente, en realidad es el Ser puro, pero al olvidar esta verdad se imagina que es un alma individual y queda limitado en la forma de la mente. De modo que su búsqueda del Ser, que es él mismo, es como la búsqueda de la oveja por parte del pastor. Pero de todos modos, el jiva que ha olvidado su ser no se convertirá en el Ser mediante un simple conocimiento interpuesto. A causa del impedimento provocado por las impresiones residuales almacenadas en nacimientos previos, el jiva olvida una y otra vez su identidad con el Ser, y se engaña identificándose con el cuerpo, etc. ¿Acaso puede uno convertirse en un oficial de alto rango sólo mirándole? ¿No se consigue este puesto más bien trabajando en esta dirección? De forma similar, el jiva, que está esclavizado mediante la identificación mental con el cuerpo, etc., debería esforzarse por medio de la reflexión en el Ser, de manera gradual y sostenida, y cuando, gracias a este método, la mente quede destruida, el jiva se convertirá en el Ser*.

Reflexionando constantemente de esta manera en el Ser, se destruirá la mente, y después ella se destruirá a sí misma como sucede con la estaca que se utiliza para avivar las pavesas que queman a un cadáver. Este estado se llama liberación.

* Aunque los obstáculos que originan la esclavitud del nacimiento puedan ser muchos, la causa raíz de todos esos cambios es el ahankara. Esta causa-raíz debe destruirse para siempre.- Vivekachudamani.

38

D: Si el jiva es por naturaleza idéntico al Ser, ¿qué es lo que le impide comprender su verdadera naturaleza?

M: Es el olvido de la verdadera naturaleza del jiva; esto se conoce como el poder del ocultamiento.

39

D: Si es cierto que el jiva se ha olvidado a sí mismo, ¿cómo surge la experiencia “Yo” en todos los seres?

M: El velo no oculta completamente al jiva*, sólo oculta la naturaleza del Ser del propio “Yo”, y proyecta la noción “Yo soy el cuerpo”, pero no oculta la existencia del Ser, que es “Yo”, y que es real y eterna.

* La ignorancia no puede ocultar el “Yo” básico, pero sí la verdad específica de que el jiva es el Supremo (Ser).

40

D: ¿Cuáles son las características del jivan-mukta (el liberado en vida) y del videha-mukta (el liberado al morir)?

M: “No soy el cuerpo, Soy el Brahman que se manifiesta como el Ser. En mí, que soy la Realidad plena*, el mundo, que consiste en cuerpos etc., es una simple apariencia, como el azul del cielo”. El que haya comprendido esta verdad, es un jivan-mukta. Sin embargo, mientras no haya disuelto su mente, puede experimentar sufrimiento debido a la relación con los objetos, a causa del prarabdha (el karma que ha comenzado a fructificar, cuyo resultado es el cuerpo presente), y como el movimiento de su mente no ha cesado, tampoco podrá experimentar la felicidad. La experiencia del Ser sólo es posible para aquella mente que se ha vuelto sutil e inmóvil como resultado de la meditación prolongada. El que esté dotado de una mente así, y haya logrado la experiencia del Ser, se llama jivan-mukta. El estado de jivan-mukti es el que se conoce como el Brahman sin atributos y como Turiya. Cuando incluso la propia mente sutil se disuelve y cesa la experiencia del ser, y cuando se halla uno inmerso en el océano de la felicidad y se ha hecho uno con él, sin existencia diferenciada alguna, se está en el estado de videha-mukta, al cual se alude como el Brahman carente de atributos y como el Turiya trascendental. Esta es la meta final. Debido a los grados de desgracia y felicidad experimentados, a los seres liberados, a los jivan-muktas y a los videha-muktas se les puede clasificar en cuatro categorías: Brahmavid, vara, variyan y varishtha, aunque estas distinciones se hacen en base al punto de vista de las personas que los contemplan. En realidad, no existen, sin embargo, distinciones en la liberación que se logra por medio del jnana.

* Si se medita de forma prolongada en que los mundos son una aparición en mí, que soy la Realidad plena, ¿donde cabe aquí la ignorancia?

OBEDIENCIA

¡Que los Pies de Ramana, el Maestro, que es el gran Shiva en persona, y que ha tomado también forma humana, florezcan para siempre!

¿Quién Soy Yo? - *Nan yar?*

Las Enseñanzas de Bhagavan Sri Ramana Maharshi

Traducción de
Dr. T. M. P. MAHADEVAN
del original Tamil

Publicado por
V. S. RAMANAN
PRESIDENTE, JUNTA DIRECTIVA
SRI RAMANASRAMAM
TIRUVANNAMALAI, S. INDIA

INTRODUCCION

"Quién soy Yo?" es el título dado a un conjunto de preguntas y respuestas que tratan de la Indagación del Ser. Las preguntas fueron formuladas a Bhagavan Sri Ramana Maharshi por un tal Sri M. Sivaprakasam Pillai en torno al año 1902. Sri Pillai, un licenciado en Filosofía, era en aquel momento empleado del Departamento de Renta Pública del Sur Arcot Collectorate. Durante su visita a Tiruvannamalai en 1902 en misión oficial, fue a la Cueva de Virupaksha en la Colina de Arunachala y tuvo un encuentro con el Maestro. Buscó de él instrucción espiritual, y solicitó que le respondiera a algunas preguntas referentes a la Indagación del Ser. Como Bhagavan no hablaba en aquella época, no por haber tomado ningún voto, sino porque no se sentía inclinado a hacerlo, respondió a las preguntas que le formularon, por medio de gestos, y cuando éstos no se entendían, las ponía por escrito. Tal como las recopiló y registró Sri Sivaprakasam Pillai, se trata de catorce preguntas con la respuesta de Bhagavan. Sri Pillai publicó este estudio por primera vez en 1923, junto con un par de poemas compuestos por él mismo, que describían cómo la gracia de Bhagavan había operado en él, disipando sus dudas y salvándole de una crisis en su vida. "¿Quién soy Yo?" se ha publicado varias veces subsiguientemente. En algunas ediciones aparecen treinta preguntas y respuestas, y veintiocho en otras. Existe también otra versión publicada, donde no aparecen las preguntas, y las enseñanzas están reordenadas en forma de ensayo. La traducción inglesa existente, es de este ensayo. La interpretación actual es la del texto en forma de veintiocho preguntas y respuestas.

Junto con Vicharasangraham (Indagación del Ser), Nan Yar (¿Quién soy Yo?) constituye el primer conjunto de instrucciones en las propias palabras del Maestro. Ambas, son las únicas obras en prosa que existen de las Obras de Bhagavan. Exponen muy claramente la enseñanza básica de que el sendero directo a la liberación es la Auto-Indagación. El modo particular sobre cómo hay que hacer la Auto-Indagación se expone con lucidez en Nan Yar. La mente consiste en pensamientos. El pensamiento "Yo" es el primero que surge en la mente. Cuando se persigue persistentemente la indagación "¿Quién soy Yo?", se destruyen todos los demás pensamientos, y finalmente el propio pensamiento "Yo" se desvanece, dejando únicamente el supremo Ser no-dual. De esta manera acaba la falsa identificación del Ser con el fenómeno del no-ser, como el cuerpo y la mente, y se produce la iluminación, Sakshatkara. El proceso de la indagación, por supuesto, no resulta fácil. Al preguntarse uno "¿Quién soy Yo?", surgirán otros pensamientos, pero según vayan apareciendo, no hay que entregarse a ellos siguiéndolos, por el contrario, hay que preguntarse "¿A quién surgen?" Para hacer esto hay que ser extremadamente vigilante. Mediante una indagación constante hay que hacer que la mente permanezca en su origen, sin permitir que ande vagando y se pierda en el enredo de pensamientos creados por ella

misma. Todas las demás disciplinas como el control de la respiración y la meditación en las formas de Dios, deben considerarse prácticas auxiliares. Resultan útiles en la medida en que ayudan a la mente a aquietarse y concentrarse.

Para una mente que ha logrado concentrarse, la Indagación del Ser resulta comparativamente fácil. Mediante una indagación incesante se destruyen los pensamientos y se realiza el Ser -la Realidad plenaria en la cual ni siquiera existe el pensamiento "Yo"-, experiencia que se conoce como "Silencio".

Esta es, sustancialmente, la enseñanza de Ramana Maharshi en Nan Yar (¿Quién soy Yo?).

T.M.P. MAHADEVAN
Universidad de Madras
30 de Junio de 1982

Om Namo Bhagavathe Sri Ramanaya

¿Quién soy Yo? - Nan yar?

Puesto que el deseo de todo ser vivo es ser siempre feliz, libre de todo pesar, puesto que en toda persona se observa que existe un amor supremo por el propio ser, y como sólo la felicidad es la causa del amor, para ganar esa felicidad que es nuestra propia naturaleza y que se experimenta en el estado de sueño profundo donde no existe la mente, uno debe conocer su propio ser. Para ello, el sendero del conocimiento, la indagación de la fórmula "¿Quién soy Yo?", es el medio principal.

----------*-----*

1. ¿Quién soy Yo?

El cuerpo burdo que está compuesto de los siete humores (dhatus), no soy; los cinco órganos cognoscitivos de los sentidos, es decir, los sentidos del oído, el tacto, la vista, el gusto, y el olfato, que aprehenden sus respectivos objetos, es decir, el sonido, el tacto, el color, el gusto, y el olor, no soy; los cinco órganos de los sentidos cognoscitivos, es decir, los órganos del habla, la locomoción, el entendimiento, la excreción, y la procreación, que tienen como funciones respectivas, el hablar, el moverse, el entender, el excretar, y el disfrutar, no soy; los cinco aires vitales, prana, etc., que desempeñan respectivamente las cinco funciones de inhalar, etc., no soy; ni siquiera soy la mente pensante; tampoco soy la ignorancia, que sólo contiene las impresiones residuales de los objetos, y en la que no existe objeto ni función alguna.

2. Si no soy nada de esto, entonces ¿Quién soy Yo?

Después de negar todos los principios expuestos anteriormente como "esto no", "esto no", esa Conciencia que permanece únicamente - es lo que Soy.

3. ¿Cuál es la naturaleza de la Conciencia?

La naturaleza de la Conciencia es existencia-conciencia-bienaventuranza

4. ¿Cuándo se obtendrá la realización del Ser?

Cuando se elimine el mundo, que es lo que se ve, se obtendrá la realización del Ser, que es el que ve.

5. *¿No se obtendrá la Realización del Ser mientras permanezca el mundo (aparezca real)?*

No, no la habrá.

6. *¿Por qué?*

El que ve y el objeto visto son como la cuerda y la serpiente. De la misma manera que no se puede obtener el conocimiento de la cuerda, que es el substrato, hasta que desaparezca el falso conocimiento de la serpiente ilusoria, tampoco se podrá obtener la realización del Ser, que es el substrato, hasta que no se elimine la creencia de que el mundo es real.

7. *¿Cuando se podrá eliminar el mundo, que es el objeto visto?*

Cuando la mente, que es la causa de todo el conocimiento y de todas las acciones, se tranquilice, el mundo desaparecerá.

8. *¿Cual es la naturaleza de la mente?*

Lo que se conoce como mente, es un poder asombroso que reside en el Ser. Hace que surjan todos los pensamientos. Independientemente de los pensamientos, no hay tal cosa como la mente. Por lo tanto, el pensamiento es la naturaleza de la mente. No hay una entidad independiente llamada mundo aparte de los pensamientos. En el sueño profundo no hay pensamientos, y tampoco hay mundo. En los estados de vigilia y sueño, existen pensamientos, y también hay un mundo. De la misma manera que la araña genera el hilo (de la telaraña) de sí misma, y de nuevo lo reabsorbe en sí misma, así también la mente proyecta el mundo de sí misma y de nuevo lo reabsorbe en sí misma. Cuando la mente se separa del Ser, aparece el mundo. Por lo tanto, cuando el mundo aparece (real), el Ser no aparece, y cuando el Ser aparece (resplandece), el mundo no aparece. Cuando se indaga persistentemente sobre la naturaleza de la mente, ésta acabará dejando el Ser (como residuo). Lo que se denomina Ser, es el Atman. La mente existe siempre únicamente en base a algo burdo; no puede permanecer sola. La mente es lo que se conoce como cuerpo sutil o alma (jiva).

9. *¿Cuál es el sendero de indagación para comprender la naturaleza de la mente?*

Aquello que se origina como "Yo" en este cuerpo, es la mente. Si se indaga en qué parte del cuerpo se origina primero el pensamiento "Yo", se descubre que es en el corazón. Ese es el lugar de origen de la mente. Sólo con pensar constantemente "Yo" "Yo", le conducirá a uno a ese lugar. De todos los pensamientos que surgen en la mente, el pensamiento "Yo" es el primero. Los demás pensamientos aparecen únicamente después de éste. Los pronombres personales de segunda y tercera persona aparecen sólo después del primer pronombre personal; en ausencia del primer pronombre personal, no habrá ni segundo ni tercero.

10. *¿Como se apacigua la mente?*

Indagando "¿Quién soy Yo?". El pensamiento "¿quién soy Yo?" destruirá todos los demás pensamientos, y al igual que la estaca utilizada para remover la pira funeraria, también acabará destruyéndose. En ese momento surgirá la Realización del Ser.

11. *¿Cuál es la forma de asirse constantemente al pensamiento "¿Quién soy Yo?"*

Cuando surjan pensamientos, no hay que perseguirlos, sino preguntarse: "¿A Quién surgen? No

importa cuantos pensamientos aparezcan. En la medida en que lo vayan haciendo, hay que indagar con diligencia, "¿A quién surge este pensamiento?". La respuesta que emergerá, será "A mí". Por consiguiente, si uno se pregunta "¿Quién soy Yo?", la mente se remontará a su origen, y el pensamiento que surgió se aquietará. Mediante una práctica repetida de esta manera, la mente desarrollará la habilidad de permanecer en su origen. Cuando la mente, que es sutil, sale a través del cerebro y de los órganos de los sentidos, aparecen los nombres y las formas burdas; cuando permanece en el corazón, desaparecen los nombres y las formas. No permitir que la mente se externalice, sino retenerla en el Corazón, es lo que se conoce como "interioridad" (antar-mukha). Dejar que la mente se aleje del Corazón se conoce como "exteriorización" (bahir-mukha). Así pues, cuando la mente permanece en el Corazón, el "Yo", que es origen de todos los pensamientos, desaparecerá, y el Ser que existe siempre, brillará.

En cualquier cosa que se haga, hay que prescindir del ego "Yo". Si se actúa de esa manera, todo aparecerá como perteneciente a la naturaleza de Siva (Dios).

12. ¿No existe ningún otro medio de tranquilizar la mente?

Aparte de la indagación, no existen otros medios adecuados. Si se busca controlar la mente a través de otros medios, parecerá que está controlada, pero se manifestará de nuevo. También por medio del control de la respiración, la mente se tranquilizará, pero sólo mientras dure este control, y cuando se reanude la respiración, la mente también comenzará de nuevo a agitarse y a vagar impulsada por las impresiones residuales. El origen de la mente y la respiración es el mismo. El pensamiento, indudablemente, es la naturaleza de la mente. El pensamiento "Yo" es el primero que surge en la mente, y esto es el ego. Del mismo lugar que se origina el ego, también se origina la mente. De modo que, cuando la mente se tranquiliza, se controla la respiración, y cuando se controla la respiración, se aquietan la mente. Pero en el sueño profundo, aunque la mente se tranquilice, la respiración no se detiene. Este se debe a que, por voluntad Divina, el cuerpo pueda preservarse, y las demás personas no crean que está muerto. En el estado de vigilia y en samadhi, cuando la mente se aquietan, la respiración se controla. La respiración es la forma burda de la mente. Hasta el momento de la muerte, la mente mantiene la respiración en el cuerpo, y cuando el cuerpo muere, la mente se lleva la respiración junto con ella. Por lo tanto, el ejercicio de controlar la respiración no es más que una ayuda para tranquilizar la mente (manonigraha), no la destruirá (manonasa). Al igual que la práctica de control de la respiración, la meditación en las formas de Dios, la repetición de mantras, la restricción en la alimentación, etc., no son más que ayudas para tranquilizar la mente.

Meditando en las formas de Dios y repitiendo mantras, la mente se concentra. La mente siempre estará vagando. Así como cuando se da una cadena a un elefante para que la sostenga con la trompa, se dedicará a cogerla y no hará nada más, también cuando la mente está ocupada con un nombre o una forma sólo se aferrará a ello. Cuando la mente se expande en forma de innumerables pensamientos, cada pensamiento se debilita, pero al desvanecerse los pensamientos, la mente se concentra y se fortalece; para una mente así, la Indagación del Ser se vuelve fácil. De todas las reglas restrictivas, la que se refiere a tomar alimento sátvico en cantidades moderadas, es la mejor; observando esta regla, aumentará la cualidad sátvica de la mente, y será de gran ayuda para la Indagación del Ser.

13. Las impresiones residuales (pensamientos) de los objetos aparecen como las olas del mar. ¿Cuando se destruirán todas ellas?

Según se va haciendo cada vez más elevada la Indagación del Ser, los pensamientos quedan destruidos.

14. ¿Es posible que las impresiones residuales de los objetos, que provienen de tiempos remotos, por decirlo de alguna manera, puedan disolverse, y permitirle a uno permanecer como el Ser puro?

Sin ceder ante la duda "¿Es posible, o no?", hay que aferrarse persistentemente a la meditación en el Ser. Incluso aunque uno sea un gran pecador, no debe preocuparse y llorar diciendo "¡Oh!, soy un pecador, ¿cómo voy a salvarme?"; hay que renunciar completamente al pensamiento "Soy un pecador",

y concentrarse ávidamente en la meditación en el Ser; entonces, sin duda, se logrará el éxito. No hay dos mentes, una buena y la otra mala; la mente es sólo una. Son las impresiones residuales las que son de dos tipos: favorables y desfavorables. Cuando la mente está bajo la influencia de las impresiones favorables, se llama buena, y cuando está bajo la influencia de las impresiones desfavorables, se considera mala.

No hay que dejar que la mente vaya errando hacia los objetos mundanos ni a lo que concierne a los demás. Por muy malos que puedan ser los demás, no hay que odiarlos. Hay que desechar tanto el deseo como el odio. Todo lo que damos a los demás, nos lo damos a nosotros mismos. Si se comprende esta verdad, ¿quién va a dejar de dar los demás? Cuando surge el ser, todo surge; cuando el ser se tranquiliza, todo se tranquiliza. En la medida en que nos comportemos con humildad, cosecharemos buenos resultados. Si se tranquiliza la mente, se puede vivir en cualquier parte.

15. ¿Durante cuánto tiempo hay que practicar la indagación?

Se requiere practicar la indagación "¿Quién soy yo?" en tanto en cuanto haya impresiones de objetos en la mente. Hay que destruir los pensamientos según van surgiendo, en el lugar mismo de su origen, a través de la indagación. Si se recurre a contemplar el Ser ininterrumpidamente, hasta alcanzarlo, sólo eso bastaría. Mientras haya enemigos dentro de una fortaleza, seguirán apareciendo; si les destruimos según van surgiendo, la fortaleza caerá en nuestras manos.

16. ¿Cuál es la naturaleza del Ser?

Lo que realmente existe, es sólo el Ser. El mundo, el alma individual y Dios, son apariencias en él. Como la plata en la madreperla, estas tres entidades aparecen y desaparecen al mismo tiempo. El Ser es aquello donde no aparece absolutamente ningún pensamiento "Yo". Eso se denomina "Silencio". El Ser mismo es el mundo; el Ser mismo es el "Yo"; el Ser mismo es Dios; todo es Siva, el Ser.

17. ¿Acaso no es todo obra de Dios?

Sin deseo, propósito o esfuerzo alguno, el sol se levanta, y en su mera presencia, la piedra solar emite fuego, el loto florece, el agua se evapora, la gente desempeña diversas actividades, y luego descansa. Al igual que la aguja se mueve en presencia de un imán, en virtud de la mera presencia de Dios las almas gobernadas por las tres funciones (cósmicas) o la quintuple actividad divina, desempeñan sus acciones y luego descansan, de acuerdo con sus respectivos karmas. Dios no tiene propósito alguno; ningún karma Le ata. Lo mismo sucede con las acciones mundanas, que no afectan al sol, o como los méritos y deméritos de los cuatro elementos, que tampoco afectan al espacio que todo lo penetra.

18. De todos los devotos, ¿cuál es el más elevado?

El que se entrega a sí mismo al Ser, que es Dios, es el devoto más excelso. Entregar el propio ser a Dios significa permanecer constantemente en el Ser sin dar cabida a que se origine pensamiento alguno que no sea el del Ser. Dios soporta cualquiera carga que se le ponga encima. Como el poder supremo de Dios hace que se mueva todo, ¿por qué vamos nosotros, sin entregarnos a él, a preocuparnos constantemente con pensamientos sobre lo que hay o nó que hacer y cómo o nó hacerlo? Sabemos que un tren lleva toda la carga, de modo que después de subirnos a él, ¿por qué nos vamos a colocar nuestro pequeño equipaje sobre la cabeza, con lo que supone de incómodo, en lugar de ponerlo debajo del asiento y sentirnos cómodos?

19. ¿Qué es el desapego?

El desapego significa destruir completamente los pensamientos según vayan surgiendo, sin dejar residuo alguno, en el lugar mismo de su origen. De la misma manera que un buceador en busca de

perlas se ata una piedra a la cintura para que le hunda hasta el fondo del mar y poder coger las perlas, así también todo ser humano debe desapegarse, sumergirse en su interior y conseguir la Perla del Ser.

20. ¿No puede Dios y el Guru liberar a un alma?

Dios y el Guru solamente mostrarán la manera de liberarse; ellos por sí mismos no conducirán a un alma al estado de liberación. En verdad, Dios y el Guru no son diferentes. De la misma manera que una presa que ha caído en las mandíbulas de un tigre no tiene escape, aquellos que se han introducido en el ámbito de la graciosa mirada del Guru serán salvados por él, y no se perderán; no obstante, cada uno debería, por su propio esfuerzo, recorrer el sendero mostrado por Dios o por el Guru, y lograr la liberación. Uno puede conocerse a sí mismo sólo con su propio ojo del conocimiento, y no con el de otra persona. ¿Acaso necesita Rama la ayuda de un espejo para saber que es Rama?

21. ¿Es necesario que una persona que anhela la liberación haga indagaciones sobre la naturaleza de las categorías (tattvas)?

Al igual que resulta innecesario analizar o ver lo que hay en la basura si se desea tirar, tampoco el que quiere conocer el Ser necesita contar el número de categorías o hacer indagaciones sobre sus características; todo lo que tiene que hacer, es rechazar completamente las categorías que ocultan el Ser. Hay que considerar el mundo como un sueño.

22. ¿No existe diferencia alguna entre la vigilia y el sueño?

La vigilia es larga, y el sueño corto; además de esto, no hay diferencias. Los acontecimientos del estado de vigilia parecen reales, y lo mismo sucede con los que ocurren en el estado de sueño. En éste, la mente toma otro cuerpo. Tanto en los estados de vigilia como de sueño, los nombres y las formas ocurren simultáneamente.

23. Aquellos que desean la liberación, ¿consiguen algo leyendo libros?

Todos los textos sagrados dicen que para lograr la liberación hay que tranquilizar la mente, por tanto su enseñanza concluyente es que la mente debe aquietarse; una vez que se ha entendido esto, no hay necesidad de leer indefinidamente. Para tranquilizar la mente, sólo hay que indagar en el interior de uno mismo, qué es el propio Ser; ¿cómo puede hallarse esta búsqueda en los libros? Hay que conocer el Ser interior con el propio ojo de la sabiduría. El Ser se encuentra dentro de las cinco cubiertas, pero los libros están fuera de ellas. Puesto que hay que indagar sobre el Ser desechando las cinco cubiertas, resulta inútil buscarlo en los libros. Vendrá un tiempo en el cual habrá que olvidar todo lo que se ha aprendido.

24. ¿Qué es la felicidad?

La felicidad es la propia naturaleza del Ser; la felicidad y el Ser no son diferentes. No hay felicidad en ninguno de los objetos del mundo. Imaginamos, a través de nuestra ignorancia, que obtenemos felicidad de los objetos. Cuando la mente se externaliza, experimentamos la desdicha. Lo cierto es que, cuando se cumplen sus deseos, regresa a su propio lugar de origen y disfruta la felicidad, que es el Ser. De forma parecida, en el estado de sueño, samadhi, desmayo, y cuando se obtiene el objeto deseado y se elimina el objeto no deseado, la mente se dirige hacia adentro y disfruta la pura Felicidad del Ser. Así pues, la mente se mueve sin descanso, alternativamente saliendo del Ser y regresando a él. La sombra bajo un árbol resulta agradable, pero fuera de ella, al aire libre, el calor es abrasador. Una persona que haya estado caminando al sol se siente refrescada cuando llega a la sombra. Aquél que pasa constantemente de la sombra al sol y viceversa, es un estúpido. Un hombre sabio permanece constantemente en la sombra. De igual modo, la mente de aquel que conoce la verdad, no abandona a

Brahman. La mente del ignorante, por el contrario, da vueltas por el mundo, sintiéndose miserable, y durante un corto espacio de tiempo regresa a Brahmán para experimentar felicidad. En realidad, lo que se llama mundo no es más que pensamiento. Cuando el mundo desaparece, es decir, cuando no hay pensamiento, la mente experimenta felicidad, y cuando el mundo aparece, experimenta la desdicha.

25. ¿Qué es la percepción de la sabiduría (jnana-drsti)?

Permanecer tranquilo es lo que se conoce como percepción de la sabiduría. Estar tranquilo es disolver la mente en el Ser. La telepatía, el conocimiento del pasado, presente, futuro, y la clarividencia, no constituye la percepción de la sabiduría

26. ¿Cuál es la relación existente entre la carencia de deseo y la sabiduría?

La carencia de deseo es sabiduría. Ambos conceptos no son diferentes entre sí; son el mismo. La carencia de deseo es abstenerse de dirigir la mente hacia cualquier objeto. Sabiduría significa la no aparición de objeto alguno. En otras palabras, no buscar lo que es diferente del Ser, es desapego o no deseo; no abandonar el Ser, es sabiduría.

27. ¿Cuál es la diferencia entre la indagación y la meditación?

La indagación consiste en retener la mente en el Ser. La meditación consiste en pensar que el propio ser es Brahmán, existencia-conciencia-bienaventuranza.

28. ¿Qué es la liberación?

Indagar en la naturaleza del propio ser, que está esclavizado, y realizar la propia naturaleza de uno mismo, constituye la liberación.

SRI AMANARPANAM ASTU

RAMANA MAHARSHI

Y LA INVESTIGACIÓN DEL SER

(comentarios de Ramana Maharshi sobre la autoinvestigación extractados literalmente de los libros:

- Arthur Osborne, "Las Enseñanzas de Bhagavan Sri Ramana Maharshi en Sus Propias Palabras", Editorial Kier, 1978, Trad: Hector V. Morel, 1ª edición
- "¿Quién Soy Yo? - *Nan yar?* Las Enseñanzas de Bhagavan Sri Ramana Maharshi", Trad: Dr. T. M. P. Mahadevan
- "Instrucción Espiritual de Bhagavan Sri Ramana Maharshi", Trad. Revisada Publicada por V.S. Ramanan, 1974, 8ª edición)

- *Quiero ser mas iluminado. ¿No he de tratar de efectuar esfuerzo alguno?*

Ahora le es imposible estar sin esfuerzo. Cuando usted profundiza, le es imposible hacer esfuerzo.

- *¿Cuál es la diferencia entre la meditación y el samadhi o la absorción en el yo?*

La meditación es iniciada y sostenida por un esfuerzo consciente de la mente. Cuando tal esfuerzo se apacigua enteramente, se llama samadhi.

- **La meditación es una lucha.** Tan pronto usted empieza la meditación, otros pensamientos se apiñan, juntan fuerza y tratan de avasallar al único pensamiento al que usted trata de agarrarse. Este pensamiento deberá gradualmente ganar fuerza mediante práctica repetida. Cuando se fortalezca, los otros pensamientos serán puestos en fuga. Esta es la batalla que continúa siempre en la meditación.
- **Mientras dura el ego es necesario el esfuerzo.** Cuando el ego cesa de existir, las acciones se vuelven espontáneas. Nadie triunfa sin esfuerzo. El control mental no es su derecho de nacimiento. Los pocos que triunfan deben su buen éxito a la perseverancia. El esfuerzo es necesario hasta el estado de Realización. Aún entonces, el Yo ha de volverse evidente espontáneamente; de otro modo, la felicidad no será completa. Hasta ese estado de espontaneidad, deberá haber esfuerzo en una forma u otra.
- **Es bien sabido y admitido que sólo con la ayuda de la mente, la mente puede ser matada.** Pero en vez de ponerme a decir que hay una mente y que yo quiero matarla, usted empieza a buscar su fuente y descubre que ésta no existe. La mente vuelta hacia fuera da por resultado pensamientos y objetos. Vuelta hacia adentro, se convierte en el Yo.

- **Mediante investigación firme y continua** dentro de la naturaleza de la mente, la mente se transforma en Eso a lo cual el "Yo" se refiere; y de hecho eso es el Yo. La mente tiene que depender necesariamente, para su existencia, de algo burdo; nunca subsiste por sí.
- **Indagar: "¿Quién soy yo que estoy en la esclavitud?"** y así conocer la propia naturaleza real es la única Liberación. Mantener la mente constantemente vuelta hacia dentro y permanecer así en el Yo es la única indagación del Yo.
- *Otros pensamientos surgen violentamente cuando uno intenta la meditación.*

Sí, en la meditación surge toda clase de pensamientos; pues lo que esta escondido en usted es sacado fuera. A no ser que surja, ¿cómo podrá ser destruido?. Los pensamientos surgen espontáneamente, pero sólo para ser extinguidos oportunamente, fortaleciendo así a la mente.

- *A menudo, Bhagaván ha dicho que uno deberá rechazar los otros pensamientos cuando inicia la indagación, pero los pensamientos son interminables. Si es rechazado un pensamiento, surge otro y no parece que haya fin.*

No digo que usted deba seguir rechazando pensamientos. Si se apega a usted mismo, al pensamiento del "yo", y su interés le mantiene en ese solo pensamiento, otros pensamientos serán rechazados y desaparecerán automáticamente.

- *Si "yo" soy siempre, aquí y ahora, ¿porqué no lo siento así?*

Usted ya esta realizado. No hay nada más a realizar. Si lo hubiera, la realización sería algo nuevo que no existió aún, pero que iba a producirse en el futuro; pero cuanto nazca, también morirá. Si la realización no es eterna, no es digna de tenerla. Por tanto, lo que buscamos no es algo que deba empezar a existir sino sólo lo que es eterno pero está velado de nosotros por obstrucciones. Todo lo que necesitamos es eliminar la obstrucción. Lo que es eterno no es reconocido como tal debido a la ignorancia. Ignorancia es obstrucción. Líbrese de ella y todo estará bien. Esta ignorancia es idéntica al pensamiento del "yo". Busque su fuente y desaparecerá.

- *¿Como se apacigua la mente?*

Indagando "¿Quién soy Yo?". El pensamiento "¿quién soy Yo?" destruirá todos los demás pensamientos, y al igual que la estaca utilizada para remover la pira funeraria, también acabará destruyéndose. En ese momento surgirá la Realización del Ser.

- *¿Cuál es la forma de asirse constantemente al pensamiento "¿Quién soy Yo?"*

Cuando surjan pensamientos, no hay que perseguirlos, sino preguntarse: "¿A Quién surgen? No importa cuantos pensamientos aparezcan. En la medida en que lo vayan haciendo, hay que indagar con diligencia, "¿A quién surge este pensamiento?". La respuesta que emergerá, será "A mí". Por consiguiente, si uno se pregunta "¿Quién soy

Yo?", la mente se remontará a su origen, y el pensamiento que surgió se aquietará. Mediante una práctica repetida de esta manera, la mente desarrollará la habilidad de permanecer en su origen.

▪ ***¿No existe ningún otro medio de tranquilizar la mente?***

Aparte de la indagación, no existen otros medios adecuados. Si se busca controlar la mente a través de otros medios, parecerá que está controlada, pero se manifestará de nuevo. También por medio del control de la respiración, la mente se tranquilizará, pero sólo mientras dure este control, y cuando se reanude la respiración, la mente también comenzará de nuevo a agitarse y a vagar impulsada por las impresiones residuales. El origen de la mente y la respiración es el mismo. El pensamiento, indudablemente, es la naturaleza de la mente. El pensamiento "Yo" es el primero que surge en la mente, y esto es el ego. Del mismo lugar que se origina el ego, también se origina la mente. De modo que, cuando la mente se tranquiliza, se controla la respiración, y cuando se controla la respiración, se aquieta la mente. La respiración es la forma burda de la mente. Por lo tanto, el ejercicio de controlar la respiración no es más que una ayuda para tranquilizar la mente, no la destruirá.

Al igual que la práctica de control de la respiración, la meditación en las formas de Dios, la repetición de mantras, la restricción en la alimentación, etc., no son más que ayudas para tranquilizar la mente.

▪ ***Las impresiones residuales (pensamientos) de los objetos aparecen como las olas del mar. ¿Cuando se destruirán todas ellas?***

Según se va haciendo cada vez más elevada la Indagación del Ser, los pensamientos quedan destruidos.

▪ ***¿Cuál es la naturaleza del Ser?***

Lo que realmente existe, es sólo el Ser. El mundo, el alma individual y Dios, son apariencias en él. El Ser es aquello donde no aparece absolutamente ningún pensamiento "Yo". Eso se denomina "Silencio". El Ser mismo es el mundo; el Ser mismo es el "Yo"; el Ser mismo es Dios; todo es el Ser.

▪ ***¿Qué se entiende por dhyana (meditación)?***

Es morar como el propio Ser de uno sin desviarse en forma alguna de la propia naturaleza y sin tener la idea de que se está meditando. Como en esta condición la persona no está en absoluto consciente de los diferentes estados (vigilia, sueño, etc.), el sueño (perceptible) aquí también se considera como dhyana.

▪ ***¿Cuáles son los factores que hay que tener en cuenta en dhyana?***

Es importante que aquel que se establece en su Ser (atma nishta), trate de evitar desviarse en lo más mínimo de este estado de absorción. Si se desvía de su verdadera naturaleza, puede ver ante sí resplandores brillantes, etc., oír sonidos (inusuales) o aceptar como reales las visiones de dioses que aparecen dentro o fuera de él. No debe dejarse engañar por esto, y tiene que olvidarse a sí mismo.

▪ ***¿Cuáles son las reglas de conducta que debe seguir un aspirante espiritual?***

Moderación en el alimento, en el sueño y en el habla.

▪ ***¿Durante cuánto tiempo hay que practicar?***

Hasta que la mente alcance, sin esfuerzo, su estado natural de libertad conceptual, es decir, hasta que deje de existir el concepto de "Yo" y "mío".