



Comparta este documento si lo desea, pero hágalo siempre de forma GRATUITA.

LA AUTOINDAGACIÓN
(VICHARASANGRAHAM)
DE
Bhagavan Sri Ramana Maharshi

INTRODUCCIÓN

La presente obra en prosa consiste en cuarenta preguntas y respuestas que cubren todo el rango de disciplinas espirituales requeridas para obtener la liberación (*moksha*). El que pregunta 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 ardiente Ramabhakta (adorador de Rama), estaba interesado en el estudio y práctica del *Yoga*. Solía leer las conferencias de Swami Vivekananda sobre los diferentes *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 a Bhagavan Sri Ramana de vez en cuando. Bhagavan, que sólo tenía veintiún años de edad, estaba viviendo entonces en la cueva de Virupaksha en la colina de Arunachala. Como en aquel momento guardaba silencio, no debido a que hubiera hecho algún voto, sino debido a que no se sentía inclinado a hablar, escribió sus respuestas a las preguntas de Seshayya en pedazos de papel. Estos escritos, que abarcan el periodo de 1900-1902, fueron copiados más tarde por Seshaya en un libro de notas. El material recogido así fue publicado por el Sri Ramanasramam bajo el título de *Vichara-sangraham*, que significa literalmente «Un Compendio de Autoindagación». Un resumen 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 encabezamientos apropiados. La presente traducción inglesa es la del texto original completo del *Vichara-sangraham*, tal como está 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 dadas por Bhagavan aquí, revelará que se basan en su propia experiencia plena, según lo confirman los textos sagrados que sometieron 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 la *Bhagavad-gita* y el *Vivekachudamani*, y una vez hace alusión por su nombre al *Ribhu-gita*. Pero resulta muy evidente que estas citas se ofrecen sólo como confirmaciones de la verdad descubierta por Bhagavan mismo en su propia experiencia.

La enseñanza básica es la del Vedanta Advaita. La experiencia plena del Sí mismo es la meta; la indagación en la naturaleza del Sí mismo es el medio. Cuando la mente identifica el Sí mismo con el no-sí mismo (el cuerpo, etc.), hay esclavitud; cuando esta identificación falsa es eliminada a través de la indagación «¿Quién soy yo?», hay liberación. Así pues, la Autoindagación es la vía directa enseñada por Bhagavan Ramana. La experiencia «yo» es común a todas las personas. De todos los pensamientos, el pensamiento «yo» es el primero que surge. Lo que uno tiene que hacer es indagar la fuente del pensamiento «yo». Éste es el proceso inverso de lo que acontece ordinariamente en la vida de la mente. La mente indaga en la constitución y origen de todo, que, al someterse a examen, se encontrará que es su propia proyección; no reflexiona sobre sí misma ni sigue su propio rastro hasta su fuente. El descubrimiento del Sí mismo puede ser obtenido dando a la mente un giro hacia adentro. Esto no ha de ser confundido con la introspección de la que hablan los psicólogos. La Autoindagación no es la inspección por parte de la mente de sus propios contenidos; es seguir el rastro del primer modo de la mente, el pensamiento «yo», hasta su fuente, que es el Sí mismo. Cuando hay indagación adecuada y persiste, el pensamiento «yo» también cesa y hay la iluminación sin palabras de la forma «yo—yo», que es la consciencia pura. Esto es liberación, la liberación de la esclavitud. El método por el que se obtiene esto, como ya se ha mostrado, es la indagación, que, en el Vedanta, se llama *jnana*, conocimiento. La devoción (*bhakti*), la meditación (*dhyana*) y la concentración (*yoga*) son idénticas a él. Como Bhagavan lo aclara perfectamente, no olvidar la experiencia plena del Sí mismo es la devoción verdadera, el control mental, el conocimiento, y todas las demás austeridades. En el lenguaje de la devoción, la meta final puede describirse como la disolución de la mente en su fuente, que es Dios, el Sí mismo. En el lenguaje del yoga técnico, puede describirse como la disolución de la mente en el loto del Corazón. Éstos son sólo diferentes maneras de expresar la misma verdad.

La vía de la Autoindagación es encontrada difícil por aquellos que no han adquirido la competencia necesaria para ello. La mente debe ser hecha primero pura y concentrada. Esto se hace a través de la meditación. Así pues, las diferentes vías, en su sentido secundario, son auxiliares a la vía directa, que es la Autoindagación. En este contexto, Bhagavan se refiere a tres grados de aspirantes: el más alto, el medio y el más bajo. Para el tipo más alto de aspirantes, la vía prescrita es la indagación Vedanta; a través de esta vía, la mente deviene quiescente en el Sí mismo y finalmente cesa de ser, dejando la pura experiencia del Sí mismo sin mancha y resplandeciente. La vía para el aspirante medio es la meditación en el Sí mismo;

la meditación consiste en dirigir un flujo continuo de la mente hacia el mismo objeto; hay diversos modos de meditación; el mejor modo es el de la forma «Yo soy el Sí mismo»; este modo culmina eventualmente en la realización del Sí mismo. Para el tipo de aspirante más bajo, la disciplina que resulta útil es el control del soplo, que, a su vez, resulta en el control de la mente.

Bhagavan explica así la diferencia entre *jnana-yoga* (la vía del conocimiento) y *dhyana-yoga* (la vía de la meditación): *jnana* es como amansar a un toro obstinado engatusándole con la ayuda de un manojo de hierba fresca, mientras que *dhyana* es como controlarlo usando la fuerza. Lo mismo que en el *dhyana-yoga* hay ocho divisiones, así también hay ocho divisiones en el *jnana-yoga*. Las de este último están más próximas a la etapa final que las del primero. Por ejemplo, mientras que el *pranayama* del yoga técnico consiste en regular y contener el soplo, el *pranayama* que pertenece al *jnana* consiste en rechazar el mundo de los nombres y las formas, que es no real, y en realizar lo Real, que es Existencia-Consciencia-Felicidad.

La realización del Sí mismo puede ser obtenida en esta misma vida. De hecho, la Realización del Sí mismo no es algo que haya que obtener como si fuera nuevo. Nosotros somos ya el Sí mismo; sólo el Sí mismo es. Es la ignorancia la que nos hace imaginar que nosotros no hemos realizado el Sí mismo. Cuando esta ignorancia es eliminada a través del conocimiento del Sí mismo, nosotros realizamos nuestra eterna Autonaturaleza. Al que ha obtenido esta realización se le llama un *jivan-mukta* (liberado en vida). Para los demás, puede parecer que él continúa teniendo un cuerpo. Se dice que para beneficio de esos otros, el cuerpo continuará mientras dure el residuo del *prarabdha-karma* (ese karma del pasado que ha comenzado a fructificar en la forma del cuerpo presente), y que cuando llegue el momento, el cuerpo morirá y el *jivan-mukta* devendrá un *videha-mukta*. Pero desde el punto de vista de la verdad absoluta no hay ninguna diferencia en *mukti*. Lo que hay que comprender, es que *mukti* o liberación es la naturaleza inalienable del Sí mismo.

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

Universidad de Madrás,
15 de Noviembre de 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 dio por escrito a Gambhiram Seshayya en los años 1901-1902. Esta obra se incluye en forma de preguntas y respuestas 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, 18 de enero de 1971

INVOCACIÓN

¿Hay alguna forma de adorar a lo Supremo, que es todo, excepto permaneciendo firmemente como «eso»?

1 *Discípulo*: ¡Maestro!, ¿Cuál es el medio de obtener el estado de felicidad eterna, siempre vacío de miseria?

Maestro: Aparte de la afirmación del Veda de que dondequiera que hay cuerpo hay miseria, ésta es también la experiencia directa de todas las gentes; por consiguiente, uno debe indagar en la verdadera naturaleza de uno, que es siempre sin cuerpo, y debe permanecer como tal. Éste es el medio de obtener ese estado.

2 *D*: ¿Qué se entiende al decir que uno debe indagar en la verdadera naturaleza de uno y comprenderla?

M: Experiencias tales como «Yo fui; yo vine; yo era; yo hice» vienen naturalmente a todos. ¿No es evidente, por estas experiencias, que la consciencia «yo» es el sujeto de esos diferentes actos? Indagar en la verdadera naturaleza de esa consciencia, y permanecer como uno mismo, es la manera de comprender, a través de la indagación, la verdadera naturaleza de uno.

3 *D*: ¿Cómo ha de indagar uno «¿Quién soy yo?»?

M: Las acciones tales como «ir» y «venir» pertenecen solo al cuerpo. Y así, cuando uno dice «Yo fui, yo vine», eso equivale a decir que el cuerpo es «yo». ¿Pero, puede decirse que el cuerpo es la consciencia «yo», puesto que el cuerpo no era antes de nacer, está hecho de los cinco elementos, es no existente en el estado de sueño profundo, y deviene un cadáver cuando muere? ¿Puede decirse que este cuerpo que es inerte como un tronco de madera brilla como «yo—yo»? Por consiguiente, a la consciencia «yo» que surge primero respecto al cuerpo, se la llama diversamente como auto-orgullo (*tarbodham*), egoidad (*ahankara*), nesciencia (*avidya*), *maya*, impureza (*mala*) y alma individual (*jiva*). ¿Podemos nosotros permanecer sin indagar sobre esto? ¿No es para nuestra redención a través de la indagación por lo que todas las escrituras declaran que la destrucción del «auto-orgullo» es la liberación (*mukti*)? Por consiguiente, haciendo que el cuerpo-cadáver permanezca como un cadáver, y sin pronunciar siquiera la palabra «yo», uno debe indagar agudamente así: «¿Qué es lo que surge como “yo”?». Entonces, brillará en el Corazón una suerte de iluminación sin palabras, en la forma «yo—yo». Es decir, brillará por sí misma la consciencia pura, que es ilimitada y una, una vez desaparecidos los pensamientos limitados y múltiples. Si uno permanece quiescente sin abandonar esa (experiencia), serán totalmente destruidos la egoidad, el sentido individual en la forma «yo soy el cuerpo», y finalmente, el pensamiento final, es decir, la forma «yo», también será extinguida como el fuego que quema el alcanfor*. Los grandes sabios y las escrituras declaran que sólo esto es la liberación.

* Es decir, sin dejar ningún sedimento.

4 D: Cuando uno indaga en la raíz del «auto-orgullo», que es en la forma de «yo», parecen surgir toda suerte de innumerables pensamientos diferentes; y ningún pensamiento «yo» separado.

M: Aparezca o no el caso nominativo, que es el primer caso, las frases en las que aparecen los otros casos tienen como su base el primer caso. Similarmente, todos los pensamientos que aparecen en el corazón tienen como su base la egoidad, que es el primer modo mental «yo», la cognición de la forma «yo soy el cuerpo»; así pues, el surgimiento de la egoidad es la causa y la fuente del surgimiento de todos los demás pensamientos; por consiguiente, si se destruye el auto-orgullo en la forma de la egoidad, que es la raíz del árbol ilusorio del *samsara* (esclavitud que consiste en la transmigración), todos los demás pensamientos perecerán completamente como un árbol arrancado. Surjan los pensamientos que surjan como obstáculos a la *sadhana* (disciplina espiritual) de uno, no debe permitirse que la mente vaya en su dirección, sino que debe hacerse que permanezca en el propio sí mismo de uno, que es el *Atman*; uno debe permanecer como presenciador de todo lo que acontece, adoptando la actitud: «¡Cualesquiera cosas extrañas que acontezcan, qué acontezcan; veamos!» Ésta debe ser la práctica de uno. En otras palabras, uno no debe identificarse con las apariencias; uno no debe abandonar el propio sí mismo de uno. Éste es el medio adecuado para la destrucción de la mente (*manonasa*), que es de la naturaleza de ver el cuerpo como el sí mismo, y que es la causa de todos los obstáculos ya mencionados. Este método, que destruye fácilmente la egoidad, merece ser llamado devoción (*bhakti*), meditación (*dhyana*), concentración (*yoga*) y conocimiento (*jnana*). Debido a que Dios permanece de la naturaleza del Sí mismo, brillando como «yo» en el corazón, y debido a que las escrituras declaran que el pensamiento mismo es esclavitud, debido a esto, la mejor disciplina es permanecer quiescente sin olvidar-Le nunca a Él (Dios, el Sí mismo), después de disolver en Él la mente, que es de la forma del pensamiento «yo», sin importar a través de qué medios. Ésta es la enseñanza concluyente de las escrituras.

5 D: ¿Es la indagación el único medio para la eliminación de la falsa creencia de la sí mismidad en el cuerpo grosero, o es también el medio para la eliminación de la falsa creencia de la sí mismidad en los cuerpos sutil y causal?

M: Es en el cuerpo grosero donde subsisten los otros cuerpos. En la falsa creencia en la forma «yo soy el cuerpo» están incluidos los tres cuerpos, que consisten en las cinco envolturas. Y la destrucción de la falsa creencia de la sí mismidad en el cuerpo grosero, es, ella misma, la destrucción de la falsa creencia de la sí mismidad en los otros cuerpos. Así pues, la indagación es el medio para la eliminación de la falsa creencia de la sí mismidad en los tres cuerpos.

6 D: Puesto que hay diferentes modificaciones del órgano interno, a saber, *manas* (reflexión), *buddhi* (intelecto), *chitta* (memoria) y *ahankara* (egoidad), ¿cómo puede decirse que sólo la destrucción de la mente es liberación?

M: En los libros que explican la naturaleza de la mente, se afirma esto: «La mente está formada por la concreción de la porción sutil del alimento que comemos; crece con las pasiones tales como el apego y la aversión, el deseo y la cólera; siendo el agregado de la mente, el intelecto, la memoria y la egoidad, recibe el nombre colectivo singular de “mente”; las características que asume son el pensamiento, la determinación, etc.; puesto que es un objeto de la consciencia (el sí mismo), es lo que se ve, y es inerte; aunque es inerte, parece como si fuera consciente debido a la asociación con la consciencia (como una bola de hierro al rojo); es limitada, no-eterna, partida y cambiante como la cera, el oro, la llama, etc.; es de la naturaleza de todos los elementos (de la existencia fenoménica); su lugar es el loto del corazón, lo mismo que los lugares de los sentidos de la vista, etc., son los ojos, 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 así conoce y experimenta los objetos y obtiene la satisfacción. Esa sustancia es la mente».

Lo mismo que a una y la misma persona se le llama por diferentes nombres según las diversas funciones que desempeña, así también una y la misma mente es llamada por diferentes nombres: mente, intelecto, memoria y egoidad, como consecuencia de la diferencia en sus modos —y no debido a ninguna diferencia real. La mente misma es la forma de todo, es decir, del alma, de Dios y del mundo; cuando deviene de la forma del Sí mismo, a través del conocimiento, hay liberación, la cual es de la naturaleza del *Brahman*: ésta es la enseñanza.

7 D: Si estos cuatro —mente, intelecto, memoria y egoidad— son uno y lo mismo, ¿por qué se mencionan para ellos ubicaciones separadas?

M: Es cierto que se afirma que la garganta es la ubicación de la mente, el rostro o el corazón la del intelecto, el ombligo la de la memoria y el corazón o *sarvanga* la de la egoidad; aunque se les diferencie así, sin embargo, para el agregado de éstos, que es la mente u órgano interno, la ubicación es sólo el corazón. Esto se declara concluyentemente en las escrituras.

8 D: ¿Por qué se dice que sólo la mente, que es el órgano interno, brilla como la forma de todo, es decir, del alma, de Dios y del mundo?

M: Como instrumentos para el conocimiento de los objetos, los órganos de los sentidos están fuera, y por eso son llamados sentidos externos; y la mente es llamada sentido interno porque está dentro. Pero la distinción entre interno y externo es solo con referencia al cuerpo; en verdad, no hay ni interno ni externo. La naturaleza de la mente es permanecer pura como el éter. Lo que se conoce como el corazón o la mente, es la colocación de los elementos (de la existencia fenoménica) que aparecen como internos y externos. Así pues, no hay ninguna duda de que todos los fenómenos, que consisten en nombres y formas, son solo de la naturaleza de la mente. Todos los que aparecen fuera, están en realidad dentro y no fuera; para enseñar esto, en los Vedas también se ha descrito todo como de la naturaleza del corazón. Lo que se llama el corazón, no es otro que el *Brahman*.

9 D: ¿Cómo puede decirse que el corazón no es otro que el *Brahman*?

M: Aunque el sí mismo goza sus experiencias en los estados de vigilia, de sueño con sueños y de sueño profundo, que residen respectivamente en los ojos, la garganta y el corazón, sin embargo, no deja nunca su sede principal, el corazón. En el loto del corazón, que es de la naturaleza de todo, o, en otras palabras, en el éter de la mente, brilla la luz de ese sí mismo en la forma «yo». Como brilla así en todos, a este sí mismo se le llama el presenciador (*sakshi*) y lo trascendente (*turiya*, literalmente el cuarto). El supremo *Brahman* sin «yo», que brilla en todos los cuerpos como interior a la luz en la forma «yo», es el Sí mismo-éter (o Conocimiento-éter): sólo esto es la Realidad absoluta. Esto es lo super-trascendente (*turiyatita*). Por consiguiente, se afirma que lo que se llama el corazón no es otro que el *Brahman*. Además, por la razón de que el *Brahman* brilla en los corazones de todas las almas como el Sí mismo, al *Brahman* se le da el nombre de «Corazón»*. El significado de la palabra *hridayam*, cuando se divide así, «*hrit-ayam*», es, en realidad, *Brahman*. La evidencia adecuada del hecho de que ese *Brahman*, que brilla como el sí mismo, reside en los corazones de todos, es que todas las gentes se indican a sí mismas señalándose el pecho al decir «yo».

10 D: Si el universo entero es en la forma de la mente, ¿no se sigue entonces que el universo es una ilusión? Si ese es el caso, ¿por qué la creación del universo es mencionada en el Veda?

M: No hay ninguna duda de que el universo es una mera ilusión. El propósito principal del Veda es hacer conocer al verdadero *Brahman*, después de mostrar que el universo aparente es falso. Con este propósito los Vedas admiten la creación del mundo y no por ninguna otra razón. Además, a las personas menos cualificadas se les enseña la creación, a saber, la evolución en fases de *prakriti* (naturaleza primordial), *mahat-tattva* (el gran intelecto), los *tanmatras* (las esencias sutiles), los *bhutas* (los elementos groseros), el mundo, el cuerpo, etc., desde el *Brahman*; mientras que a los más cualificados se les enseña la creación simultánea, es decir, que este mundo surge como un sueño debido a los propios pensamientos de uno inducidos por el defecto de no conocerse a uno mismo como el Sí mismo. Así pues, por el hecho de que la creación del mundo ha sido descrita de diferentes maneras, es evidente que el propósito de los Vedas está sólo en enseñar la verdadera naturaleza del *Brahman*, después de mostrar de una manera u otra la naturaleza ilusoria del universo. Que el mundo es ilusorio, todos pueden saberlo directamente en el estado de realización que es en la forma de experiencia de la propia naturaleza-felicidad de uno.

11 D: ¿Es posible la experiencia del Sí mismo para la mente, cuya naturaleza es cambio constante?

M: Puesto que el *guna-sattva* (el constituyente de *prakriti* que inclina a la pureza, a la inteligencia, etc.) es la naturaleza de la mente, y puesto que la mente es pura e impoluta como el éter, lo que se llama mente es, en verdad, de la naturaleza del conocimiento. Cuando está en ese estado natural (es decir, puro),

* «En los corazones de todas las almas individuales, eso que brilla es el *Brahman*, y por eso es llamado el Corazón» —*Brahma-gita*.

ni siquiera tiene el nombre de «mente». Es sólo el conocimiento erróneo, que confunde uno con otro, lo que se llama mente. Lo que era (originalmente) la pura *mente sattva*, de la naturaleza del puro conocimiento, olvida su naturaleza-conocimiento debido a la nesciencia, se transforma en el mundo bajo la influencia del *guna-tamas* (es decir, el constituyente de *prakriti* que inclina al torpor, la inercia, etc.), está bajo la influencia del *guna-rajás* (es decir, el constituyente de *prakriti* que inclina a la actividad, las pasiones, etc.), imagina «soy el cuerpo, etc.; el mundo es real», adquiere el consecuente mérito y demérito a través del apego, la aversión, etc., y a través de las impresiones residuales (*vasanas*) de esto, padece el nacimiento y la muerte. Pero la mente que se ha deshecho de su contaminación (pecado) a través de la acción sin apego cumplida en muchas vidas pasadas, escucha la enseñanza de la escritura de un verdadero guru, reflexiona sobre su significado y medita para obtener el estado natural del modo mental de la forma del Sí mismo, es decir, de la forma «Yo soy el *Brahman*», que es el resultado de la contemplación continuada del *Brahman*. Así será eliminada la transformación de la mente en el mundo bajo el aspecto del *guna tamás*, y su errancia en él, bajo el aspecto del *guna rajás*. Cuando esta eliminación tiene lugar, la mente deviene sutil e inmutable. Sólo por la mente que es impura y que está bajo la influencia de *rajás* y *tamás*, la Realidad (es decir, el Sí mismo), que es muy sutil y sin cambio, no puede ser experimentada; lo mismo que una pieza de tela de seda fina no puede ser cosida con una barra pesada, o como los detalles de objetos sutiles no pueden ser distinguidos por la luz de la llama de una lámpara que parpadea en el viento. Pero en la mente pura que se ha vuelto sutil e inmutable por la meditación descrita arriba, la felicidad del Sí mismo (es decir, el *Brahman*) deviene manifiesta. Como sin mente no puede haber experiencia, a la mente purificada, dotada con el modo extremadamente sutil (*vritti*), le es posible experimentar la felicidad del Sí mismo, permaneciendo en esa forma (es decir, en la forma del *Brahman*). Entonces, se experimenta claramente que el sí mismo de uno es de la naturaleza del *Brahman*.

12 D: ¿Es posible la antedicha experiencia del Sí mismo, incluso en el estado de la experiencia empírica, para la mente que tiene que cumplir funciones de acuerdo con su *prarabdha* (el karma pasado que ha comenzado a fructificar)?

M: Un *brahmín* puede representar diversos papeles en un drama; sin embargo, el pensamiento de que es un *brahmín* no deja su mente. Similarmente, cuando uno está ocupado en diversos actos empíricos, debe estar con la firme convicción «Soy el Sí mismo», sin permitir que surja la idea falsa «Yo soy el cuerpo, etc.» Si la mente se desvía de su estado, entonces, inmediatamente, uno debe indagar, «¡Oh, oh!; ¡Nosotros no somos el cuerpo etc.! ¿Quién somos?» y así uno debe reinstalar la mente en ese estado (puro). La indagación «¿Quién soy yo?» es el medio principal para la eliminación de toda la miseria y para la obtención de la felicidad suprema. Cuando, de esta manera, la mente deviene quiescente en su propio estado, la experiencia del Sí mismo surge por sí sola sin ningún obstáculo. En adelante, los placeres y sufrimientos sensoriales no afectarán a la mente. Todos (los fenómenos) aparecerán entonces, sin apego, como un sueño. No olvidar nunca la propia experiencia plena del Sí mismo es la verdadera *bhakti* (devoción), el verdadero *yoga* (control de la mente), el verdadero *jñana* (conocimiento) y todas las demás austeridades. Así dicen los sabios.

13 D: Cuando hay actividad en relación a las obras, nosotros no somos ni los hacedores de esas obras ni sus gozadores. La actividad es de los tres instrumentos (es decir, la mente, el habla y el cuerpo). ¿Podemos permanecer (desapegados) pensando así?

M: Después de que a la mente se la ha hecho permanecer en el Sí mismo, que es su Deidad, y de que se ha hecho indiferente a los asuntos empíricos debido a que no se aleja del Sí mismo, ¿cómo puede la mente pensar como se menciona arriba? ¿No constituyen tales pensamientos la esclavitud? Cuando surgen tales pensamientos debido a las impresiones residuales (*vasanas*), uno debe impedir a la mente que fluya de esa manera, esforzándose para retenerla en el estado del Sí mismo, y haciendo que se vuelva indiferente a los asuntos empíricos. Uno no debe dar cabida en la mente a pensamientos tales como: «¿Es esto bueno? o, ¿Es eso bueno? ¿Puede hacerse esto? o, ¿Puede hacerse eso?» Uno debe estar vigilante incluso antes de que tales pensamientos surjan, y hacer que la mente permanezca en su estado original. Si se le da la más mínima oportunidad, esa mente (perturbada) nos hará daño mientras se presenta como nuestro amigo; como el enemigo que parece ser un amigo, ella nos hará caer. ¿Acaso no surgen tales pensamientos, y causan un mal cada vez mayor, porque uno olvida su propio Sí mismo? Aunque es verdadero que pensar a través de la discriminación, «yo no hago nada; todas las acciones son cumplidas por los instrumentos», es un medio de impedir que la mente fluya por los pensamientos *vasanas*, ¿no se sigue también que sólo si la mente fluye por los pensamientos *vasanas* debe ser contenida a través de la discriminación como se ha afirmado antes? ¿Puede la mente que permanece en el estado del Sí mismo, pensar como «yo», y como «yo actué empíricamente de tal y tal manera?» Por todos los medios posibles

uno debe esforzarse gradualmente para no olvidar el propio Sí mismo (verdadero) de uno, que es Dios. Si se obtiene eso, todo estará cumplido. La mente no debe ser dirigida a ningún otro asunto. Aunque uno pueda desempeñar, como una persona insensata, las acciones que son el resultado del *prarabdha-karma*, uno debe mantener la mente en el estado del Sí mismo sin dejar que surja el pensamiento «yo hago». ¿No han cumplido innumerables *bhaktas* (devotos) sus numerosas funciones empíricas con una actitud de indiferencia?

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

M: *Sannyasa* es sólo la renuncia al pensamiento «yo», y no el rechazo de los objetos externos. El que ha renunciado así (al pensamiento «yo») permanece el mismo, ya esté sólo, o en medio del extenso *samsara* (mundo empírico). Lo mismo que cuando la mente está concentrada en algún objeto, no observa otras cosas, aunque puedan estar próximas, así también, aunque el sabio pueda hacer numerosos actos empíricos, en realidad no hace nada, porque hace que la mente repose en el Sí mismo sin dejar que surja el pensamiento «yo». Lo mismo que en un sueño puede parecer que uno cae cabeza abajo, aunque en realidad uno está inmóvil, así también la persona ignorante, es decir, la persona para quien el pensamiento «yo» no ha cesado, aunque permanezca sola en meditación constante, es de hecho el que hace todas las acciones empíricas*. Así han dicho los sabios.

15 D: La mente, los órganos de los sentidos, etc., tienen la facultad de percibir; ¿Por qué, entonces, son considerados como objetos percibidos?

M:

<i>Drik</i> (Conocedor)	<i>Drisya</i> (Objeto conocido)
1 El veedor	Vasija (es decir, el objeto visto)
Además,	
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 individual	La mente
6. Consciencia (el Sí mismo)	El alma individual

Como se muestra en este esquema, puesto que nosotros, la consciencia, conocemos todos los objetos, se dice que nosotros somos *drik* (el conocedor). Las categorías que acaban en la vasija, son los objetos vistos, puesto que son lo que se conoce. En la tabla de «conocimiento: ignorancia (es decir, conocedor-conocido)» dada aquí, entre los conocedores y los objetos del conocimiento, se ve que uno es conocedor en relación a otro; sin embargo, puesto que uno es objeto en relación a otro, ninguna de esas categorías es, en realidad, el conocedor. Aunque nosotros decimos que somos el «conocedor» porque conocemos todo, y no lo «conocido» porque nosotros no somos conocidos por nada más, se dice que nosotros somos el «conocedor» sólo en relación a los objetos conocidos. Sin embargo, en verdad, lo que se llama lo «conocido» no es aparte de nosotros. Y así nosotros somos la Realidad que trasciende a esos dos (el conocedor y lo conocido). Todas las demás entran dentro de las categorías de conocedor-conocido.

16 D: ¿Cómo han de ser identificados la egoidad, el alma, el sí mismo y el *Brahman*?

* Como ocurre en el caso de aquellos que escuchan una historia con su atención fijada en otra parte, así también la mente cuyas impresiones residuales se han desvanecido, no funciona realmente, aunque parezca hacerlo. La mente que no está liberada de las impresiones residuales, funciona realmente aunque no parezca hacerlo; esto es como aquellos que, mientras permanecen estacionarios, imaginan en sus sueños que suben a una colina y que caen de ella.

M:

El ejemplo	Lo ejemplificado
1. La bola de hierro	La egoidad
2. La bola de hierro al rojo	El alma, que aparece como una superposición sobre el Sí mismo
3. El fuego que está en la bola de hierro al rojo	La luz de la conciencia, es decir, el <i>Brahman</i> inmutable, que brilla en el alma de todos
4. La llama de fuego que queda	El <i>Brahman</i> omnipenetrante que queda como uno

Por estos ejemplos, estará claro cómo han de ser identificados la egoidad, el alma, el presenciador y el Omnipresenciador.

Lo mismo que en la bola de cera de un herrero están incluidas numerosas y variadas partículas de metal y todas ellas parecen ser una misma bola de cera, así también en el sueño profundo, los cuerpos grosero y sutil de todas las almas individuales están incluidos en la *maya* cósmica, que es nesciencia, de la naturaleza de la oscuridad profunda; y puesto que las almas están disueltas en el Sí mismo deviniendo uno con él, ven por todas partes sólo oscuridad.

De la oscuridad del sueño profundo surge el cuerpo sutil, es decir, la egoidad, y de esa egoidad surge el cuerpo grosero. Cuando surge la egoidad, aparece superpuesta sobre la naturaleza del Sí mismo, como la bola de hierro al rojo. Así pues, sin el alma (*jiva*), que es la mente o la egoidad, que está unida a la luz de la Consciencia, no hay ningún presenciador del alma, es decir, el Sí mismo, y sin el Sí mismo no hay ningún *Brahman*, que es el Omnipresenciador.

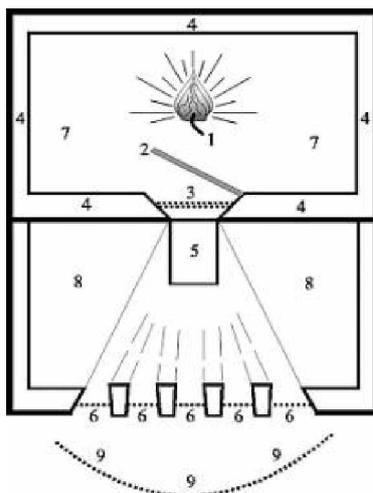
Lo mismo que cuando la bola de hierro al rojo es trabajada en diversas formas por el herrero, el fuego que hay en ella no cambia por eso de ninguna manera, así también el alma puede estar envuelta en muchas experiencias y sometida a placeres y sufrimientos, y, sin embargo, la luz del Sí mismo que está en ella no cambia por eso en lo más mínimo, y, como el éter, es el puro conocimiento omnipenetrante que es uno, y brilla en el corazón como el *Brahman*.

17 D: ¿Cómo sabe uno que en el corazón brilla el Sí mismo como el *Brahman*?

M: Lo mismo que se sabe que el éter elemental dentro de la llama de una lámpara llena sin ninguna diferencia y sin ningún límite tanto el interior como el exterior de la llama, así también el éter del conocimiento que está dentro de la luz del Sí mismo en el corazón, llena sin ninguna diferencia y sin ningún límite tanto el interior como el exterior de esa luz del Sí mismo. Esto es lo que se conoce como el *Brahman*.

18 D: ¿Cómo aparecen en la luz del Sí mismo, que es una, indivisible y autoluminosa, los tres estados de experiencia, los tres cuerpos, etc.? Y si aparecen, ¿cómo sabe uno que sólo el Sí mismo permanece siempre inmutable?

M:



El Ejemplo	Lo Ejemplificado
(1) La lámpara	El Sí mismo
(2) La puerta	El sueño profundo
(3) El umbral de la puerta	Mahat-tattva
(4) El muro interior	La nesciencia o cuerpo causal
(5) El espejo	La egoidad (referente al ego)
(6) Las ventanas	Los cinco órganos de los sentidos cognoscitivos
(7) La cámara interior	El sueño profundo en el que el cuerpo causal está manifiesto
(8) La cámara media	El sueño con sueños en el que el cuerpo sutil está manifiesto
(9) El patio exterior	El estado de vigilia en el que el cuerpo grosero está manifiesto

El Sí mismo, que es la lámpara (1), brilla por sí mismo en la cámara interior, es decir, el cuerpo causal (7), que está dotado de nesciencia, como el muro interior (4), y el sueño profundo, como la puerta (2); cuando, por el principio vital, condicionado por el tiempo, el karma, etc., se abre la puerta del sueño profundo, hay un reflejo del Sí mismo en el espejo de la egoidad (5), que está colocado cerca del umbral de la puerta —*Mahat-tattva*; el espejo de la egoidad ilumina así la cámara media, es decir, el estado de sueño con sueños (8), y, a través de las ventanas, que son los cinco órganos de los sentidos cognoscitivos (6), el patio exterior, es decir, el estado de vigilia (9). Cuando, nuevamente, por el principio vital condicionado por el tiempo, el karma, etc., se cierra la puerta del sueño profundo, cesa la egoidad junto a los estados de vigilia y de sueño con sueños, y sólo el Sí mismo brilla siempre. El ejemplo que acabamos de dar explica cómo el Sí mismo es inmutable, cómo hay diferencia entre el Sí mismo y la egoidad, y cómo aparecen los tres estados de experiencia, los tres cuerpos, etc.

19 D: Aunque he escuchado la explicación de las características de la indagación con gran detalle, mi mente no ha obtenido ni siquiera un poco de paz. ¿Cuál es la razón de esto?

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

20 D: ¿Cuál es la razón de la ausencia de fuerza mental?

M: Los medios que le hacen a uno cualificado para la indagación son la meditación, el *yoga*, etc. Uno debe obtener la pericia en éstos a través de la práctica gradual, y asegurar así una corriente de modos mentales que es natural y útil. Cuando la mente que tiene esta manera deviene madura y escucha la presente indagación, realiza de inmediato su verdadera naturaleza, que es el Sí mismo, y permanece en perfecta paz, sin desviarse de ese estado. Para una mente que no ha devenido madura, la realización inmediata y la paz son difíciles de obtener a través de la escucha de la indagación. No obstante, si uno

practica los medios para el control de la mente por algún tiempo, finalmente puede ser obtenida la paz de la mente.

21 D: De los medios para el control de la mente, ¿cuál es el más importante?

M: El control del soplo es el medio para el control de la mente

22 D: ¿Cómo ha de controlarse el soplo?

M: El soplo puede ser controlado ya sea por la retención absoluta del soplo (*kevala-kumbhaka*), o por la regulación del soplo (*pranayama*).

23 D: ¿Qué es la retención absoluta del soplo?

M: Es hacer que el aire vital permanezca firmemente en el corazón sin exhalación ni inhalación. Esto se obtiene a través de la meditación en el principio vital, etc.

24 D: ¿Qué es la regulación del soplo?

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

25 D: ¿Cómo es el control del soplo el medio para el control de la mente?

M: No hay ninguna duda de que el control del soplo es el medio para el control de la mente, porque la mente, como el soplo, es una parte del aire, debido a que la naturaleza de la movilidad es común en ambos, debido a que el lugar de origen es el mismo para ambos, y debido a que cuando uno de ellos es controlado, el otro deviene igualmente controlado.

26 D: Puesto que el control del soplo conduce sólo a la quiescencia de la mente (*manolaya*) y no a su destrucción (*manonasa*), ¿cómo puede decirse que el control del soplo es el medio para indagar que tiene como meta la destrucción de la mente?

M: Las escrituras enseñan los medios de obtener la realización del Sí mismo de dos maneras —por medio del *yoga* de ocho miembros (*ashtanga-yoga*), y por medio del conocimiento de ocho miembros (*ashtanga-jnana*). Por la regulación del soplo (*pranayama*) o por su absoluta retención (*kevala-kumbhaka*), que es uno de los miembros del *yoga*, la mente deviene controlada. Sin dejar la mente en eso, si uno practica disciplinas más avanzadas tales como la retirada de la mente de los objetos externos (*pratyahara*), entonces, finalmente, se obtendrá sin duda la realización del Sí mismo, que es el fruto de la indagación.

27 D: ¿Cuáles son los miembros del *yoga*?

M: *Yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana* y *samadhi*. De éstos:

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

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

(3) *Asana*: De las diferentes posturas, ochenta y cuatro son las principales. De éstas, nuevamente, cuatro, a saber, *simha, bhadra, padma, y siddha*** se consideran excelentes. De éstas, también, se considera que solo *siddha* es la más excelente. Así lo declaran 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»,

* El propósito de *yama* y *niyama* es la obtención de todas las buenas vías abiertas a aquellos elegibles para *moksha*. Para más detalles al respecto, ver obras como los *Yoga-sutra* y *Hathayoga-dipika*.

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

algunos textos dicen que *rechaka* y *puraka* deben ser iguales en medida, y *kumbhaka* dos veces esa medida, mientras que otros textos señalan que si *rechaka* es la medida de uno, *puraka* debe ser la medida de dos, y *kumbhaka* de cuatro. Por «medida» se entiende el tiempo que se tarda en recitar una vez la *Gayatrimantra*. Así pues, el *pranayama*, que consiste en *rechaka*, *puraka* y *kumbhaka* debe ser practicado a diario de acuerdo a la propia capacidad, lenta y gradualmente. Entonces surge en la mente un deseo de reposar en la felicidad sin movimiento. Después de esto, uno debe practicar el *pratyahara*.

(5) *Pratyahara*: Consiste en regular la mente impidiéndola fluir hacia los nombres y formas externos. La mente, que hasta entonces había estado distraída, ahora deviene 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 ha devenido concentrada de esta manera, será apta para permanecer en un sólo punto. Después de esto, debe practicarse el *dharana*.

(6) *Dharana*: Esto es fijar la mente en un lugar que sea apto para la meditación. Los lugares que son eminentemente aptos para la meditación son el corazón y el *Brahma-randhra* (abertura en la coronilla de la cabeza). Uno debe pensar que en medio del loto de ocho pétalos*** que hay en este lugar, brilla como una llama, la Deidad que es el Sí mismo, es decir, el *Brahman*, y hay que fijar la mente en él. Después de esto, uno debe meditar.

(7) *Dhyana*: Ésta es la meditación, a través del pensamiento «Yo soy Él», de que uno no es diferente de la naturaleza de la antedicha llama. Si en este momento uno hace la indagación «¿Quién soy yo?», entonces, tal como lo declaran las escrituras, «El *Brahman* que está por todas partes brilla en el corazón como el Sí mismo, que es el presenciador del intelecto»; uno realiza que es el Sí mismo Divino el que brilla en el corazón como «yo—yo». Este modo de reflexión es la mejor meditación.

(8) *Samadhi*: Como un resultado de la fruición de la antedicha meditación, la mente se disuelve en el objeto de meditación sin albergar las ideas «Soy fulano de tal; yo estoy haciendo esto y esto». Este estado sutil en que incluso el pensamiento «yo—yo» desaparece, es el *samadhi*. Si uno practica esto todos los días, procurando que no sobrevenga el sueño profundo, Dios le conferirá a uno pronto el estado supremo de la quiescencia de la mente.

28 D: ¿Cuál es el propósito de la enseñanza de que en *pratyahara* uno debe meditar en el *pranava*?

M: El propósito de prescribir la meditación en el *pranava* es éste. El *pranava* es *Om*, que consiste en tres *matras* y medio, a saber, *a*, *u*, *m*, y *ardha-matra*. De éstos, *a* representa el estado de vigilia, *Visva-jiva*, y el cuerpo grosero; *u* representa el estado de sueño con sueños, *Taijasa-jiva*, y el cuerpo sutil; *m* representa el estado de sueño profundo, *Prajna-jiva* y el cuerpo causal; el *ardha-matra* representa el *Turiya*, que es el sí mismo o la naturaleza «yo»; y lo que está más allá de eso es el estado de *Turiyatita*, o pura Felicidad. En la sección sobre meditación (*dhyana*) se hacía alusión al cuarto estado, que es el estado de la naturaleza «yo»: éste se ha descrito diversamente —como de la naturaleza de *amatra*, que incluye los tres *matras*, *a*, *u* y *m*; como *maunakshara* (sílabas silenciosas); como *ajapa* (como musitación sin musitación) y como el *Advaita-mantra*, que es la esencia de todos los *mantras*, tales como el *panchakshara*. Para descubrir esta significación verdadera, uno debe meditar sobre el *pranava*. Ésta es la meditación que es de la naturaleza de la devoción, consistente en la reflexión sobre la verdad del Sí mismo. La fruición de este proceso es el *samadhi*, que otorga la liberación y que es el estado de felicidad insuperable. Los venerables Gurus han dicho también que la liberación sólo se puede obtener por la devoción que es de la naturaleza de la reflexión sobre la verdad del Sí mismo.

29 D: ¿Cuál es el propósito de la enseñanza de que uno debe meditar, a través del pensamiento «Yo soy Él», sobre la verdad de que uno no es diferente de la Realidad auto-luminosa que brilla como una llama?

M: (A) El propósito de la enseñanza de que uno debe cultivar la idea de que uno no es diferente de la Realidad auto-luminosa es éste: la escritura define la meditación en estas palabras, «En medio del loto del corazón, de ocho pétalos, que es de la naturaleza de todo, y al cual se alude como *Kailasa*, *Vaikundha* y *Parama-pada*, está la Realidad, que es del tamaño de un pulgar, que es deslumbrante como el relámpago y que brilla como una llama. Por la meditación en ella, una persona obtiene la inmortalidad». Por esto debemos saber que por tal meditación uno evita los defectos de (1) el pensamiento de la diferencia, en la forma «yo soy diferente, y eso es diferente», (2) de la meditación sobre lo que es limitado, (3) de la idea de que lo real es limitado, y (4) de que está limitado a un único lugar.

(B) El propósito de la enseñanza de que uno debe meditar con el pensamiento «Yo soy Él» es éste: *saham*: *soham*; *sah* el supremo Sí mismo, *aham* el Sí mismo que es manifiesto como «yo». El *jiva*, que

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

es el *Shiva-linga*, reside en el loto del corazón, que es su sede situada en el cuerpo que es la ciudad del *Brahman*; la mente, que es de la naturaleza de la egoidad, sale afuera identificándose a sí misma con el cuerpo, etc. Ahora, la mente debe ser disuelta en el corazón, es decir, la sensación «yo», que está situada en el cuerpo, etc., debe ser desechada. Cuando uno indaga así: «¿Quién soy yo?», permaneciendo imperturbado, en ese estado la naturaleza del Sí mismo deviene manifiesta de una manera sutil como «yo—yo»; esa naturaleza del sí mismo es todo, y sin embargo nada, y es manifiesta como el supremo Sí mismo por todas partes sin la distinción de interior y exterior; eso brilla como una llama, según lo hemos dicho antes, que significa la verdad «Yo soy el *Brahman*». Si, sin meditar sobre eso como idéntico con uno mismo, uno imagina que eso es diferente, la ignorancia no partirá. Por consiguiente, se prescribe la meditación en la identidad.

Si uno medita durante mucho tiempo, sin ninguna perturbación, incesantemente sobre el Sí mismo, con el pensamiento «Yo soy Él», que es la técnica de la reflexión sobre el Sí mismo, eliminará la oscuridad de la ignorancia que está en el corazón y todos los impedimentos que no son más que el efecto de la ignorancia, y obtendrá la plena sabiduría*.

Así pues, realizar la Realidad en la caverna del corazón que está en la ciudad (del *Brahman*), a saber, en el cuerpo, es lo mismo que realizar al Dios Omnipotente.

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 uno le adora con el pensamiento «Yo soy Él», uno obtendrá la liberación.

El cuerpo, que consiste en las cinco envolturas, es la caverna. El supremo que reside ahí es el señor de la caverna. Así lo declaran las escrituras.

Puesto que el Sí mismo es la realidad de todos los dioses, la meditación en el Sí mismo, que es uno mismo, es la más grande de todas las meditaciones. Todas las demás meditaciones están incluidas en ésta. Las demás meditaciones se prescriben para obtener ésta. Así pues, si se obtiene ésta, las demás no son necesarias. Conocer el propio Sí mismo de uno, es conocer a Dios. Sin conocer el propio Sí mismo de uno que medita, imaginar que hay una deidad que es diferente y meditar en ella, es comparado por los grandes al acto de medir con el pie la propia sombra de uno, y a buscar una concha trivial después de desechar una gema inapreciable que está ya en la posesión de uno ***.

30 D: Aunque sólo el corazón y el *Brahmarandhra* son los lugares aptos para la meditación, ¿puede uno meditar, si es necesario, en los seis centros místicos (*adharas*)?

M: Los seis centros místicos, etc., que se dice que son lugares de meditación, son sólo productos de la imaginación. Todos éstos están pensados para los principiantes en *yoga*. Con referencia a la meditación en los seis centros, los *Shiva-yogis* dicen: «Dios, que es de la naturaleza de la autoconsciencia no dual y plena, nos manifiesta, sostiene y disuelve a todos. Es un gran pecado corromper esa Realidad sobreimponiendo-Le diversos nombres y formas como *Ganapati, Brahma, Vishnu, Rudra, Mahesvara y Sadashiva*», y los *Vedantines* declaran: «Todo eso son sólo imaginaciones de la mente». Por consiguiente, si uno conoce el propio Sí mismo de uno, que es de la naturaleza de la consciencia que conoce todo, uno conoce todo. Los grandes también han dicho: «Cuando ese Uno es conocido como es en Sí Mismo, todo aquello que no ha sido conocido deviene conocido». Si nosotros, que estamos dotados con diversos pensamientos, meditamos en Dios, que es el Sí mismo, nos liberamos de la pluralidad de pensamientos por ese único pensamiento; e incluso ese único pensamiento se desvanecerá. Esto es lo que se entiende al decir que conocer el propio Sí mismo de uno es conocer a Dios. Este conocimiento es la liberación.

31 D: ¿Cómo tiene que pensar uno en el Sí mismo?

M: El Sí mismo es auto-luminoso, sin oscuridad ni luz, y es la realidad que es automanifiesta. El pensamiento mismo de pensar acabará en esclavitud. El propósito de la meditación en el Sí mismo es hacer que la mente tome la forma del Sí mismo. En medio de la caverna del corazón, el puro *Brahman* es directamente manifiesto como el Sí mismo en la forma «yo—yo». ¿Puede haber una ignorancia más grande que pensar en él de múltiples maneras, sin conocer-Lo como se acaba de mencionar?

* Si se practica siempre la meditación en la forma «Yo soy Shiva» (*Shivoham bhavana*), que impide que el pensamiento salga hacia afuera, surgirá el *samadhi*. —*Vallalar*.

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

*** Nosotros debemos meditar sobre eso que, existiendo en la forma de sí mismo, es el *atma-tattva*, es refulgente, y que, residiendo en todas las cosas vivas, siempre dice «yo—yo». Buscar un Dios fuera, abandonando al Dios que reside en la caverna del corazón, es como desechar una gema inapreciable y buscar una canica trivial.

32 D: Se ha afirmado que el *Brahman* es manifiesto en el corazón como el Sí mismo en la forma «yo—yo». Para facilitar una comprensión de esta afirmación, ¿puede explicarse más?

M: ¿No está dentro de la experiencia de todos que durante el sueño profundo, el desvanecimiento, etc., no hay ningún conocimiento, es decir, ni conocimiento de sí mismo ni ningún otro tipo de conocimiento? Después, cuando hay experiencia en la forma «Yo he despertado del sueño profundo» o «Yo me he recuperado del desmayo» —¿No es eso un modo de conocimiento específico que ha surgido del antedicho estado sin distinción? Este conocimiento específico es llamado *vijnana*. Este *vijnana* deviene manifiesto sólo como perteneciente ya sea al Sí mismo o ya sea al no-sí mismo, y no por sí mismo. Cuando pertenece al Sí mismo, es llamado conocimiento verdadero, conocimiento en la forma de ese modo mental cuyo objeto es el Sí mismo, o conocimiento que tiene por contenido el (Sí mismo) indiviso; y cuando pertenece al no-sí mismo, es llamado ignorancia. El estado de este *vijnana*, cuando pertenece al Sí mismo y es manifiesto como de la forma del Sí mismo, se dice que es la manifestación «yo». Esta manifestación no puede tener lugar aparte de lo Real (es decir, el Sí mismo). Es esta manifestación la que sirve como la marca de la experiencia directa de lo Real. Sin embargo, por sí mismo esto no puede constituir el estado de ser lo Real. Eso, en dependencia de lo cual tiene lugar esta manifestación, es la realidad básica que también es llamada *prajnana*. El texto vedántico «*prajnanam brahma*» enseña la misma verdad.

Conoce esto como el propósito de la escritura también. El Sí mismo, que es auto-luminoso y el presenciador de todo, se manifiesta a sí mismo como residiendo en la *vijnanakosa* (envoltura del intelecto). Por el modo mental que es indiviso, aprehende este Sí mismo como tu meta y saboréalo como el Sí mismo.

33 D: ¿Qué es lo que se llama la adoración interior, o adoración de lo sin atributos?

M: En textos tales como el *Ribhu-gita*, la adoración de lo sin atributos ha sido explicada minuciosamente (como una disciplina aparte). Sin embargo, todas las disciplinas tales como el sacrificio, la caridad, la austeridad, la observancia de votos, el *japa*, el *yoga* y la *puja* son, en efecto, modos de meditación de la forma «Yo soy el *Brahman*». Así pues, en todos los modos de las diversas disciplinas, uno debe cuidar de no alejarse del pensamiento «Yo soy el *Brahman*». Éste es el propósito de la adoración de lo sin atributos.

34 D: ¿Cuáles son los ocho miembros del conocimiento (*jnana-ashtanga*)?

M: Los ocho miembros son aquellos que ya se han mencionado, a saber, *yama*, *niyama*, etc., pero definidos diferentemente.

De estos -

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

(2) *Niyama*:- Esto es mantener una corriente de modos mentales que se refieren al Sí mismo y rechazar los modos contrarios. En otras palabras, significa el amor que surge ininterrumpidamente por el supremo Sí mismo.

(3) *Asana*:- Eso con cuya ayuda se hace posible la meditación constante en el *Brahman* es *asana*.

(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 aprehender los tres aspectos reales, a saber, existencia, consciencia y felicidad, que son constantes en esos objetos, y *kumbhaka* es retener esos aspectos así aprehendidos.

(5) *Pratyahara*:- Esto es impedir que el nombre y la forma, que han sido eliminados, entren de nuevo en la mente.

(6) *Dharana*:- Esto es hacer que la mente permanezca en el corazón, sin extraviarse fuera, y realizar que uno es el Sí mismo mismo, que es existencia- consciencia-felicidad.

(7) *Dhyana*:- Esto es la meditación de la forma «Yo soy sólo pura consciencia». Es decir, después de dejar de lado el cuerpo, que consiste en las cinco envolturas, uno indaga «¿Quién soy yo?», y como resultado de eso, uno permanece como «yo», que brilla como el Sí mismo.

(8) *Samadhi*:- Cuando la manifestación «yo» cesa también, hay experiencia directa (sutíl). Esto es *samadhi*.

En lo que respecta al *pranayama*, etc., detallado aquí, las disciplinas tales como *asana*, etc., mencionadas en relación con el *yoga*, no son necesarias. Los miembros del conocimiento pueden ser practicados en todos los lugares y en todos los tiempos. Con respecto al *yoga* y al conocimiento, uno

puede seguir cualquiera que le agrade, o ambos, según las circunstancias. Los grandes maestros dicen que el olvido es la raíz de todo mal, y que es la muerte para aquellos que buscan la liberación*; así pues, uno debe reposar la mente en el propio Sí mismo de uno y no debe olvidar nunca al Sí mismo: ésta es la meta. Si se controla la mente, todo lo demás puede ser controlado. La distinción entre el *yoga* con ocho miembros y el conocimiento con ocho miembros, ha sido expuesta minuciosamente en los textos sagrados; así pues, aquí sólo se ha dado la sustancia de esta enseñanza.

35 D: ¿Es posible practicar al mismo tiempo el *pranayama* perteneciente al *yoga*, y el *pranayama* perteneciente al conocimiento?

M: Mientras no se haya hecho que la mente repose en el corazón, ya sea a través de la retención absoluta del soplo (*kevala-kumbhaka*) o ya sea a través de la indagación, se necesitan *rechaka*, *puraka*, etc. De aquí que, el *pranayama* del *yoga* tenga que practicarse durante la instrucción, y el otro *pranayama* puede ser practicado siempre. Así pues, ambos pueden ser practicados. Es suficiente si el *pranayama* yóguico es practicado hasta que se obtiene la pericia en la retención absoluta.

36 D: ¿Por qué debe enseñarse diferentemente la vía a la liberación? ¿No creará confusión en la mente de los aspirantes?

M: En los Vedas se enseñan varias vías para adecuarse a los diferentes grados de los aspirantes cualificados. Sin embargo, puesto que la liberación es solo la destrucción de la mente, todos los esfuerzos tienen como su meta el control de la mente. Aunque los modos de meditación pueden parecer diferentes unos de otros, al final todos ellos devienen uno. No hay ninguna duda de esto. Uno puede adoptar la vía que convenga a la madurez de su propia mente.

El control del *prana*, que es el *yoga*, y el control de la mente, que es el *jnana** —éstos son los dos medios principales para la destrucción la mente. Para algunos, el primero puede parecer fácil, y para otros el segundo. Sin embargo, el *jnana* es como someter a un toro embravecido, engatusándolo con hierba verde, mientras que el *yoga* es como controlarlo a través del uso de la fuerza. Así pues, los sabios dicen: de los tres grados de aspirantes cualificados, el más alto alcanza la meta haciendo que la mente permanezca firme en el Sí mismo mediante la determinación de la naturaleza de lo real por la indagación vedántica, y por la consideración del propio sí mismo de uno y todas las cosas como de la naturaleza de lo real; el mediano, 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 bajo, obteniendo ese estado de una manera gradual a través del control del soplo, etc.

Hay que hacer que la mente repose en el corazón hasta la destrucción del pensamiento «yo», que es de la forma de la ignorancia, y que reside en el corazón. Esto mismo es *jnana*; sólo esto es también *dhyana*. El resto no es más que una mera digresión de palabras, una digresión de los textos. Así lo proclaman las escrituras. Por consiguiente, si uno obtiene la pericia de retener la mente en el propio Sí mismo de uno a través de un medio u otro, uno no necesita preocuparse por otros asuntos.

Los grandes maestros también han enseñado que el devoto es más grande que los yoguis**, y que el medio para la liberación es la devoción, que es de la naturaleza de la reflexión sobre el propio Sí mismo de uno***.

Así pues, la vía para realizar el *Brahman* es lo que se llama diversamente, *Dahara-vidya*, *Brahma-vidya*, *Atma-vidya*, etc. ¿Qué más puede decirse que esto? Uno debe comprender el resto. Las escrituras enseñan en diferentes modos. Después de analizar todos esos modos, los más grandes declaran que éste es el medio más corto y el mejor.

37 D: Practicando las disciplinas enseñadas arriba, uno puede deshacerse de los obstáculos que están en la mente, a saber, la ignorancia, la duda, el error, etc., y obtener con ello la quiescencia de la mente. Sin embargo, hay una última duda. Después de que la mente ha sido disuelta en el corazón, hay sólo consciencia brillando como la realidad plena. Cuando la mente ha asumido así la forma del Sí mismo,

* La muerte o *Kala* es el abandono, en esta tierra, de la contemplación del Sí mismo, que nunca debe ser abandonada en lo más mínimo. —*Vivekachudamani*.

** Ver todo como Real, según la escritura: Yo soy el *Brahman* —sólo uno, sin un segundo.

*** De todos los yoguis, sólo el que reposa su mente y su amor constantes en mí, me es querido. —*Bhagavad-gita*.

*** De los medios para la liberación, sólo *bhakti* (devoción) puede decirse que es el más alto. Pues *bhakti* es reflexión constante en el propio Sí mismo de uno. —*Vivekachudamani*.

¿quién hay para indagar? Esa indagación resultaría en auto-adoración. ¡Sería como la historia del pastor que busca la oveja que estuvo siempre sobre sus hombros!

M: El *jiva* mismo es *Shiva*; *Shiva* mismo es el *jiva*. Es verdadero que el *jiva* no es ningún otro que *Shiva*. Cuando el grano está oculto dentro de la cáscara, es llamado arroz integral; cuando se elimina la cáscara, es llamado arroz. Similarmente, mientras uno está atado por el *karma*, uno permanece un *jiva*; cuando la atadura de la ignorancia se rompe, uno brilla como *Shiva*, la Deidad. Así lo declara un texto de las escrituras. Por consiguiente, el *jiva*, que es la mente, es en realidad el puro Sí mismo; pero, olvidando esta verdad, se imagina que es un alma individual y deviene atrapado en la forma de la mente. Así pues, su búsqueda del Sí mismo, que es él mismo, es como la búsqueda de la oveja por el pastor. Pero, no obstante, el *jiva* que ha olvidado su sí mismo, no devendrá el Sí mismo a través del mero conocimiento mediato. Debido al impedimento causado por las impresiones residuales almacenadas en nacimientos previos, el *jiva* olvida una y otra vez su identidad con el Sí mismo, y deviene engañado, identificándose con el cuerpo, etc. ¿Acaso devendrá una persona un oficial de alto rango con sólo mirarle? ¿Acaso no es por un esfuerzo sostenido en esa dirección como uno puede devenir un oficial de alto rango? Similarmente, el *jiva*, que está en esclavitud por la identificación mental con el cuerpo, etc., debe hacer uso del esfuerzo en la forma de reflexión en el Sí mismo, de una manera gradual y sostenida; y cuando de esta manera la mente devenga destruida, el *jiva* devendrá el Sí mismo*. La reflexión sobre el Sí mismo que se practica así constantemente, destruirá la mente, y después se destruirá a sí misma como la estaca que se usa para avivar los carbones que queman a un cadáver. Es este estado lo que se llama liberación.

38 D: Si el *jiva* es por naturaleza idéntico con el Sí mismo, ¿qué es lo que impide al *jiva* realizar su verdadera naturaleza?

M: Es el olvido de la verdadera naturaleza del *jiva*; esto es conocido como el poder del ocultamiento.

39 D: Si es cierto que el *jiva* se ha olvidado a sí mismo, ¿cómo surge para todos la experiencia «yo»?

M: El velo no oculta completamente al *jiva**; sólo oculta la Auto-naturaleza de «yo» y proyecta la noción «yo soy el cuerpo»; pero no oculta la existencia del Sí mismo, que es «yo», y que es real y eterna.

40 D: ¿Cuáles son las características del *jivan-mukta* (el liberado en vida) y del *videha-mukta* (el liberado en la muerte)?

M: «Yo no soy el cuerpo; yo soy el *Brahman* que es manifiesto como el Sí mismo. En mí, que soy la Realidad plena*, el mundo, que consiste en cuerpos etc., es una mera apariencia, como el azul del cielo». El que ha realizado la verdad así, es un *jivan-mukta*. Sin embargo, mientras su mente no haya sido disuelta, puede surgir alguna miseria para él por la relación con los objetos debida al *prarabdha* (el *karma* que ha comenzado a fructificar y cuyo resultado es el cuerpo presente), y como el movimiento de la mente no ha cesado, tampoco habrá la experiencia de la felicidad. La experiencia del Sí mismo sólo es posible para la mente que ha devenido sutil e inmóvil como resultado de la meditación prolongada. El que está dotado así con una mente que ha devenido sutil, y que tiene la experiencia del Sí mismo, es llamado un *jivan-mukta*. Es al estado de *jivan-mukti* al que se alude como el *Brahman* sin atributos y como *Turiya*. Cuando incluso la mente sutil deviene disuelta, y cesa la experiencia del sí mismo, y cuando uno está inmerso en el océano de felicidad y ha devenido uno con él, sin ninguna existencia diferenciada, uno es llamado un *videha-mukta*. Es al estado de *videha-mukta* al que se alude como el *Brahman* transcendente sin atributos y como el *Turiya* transcendente. Ésta es la meta final. Debido a los grados en la miseria y la felicidad, puede decirse que los liberados, los *jivan-muktas* y *videha-muktas*, pertenecen a cuatro categorías —*Brahmavid*, *vara*, *variyan* y *varishtha*. Pero estas distinciones son desde el punto de vista de los demás que les miran; sin embargo, en realidad no hay distinciones en la liberación obtenida a través del *jnana*.

* Aunque los obstáculos que causan la esclavitud del nacimiento pueden ser muchos, la causa raíz de todos esos cambios es *ahankara*. Esta causa-raíz debe ser destruida para siempre. —*Vivekachudamani*.

* La ignorancia no puede ocultar al «yo» básico, pero oculta la verdad específica de que el *jiva* es el Supremo (Sí mismo).

* Si hay meditación prolongada de que los mundos son una apariencia en mí, que soy la Realidad plena, ¿donde puede permanecer la ignorancia?

OBEDIENCIA

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