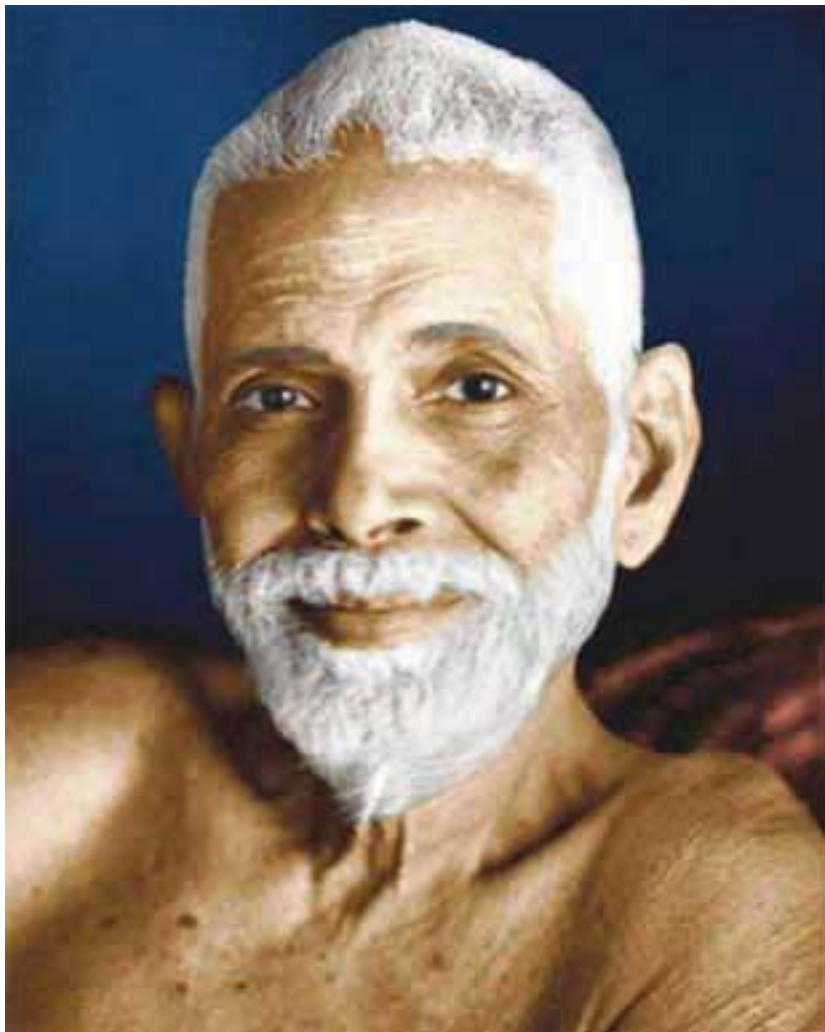


Enseñanzas de Ramana Maharshi

Texto extraído del libro: "Sé lo que eres"



Introducción

Ramana Maharshi a la edad de 16 años abandonó su familia guiado por un impulso interior que lo condujo hasta la montaña sagrada de Arunaxala. "Había realizado el ser mediante una experiencia propia de que nada existe a parte de una consciencia indivisible universal, consciencia que experimentó en su forma no manifiesta como la apariencia del universo".

Estando en casa de su tío en Madurai, repentinamente le vino un intenso miedo a la muerte. Durante los siguientes minutos pasó por una experiencia de muerte través de la cual se volvió consciente por primera vez de su naturaleza real imperecedera y que no estaba relacionada con el cuerpo ni con la mente o personalidad. Si algunos han alcanzado ese estado temporalmente, la experiencia de Ramana fue permanente e irreversible. Después de 6 semanas de ocultar tal estado abandonó el hogar de su tío para dirigirse a Arunaxala, convencido del poder espiritual que emanaba la montaña.

Después de algunos años de vivir allí su consciencia interna empezó a manifestarse como una radiación espiritual externa. En lugar de ofrecer respuestas verbales fomentaba el poder del silencio el cual aquietaba las mentes de quienes estaban en armonía con él, transmitiendo una experiencia directa del estado en que él mismo se encontraba.

Años después accedió a dar su enseñanza en forma verbal, pero aun así su instrucción en silencio estaba disponible para aquellos que pudieron entrar en contacto y aprovecharla. Declaraba que sus enseñanzas verbales las daba sólo para aquellos que no podían entender su silencio.

Las enseñanzas verbales emanaban con autoridad partiendo de su conocimiento directo de que la consciencia es la única realidad existente. Considerar otra cosa era alejarse de la verdad. Si el mensaje era recibido con escepticismo, decía que la consciencia de esta verdad está cubierta por las mismas ideas auto-limitantes de la mente y si estas ideas eran abandonadas, la realidad de la consciencia sería revelada.

Impresionaba su simplicidad y humildad, dispuesto siempre a ver y escuchar a todo visitante las 24 horas del día y participando en las tareas comunitarias, pues se levantaba a las 3 AM para preparar la comida de los residentes en el Ashram. Su sentido de la igualdad era legendario, tanto la gente famosa como campesinos y hasta los animales y los árboles frutales eran tratados con el mismo respeto y consideración.

La naturaleza del ser

El Ser es el término que utilizaba Ramana Maharshi con más frecuencia (Atman) para describir su naturaleza real. El yo real es una consciencia impersonal y abarcante de todo, contrario a la experiencia percibida de individualidad. El ser individual esencialmente no existe, dado que es una creación de la mente que oscurece la verdadera experiencia del ser real que siempre está presente y siempre se experimenta. El Ser se autodefine como "Soy lo que Soy". La permanente y continua consciencia del Ser se llama realización del Ser. El estado de realización del ser no es llegar a una meta distante o adquirir algo nuevo, solo se requiere dejar de percibir lo no verdadero como verdadero. Todos estamos en ver a lo irreal como real.

Solo tenemos que dejar dicha práctica, entonces realizamos el ser como el Ser, es decir ser el Ser.

La realidad está más allá de expresiones tales como: "existencia y no-existencia", etc. La realidad es meramente la consciencia que queda después de que la ignorancia ha sido destruida. No hay necesidad de cultivar y alcanzar la consciencia, pues ya somos eso. Si dejo de prestar atención al no-ser solo queda consciencia pura, el Ser.

Si hablamos de conocer el ser debe haber dos seres: uno que conoce y otro que es conocido, además está el proceso de conocer. El estado de realización es simplemente ser uno mismo, no ser alguna cosa o convertirse en algo.

Si uno ha realizado, uno es lo que solo existe y lo que siempre ha existido. Uno no puede describir tal estado. Uno tan solo puede ser. En verdad, la idea de que el ser es el testigo implica que existen objetos que atestiguar. Tanto el testigo como los objetos son creaciones mentales.

A lo que hay que aferrarse es a la experiencia del silencio, dado que en ese estado supremo nada puede ser obtenido salvo el Ser de uno mismo.

*Los sabios dicen que el estado que hay cuando el pensamiento-yo (ego) ya no surge en lo más mínimo es el Ser, lo cual es silencio. Solo ese ser en silencio es Dios, solo el ser es alma individual. La experiencia de silencio es el único conocimiento real y perfecto. Conoce que todas las diferencias objetivas no son reales sino simples imposiciones sobre el Ser que es la forma de conocimiento perfecto. Observamos innumerables seres y cuerpos animados por doquier, si la idea "soy el cuerpo" se acepta, entonces los seres son múltiples. El estado en el cual dicha idea desaparece es el Ser, dado que en este estado no hay otros objetos, solo hay Ser. **El mundo***

no existe sin el cuerpo, el cuerpo nunca existe sin la mente, la mente nunca existe sin la consciencia y la consciencia nunca existe sin la realidad.

Para el sabio que ha conocido el Ser adentrándose en sí mismo, no hay nada más que el ser por conocer, porque el ego que se identifica con la forma de un cuerpo como "yo" ha muerto. El sabio se convierte en existencia-conciencia sin forma (Sat-chit-ananda, atributos del Ser). Lo que se requiere es comprender que el Ser no es una meta para alcanzar sino la consciencia que queda cuando todas las ideas limitantes sobre el no-ser han sido descartadas. Tales pensamientos se deben a la identificación con el no-ser.

¿Hay alguna diferencia entre la mente y el ser? No, no hay diferencia. La mente volcada hacia dentro es el ser, hacia fuera se convierte en el ego y en todo el mundo. El Ser no se alcanza, somos el ser. La realidad es que soy ignorante de mi estado de plena felicidad. La ignorancia se sobrepone y echa un velo sobre el ser puro que (ya) es plena felicidad. Todo lo que uno hace está dirigido hacia la remoción del velo de la ignorancia que es únicamente falso conocimiento. Dicho conocimiento es la falsa identificación del Ser con el cuerpo y la mente. Cuando eso desaparece entonces solo queda el Ser.¹

El cuerpo y la consciencia del cuerpo surgen y desaparecen juntos.

Las limitaciones del estado de vigilia son las que causan esclavitud, el sentimiento "yo soy el cuerpo" es un error, este falso sentido del yo ha de desaparecer. No vale la pena tratar de alcanzar lo que no es permanente.

El yo verdadero siempre está allí, está aquí y ahora. El estado de ser es permanente; el cuerpo y el mundo no lo son, solo son fenómenos pasajeros que se proyectan en la mente o pantalla del ser, de la existencia-conciencia que es eterna y permanente. Si vemos al ser como el ego nos convertimos en el ego, si lo vemos como la mente nos convertimos en (la) mente, si lo vemos como el cuerpo nos convertimos en el cuerpo. Es el pensamiento quien fabrica las diversas envolturas. El ego es el pensamiento yo y el verdadero yo es el Ser. El Ser siempre está realizado. No es necesario buscar realizarlo porque está y siempre ha estado realizado, pues no podemos negar nuestra existencia y esa existencia es la consciencia, el Ser.

Si vienen pensamientos de ¿quién soy? El ego funciona como un nudo entre el Ser que es consciencia pura y el cuerpo que es inconsciente e inerte. El yo puro es la existencia pura, eterna, libre de ignorancia² y de la ilusión del pensamiento. Si me mantengo como yo o sea únicamente con mi ser, sin pensamientos, el "pensamiento yo" desaparecerá y la ilusión se desvanecerá para siempre.

La esencia de la mente es solo la consciencia, sin embargo cuando el ego domina funciona como facultad de pensar o sentir. La mente cósmica que no está limitada por el ego no tiene nada separado de sí misma y por lo tanto solo está consciente.

El ego fantasmal no tiene forma, solo existe al adherirse a una forma, dura mientras toma esa forma y al alimentarse de nuevas formas va in crescendo. Al dejar una forma toma otra, pero cuando se lo busca desaparece.

El pensamiento "yo soy este cuerpo de carne y hueso" es el hilo sobre el que cuelgan todos los demás pensamientos. Si me dirijo hacia dentro preguntando ¿Dónde está este yo? Todos los pensamientos incluido el "pensamiento-yo" terminarán y el Ser surgirá espontáneamente.

1. El cuerpo y la mente al servicio del ser porque se ha producido la fusión, disolución y desaparición de ambas entidades.

2. Libre de ignorancia significa participar activamente de la existencia-consciencia-felicidad "sat-chit-ananda" por estar en la cúspide de la escala de valores del ser.

Vichara, la práctica

Meditación es lo que continua, es estar presente durante los tres estados de ser: vigilia, sueño y sueño profundo. Es tan intensa que no hay lugar ni para el pensamiento "yo estoy meditando". Meditación es imaginarse mentalmente que uno es la realidad suprema, que brilla como existencia-consciencia-felicidad.

***Vichara** es el proceso y la meta. "Yo soy" es la meta y la última realidad. Aferrarse a esto con esfuerzo es vichara. Cuando se vuelve espontáneo y natural se le llama realización. La realidad es simplemente la pérdida del ego. Destruyo el ego buscando mi identidad. Dado que el ego no es una entidad desaparecerá automáticamente y la realidad surgirá por sí misma.*

Ser lo que uno ya es no requiere esfuerzo dado que el sentido de ser siempre está presente y siempre se experimenta, en cambio el pretender ser lo que uno no es, o sea el cuerpo y la mente, requiere de esfuerzos constantes aunque se lleven a cabo a un nivel subconsciente.

La indagación del yo es el método directo para poder realizar lo que no está condicionado. Con la práctica y en las últimas etapas de la indagación

del yo los esfuerzos restan atención a la experiencia de ser, mientras que el cese de los esfuerzos mentales la revela. El ser no se puede descubrir haciendo algo sino solamente siendo. Como dijo Ramana una vez a un adepto: No medite, isea!, no piense que es, isea! No piense como ser, ¡usted es! La indagación no es una práctica de meditación que se lleva a cabo a ciertas horas y con ciertas posturas, debe continuar a través de todo el día mientras estamos despiertos, sin importar la actividad que desempeñemos.

Mantener la noción de que el ser es la única realidad existente significa que el "pensamiento-yo" es una suposición que no tiene existencia real.

Su aparición depende de la identificación con un objeto. Cuando surgen pensamientos el "pensamiento-yo" los reclama como propios: "yo pienso", "yo creo", "yo quiero", "yo estoy actuando", pero no hay un pensamiento-yo que exista en forma independiente de los objetos con los cuales se identifica. Apareta existir como una entidad real y continua debido al flujo incesante de identificaciones que suceden. Casi todas las identificaciones se basan en la premisa inicial de que el yo está limitado al cuerpo, ya sea como dueño ocupante o coexistente con la forma física. Esta idea "yo soy el cuerpo" es la causa de todas las identificaciones equivocadas y su disolución es la meta principal de la indagación del yo. Esta atención constante a la conciencia interna del yo o "yo soy" fue denominada por Sri Ramana indagación del yo (vichara) y la recomendaba constantemente como la vía más efectiva para descubrir la irrealidad del pensamiento. Si reordenamos los pensamientos por importancia el pensamiento-yo es el más significativo de todos.

La idea o pensamiento de la personalidad es la raíz o fuente de otros pensamientos, dado que cada idea o pensamiento solamente surge para alguien y no puede existir en forma independiente del ego.

Indagación

¿En qué consiste la búsqueda? Tú eres la mente, o piensas que eres la mente. La mente solo consiste en pensamientos. Pero detrás de cada pensamiento en particular existe un pensamiento general que es el yo o sea tú mismo. Llamemos a este yo el primer pensamiento. Aférrate a este pensamiento-yo e indaga sobre él para descubrir que es. Cuando realmente hagas un esfuerzo serio para llegar al Ser "el pensamiento-yo" desaparecerá y algo de las profundidades te tomará. Ese no es el yo que comenzó la búsqueda.

Entonces, ¿cómo hacer desaparecer este yo-pensamiento? El

pensamiento-yo surge del Ser, del corazón y regresa al Ser cuando la tendencia a identificarse con objetos ha cesado. Es un yo que surge y retorna. Se trata de rastrear el pensamiento-yo hacia su fuente, buscar donde surge el yo. Manteniendo la conciencia en el pensamiento-yo por fin se disuelve en la fuente de la cual ha surgido. Con la desaparición de este yo-pensamiento se acaba el sufrimiento. Esta es la búsqueda de la sabiduría. Si la mente investiga incesantemente su propia naturaleza resulta que no hay tal fenómeno llamado mente.

La mente se aquietará solo a través de la indagación ¿Quién soy yo?

El pensamiento ¿Quién soy yo? destruirá a todos los demás pensamientos y este mismo será destruido como la vara que se utiliza para remover la pira funeraria. Si surgen otros sentimientos uno debe preguntarse, sin permitir que se extiendan, ¿A quién le surgen? En el momento que surge cada pensamiento, si uno se pregunta a quien le surgió, se sabrá que fue "a mí". Si uno continua e indaga ¿Quién soy yo?, la mente retornará a su fuente (el Ser) y los pensamientos se aquietarán. Al practicar de esa manera, el poder de la mente para mantenerse en su fuente va aumentando cada día.

Mientras haya tendencias en la mente hacia los objetos sensuales, la indagación ¿Quién soy yo? se hace necesaria. Cuando surgen pensamientos se deben aniquilar a través de la indagación, y en el mismo lugar de origen. El no poner atención en "lo que no es" significa desapego o no tener deseos. No dejar el Ser es el conocimiento. Si nos sumergimos profundamente en nosotros mismos sin aferrarnos a cosa alguna podemos obtener el Ser (ser consciente todo el día del Ser). Con que uno continuamente se dedique a recordar la naturaleza real de sí mismo, eso será suficiente para la realización del ser. Realizar el Ser significa despertar y antes de ser consciente del mundo allí está el yo puro. Aferrarse a este yo-puro sin volver a dormirse es evitar que los pensamientos nos posean.

Miro a quién le pertenecen los pensamientos cambiantes, veré que surgen después del "pensamiento-yo". Si agarro el pensamiento-yo los demás se aquietarán. Si busco la fuente del pensamiento-yo solo quedará el Ser. Conocer al Ser quiere decir ser el Ser. La verdad de uno mismo es lo único que vale la pena escudriñar y conocer.

Entrega

Ramana Maharshi hacía hincapié en que la entrega verdadera trasciende la oración a Dios en una relación de objeto-sujeto, dado que solo puede

llevar a un resultado exitoso cuando el que imagina estar separado de Dios ha dejado de existir: Para alcanzar esta meta recomendaba dos prácticas específicas:

** * Mantenerse aferrado al "pensamiento-yo" hasta que desaparece el que se imagina estar separado de Dios.*

** * Entregar simplemente toda la responsabilidad de la propia vida a Dios, o el Ser.*

Para que esa entrega sea efectiva no deberán mantenerse ni la voluntad ni los deseos propios, además habrá de deshacerse completamente de la idea de que hay un individuo capaz de actuar independientemente de Dios. Esta entrega se relaciona con la indagación del yo dado que se trata de eliminar el "pensamiento-yo" separándolo de las acciones y los objetos con los que constantemente se identifica. Al seguir esta práctica debe haber una conciencia constante de que no hay un yo individual que actúa o desea, sino que solo existe el ser y que no hay nada aparte del Ser que sea capaz de actuar por cuenta propia.

La conciencia constante de Dios previene que la mente se identifique con otros objetos y aumenta la convicción de que sólo Dios existe, produciendo un flujo recíproco de poder que debilita al "pensamiento-yo" y destruye las tendencias mentales que lo han perpetuado. Finalmente, el pensamiento-yo se reduce a un tamaño más manejable y con un poco de atención hacia el Ser se puede lograr que se sumerja temporalmente en el corazón. El corazón (sin forma), fuente, principio y final de todo, la paz suprema, la luz de la verdad. Este conocimiento de uno mismo será revelado solamente a la conciencia que esté en silencio, clara y libre de la agitada y sufrida actividad mental.

Al igual que la indagación del yo, la realización final se efectúa espontáneamente a través del poder del Ser. Cuando todas las tendencias de la mente hacia lo externo hayan sido disueltas en la experiencia repetida del Ser, el Ser destruye al "yo" remanente en totalidad y nunca vuelve a surgir. Esta destrucción total del "yo" tiene lugar solamente si la entrega ha sido completa y sin motivos. Si se lleva a cabo buscando la gracia o la realización del ser, no será más que una entrega parcial, como una transacción comercial, en la cual el "pensamiento-yo" hace un esfuerzo esperando una recompensa.

Si uno se entrega, no habrá quien haga preguntas o quien tenga que pensar. O se eliminan los pensamientos, aferrándose al pensamiento básico "yo", o bien uno se entrega sin condiciones al poder superior. La entrega

total requiere que el yo no tenga ningún deseo propio. Debe estar satisfecho con lo que Dios le da y eso significa no tener deseos.

Hay dos maneras para llegar a la entrega. Una de ellas es buscar la fuente y fusionarse a esa fuente y la otra es sentir y decir: "Estando solo no me puedo ayudar y solo Dios es todopoderoso, si no me entrego totalmente a Él, no habrá manera de estar a salvo". Con este método desarrollo gradualmente la convicción de que solo Dios existe y que el ego no cuenta. La entrega se hace completa cuando se llega a la etapa de "Él es todo" y "Hágase tu voluntad". Después de esa entrega no puede haber gustos ni aversiones, no existe voluntad propia sino la voluntad del Ser. La muerte del ego en esta forma trae inevitablemente un estado de conocimiento.

Una de las dos cosas se tiene que hacer, es entregarme porque me veo incapaz y requiero de un poder superior que me ayude, o bien investigo la causa de mi insatisfacción y de la miseria, yendo a la fuente y fundiéndome en el Ser. Ambas maneras me sacan o me llevan a librarme de la miseria. Dios nunca abandona a quien se ha entregado. Me entrego de una vez por todas y dejo los deseos. Mientras mantenga el sentido de que estoy actuando habrá deseos. Si desaparece esta personalidad el Ser surgirá brillante en toda su pureza. El sentido de actuar es lo que nos aprisiona y no los actos en sí. "Esté tranquilo y sepa que es Dios". En esta frase la tranquilidad es la entrega total sin vestigio de individualidad. La tranquilidad prevalecerá y no habrá agitación en la mente que es la causa del deseo, de la sensación de actuar y de la personalidad. ¿Acaso la entrega por sí misma es suficiente, para llegar a ser? Es suficiente si uno se entrega. La entrega es ofrecerse a la causa original del Ser de uno. Entregarse a esa fuente quiere decir buscar la fuente y fundirse en ella. La entrega total a Dios es dejar todos los pensamientos y concentrar la mente sobre Él. Si nos podemos concentrar sobre él, los demás pensamientos desaparecen. Si los actos de la mente, del habla y del cuerpo se funden en Dios la carga de nuestra vida queda sobre Él

*La experiencia de estar siempre consciente de sí mismo es el estado de devoción, que a su vez es una relación de amor que no decae porque el conocimiento real del Ser que brilla como felicidad absoluta, sin divisiones, surge como manifestación de la naturaleza del amor. La adoración natural es aquella en la cual la mente está sumisamente establecida como ser único, ubicando al Ser en el trono del corazón, eso es silencio, la mejor adoración. **El silencio, libre del ego, solo eso es liberación.** Olvidarse del Ser es la causa de que uno salga del silencio, es la no-devoción. Mantenerse en silencio, con la mente apaciguada es un estado no diferente al Ser, eso es devoción a Dios. Convertirse en esclavo del Señor, quedando en quietud y en*

silencio, libre aún del pensamiento egoísta "yo soy tu esclavo", eso es la permanencia en el Ser y el conocimiento supremo.

"Cuando ya no reze para satisfacer mis deseos materiales, sino para obtener a Dios mismo, entonces Dios se me aparece de una forma u otra (humana o no humana) para guiarme hacia Él mismo, en respuesta a mi oración y de acuerdo a mis necesidades".

Texto resumido de la obra "Sé lo que eres"

-o0o-