

La autoindagación



–Quiero ser más 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 está 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 está 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. ¿Cuándo 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».

(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)
