



LA ESENCIA DE LA INSTRUCCIÓN

Las Enseñanzas

de

SRI RAMANA MAHARSHI

LA ESENCIA DE LA INSTRUCCIÓN

Las Enseñanzas de
Sri Ramana Maharshi



SRI RAMANASRAMAM
Tiruvannamalai
India

Título original en Inglés: “Essence of Instruction (Upadesa Saram)”

© Sri Ramanasramam

Primera Edición : Enero, 2011
Tirada : 1000 ejemplares

CC No : 3924

ISBN : 978-81-8288-125-9

Precio: ₹

Publicado por:

V.S. Ramanan
Presidente del Consejo
Sri Ramanasramam
Tiruvannamalai 606 603
Tamil Nadu, India

email: ashram@sriramanamaharshi.org
Web: www.sriramanamaharshi.org

Traducción:

Eduardo Linder Iturribarría

Composición y Diseño:

Sri Ramanasramam

Impreso en la India en los talleres de:

Sudarsan Graphics
Chennai 600 017

INTRODUCCIÓN

Existe una vieja leyenda sobre un grupo de *rishis* que vivían juntos en un bosque, practicando ritos con los que adquirieron poderes sobrenaturales. Con esos logros pretendían alcanzar la liberación final (*mukti*). Sin embargo, en esto estaban equivocados, pues la acción sólo puede tener por resultado más acción y no el cese de ésta. Los rituales pueden producir poderes, pero no la paz de la liberación que está más allá de los ritos, poderes, y todas las formas de acción. El Señor Shiva decidió convencerlos de su error y, para tal fin, apareció ante ellos como un *sadhu* errante. Junto con él llegó el Señor Vishnu bajo la forma de una bella mujer. El amor por esta dama conmovió a todos los *rishis*, lo cual alteró su equilibrio, afectando adversamente sus ritos y poderes. Es más, sus esposas, que también vivían con ellos en el bosque, se enamoraron, todas ellas del extraño *sadhu*. Alterados por esto, los *rishis* conjuraron a un elefante y a un tigre mediante ritos mágicos, y los enviaron contra el *sadhu*. Sin embargo, el Señor Shiva los mató fácilmente poniéndose la piel del elefante como vestimenta y la del tigre como manto.

Entonces los *rishis* comprendieron que se alzaban contra alguien más poderoso que ellos, le hicieron reverencias y le pidieron que los instruyera. El *sadhu* les explicó que no es

mediante la acción sino mediante el renunciamiento a la acción que se puede alcanzar la liberación.

En 1927, el gran devoto de Sri Ramana y poeta tamil Sri Muruganar estaba escribiendo esta leyenda en verso, pero cuando alcanzó el episodio de la instrucción dada por el Señor Shiva a los *rishis*, le pidió a Sri Ramana (a quien consideraba como el mismo Señor Shiva encarnado), que la escribiera él mismo.

En consecuencia, Sri Ramana escribió esta instrucción en treinta versos en tamil (Upadesa Undiyar). Posteriormente, él mismo tradujo éstos al sánscrito (Upadesa Saram), y dicha versión era recitada a diario ante él, junto con los Vedas, y continúa siendo recitada ante su *samadhi* hoy en día. En Ramanasramam se la considera como una escritura sagrada.

Los primeros 16 versos detallan diversos ejercicios espirituales y los caminos de *bhakti* y *ashtanga yoga*, y se indica el valor que tienen para el aspirante espiritual. Del verso 17 en adelante, Sri Ramana expone su propio camino, que usualmente se denomina “indagación del yo (*atma vichara*)”, que según él es el más efectivo, simple y directo. Claro está, no todos los aspirantes son aptos o están maduros para este camino, pero al final todo mundo deberá investigar su propio ser.

El Apéndice detalla los eventos más importantes en la vida de Sri Ramana.

EL TEXTO

1. La acción (*karma*) fructifica en la acción, pues así lo ordena el Creador. ¿Pero es ésta Dios? No puede ser, pues no es consciente.

2. Los resultados de la acción desaparecen y dejan semillas que lanzan al agente a un océano de acción. La acción, por tanto, no procura la liberación.

3. Pero los actos cumplidos sin apego alguno, con espíritu de servir al Señor, purifican la mente y señalan el camino hacia la liberación.

4. Esto es cierto, el culto, los conjuros, y la meditación se cumplen respectivamente con el cuerpo, la voz, y la mente, y se hallan en este orden ascendente de valoración.

5. Este universo octuple puede considerarse como una manifestación de Dios, y cualquier culto que se cumpla en éste es excelente como adoración a Dios.

6. La repetición en voz alta de Su nombre (*japa*) es mejor que la alabanza. Mejor aún es su débil murmullo. Pero lo mejor es la repetición mental, y eso es la meditación.

7. Mejor que ese pensamiento interrumpido (meditación) es su fluir firme y continuo como el fluir del aceite o el de una corriente perenne.

8. La sublime actitud ‘Él soy yo’ es preferible a la actitud ‘Él no es yo’.

9. Permanecer en el Ser real, mas allá de todo pensamiento, a través de intensa devoción, es la esencia de la *bhakti* suprema.

10. “Absorción en el origen de la Existencia” (o en el Corazón) es lo que enseñan los senderos de *karma*, *bhakti*, *yoga*, y *jnana*.

11. Así como pájaros que se cazan con redes, de igual modo, conteniendo el aliento, la mente se reprime y absorbe. Esta regulación de la respiración es un método para efectuar la absorción.

12. Pues la mente y el *prana* (respiración vital), expresados en pensamiento y acción, divergen y se ramifican, pero brotan de una sola raíz.

13. La absorción tiene dos formas: *laya* y *nasa*. Lo que es meramente absorbido en *laya*, revive. Si está muerto, no revive (*manonasa*).

14. Cuando la mente es absorbida por la represión de la respiración, entonces “morirá” si se fija en un solo punto.

15. El gran yogui cuya mente está extinguida y que reposa en Brahman no tiene *karma*, pues ha alcanzado su verdadera naturaleza.

16. Cuando la mente se recoge de los objetos externos de los sentidos y contempla su propia forma refulgente, eso es sabiduría verdadera.

17. Cuando la mente investiga incesantemente su propia naturaleza, descubre que ella en sí misma no existe. Este es el sendero directo para todos.

18. La mente es meramente pensamientos. De todos los pensamientos, el pensamiento “yo” es la raíz. Por lo tanto, la mente es sólo el pensamiento “yo”.

19. “¿De dónde surge este yo?” Búscalo en tu interior; entonces se desvanece. Esta es la búsqueda de la sabiduría.

20. En el mismo lugar donde desaparece el “yo”, aparece, por sí mismo, un “Yo, Yo”. Este es el infinito (*purnam*), el Ser omniabarcante.

21. Este es siempre el verdadero significado del término “yo”. Pues no dejamos de existir siquiera en el sueño más profundo, donde no existe el “yo” de vigilia.

22. El cuerpo, los sentidos, la mente, la respiración vital (*prana*) y la ignorancia (*avidya*) son todos insensibles, y no son pues lo real. Yo soy lo real (*sat*). No soy estas envolturas.

23. Como no hay un segundo ser que pueda conocer a Eso que existe, “Eso que existe” es lo único consciente. Nosotros somos Eso.

24. Las criaturas y el Creador son uno y lo mismo en el Ser. Sus diferencias son los grados de conocimiento y los demás atributos.

25. Cuando la criatura se ve y conoce a sí misma sin atributos, eso es conocimiento del Creador, pues el Creador aparece como idéntico al Ser.

26. Conocer el Ser es ser el Ser, pues no hay dos “yoes” separados. Este estado es morar simplemente como Eso.

27. Eso es el conocimiento real que trasciende el conocimiento y la ignorancia. Allí no hay objeto por conocer.

28. Cuando se conoce la propia naturaleza verdadera, entonces hay Existencia sin principio ni fin. Esto es Conciencia-Bienaventuranza ininterrumpida.

29. Permanecer en este estado de Bienaventuranza suprema, dejando atrás todos los pensamientos de esclavitud y liberación, es morar en el servicio del Supremo.

30. La realización de Eso que subsiste cuando desaparece todo vestigio del “yo” es el mejor *tapas* (ejercicio espiritual). Así canta Ramana, el Ser de todos.

APÉNDICE

EVENTOS IMPORTANTES EN LA VIDA DE SRI RAMANA MAHARSHI

- 30 Diciembre 1879 Nace en el pueblo de Tiruchuli (50 kilómetros al sur de Madurai) a la 1 a.m.
- 18 Febrero 1892 Muere su padre y la familia pasa a vivir en Madurai, donde estudia en la Escuela de Misioneros Americanos (American Mission High School).
- Noviembre 1895 Primera vez que escucha la palabra “Arunachala”, lo cual es muy conmovedor.
- Mitades del mes de Julio, 1896 Tiene la experiencia espontánea e irreversible de la Realización del Ser con lo cual se convierte en un *jnani* (ser iluminado).
- 29 Agosto, 1896 Deja su casa y viaja a Tiruvannamalai, decidiendo que se entregará por completo a una vida de monje errante (sadhu).
- 1 de Septiembre, 1896 Llega a Arunachala y al dirigirse al Templo Mayor dedicado al Señor Shiva, deja todo su dinero en un estanque, su hilo de brahmín, y su ropa.
- Mediados de 1897 Después de vivir en varias partes del Templo, se muda a un lugar llamado Gurumurtan, donde lo ayuda a mantenerse un devoto y no lo molestan otras personas. Está casi siempre en un estado de silencio y sin movimiento ni aparente conciencia del exterior (*nirvikalpa samadhi*).
- Mayo, 1898 Su tío lo encuentra y en Diciembre cuando su Madre lo visita, tratando de convencerlo de regresar a su hogar, ya se encuentra en un pequeño templo llamado Pavalukunru.

- Mediados de 1899 Se muda de Pavalakunru a la cueva Virupaksha.
- 1900 a 1905 Permanece en silencio pero da sus primeras enseñanzas en las obras "Autoindagacion" y "¿Quién soy yo?"
- 1905 Debido a una epidemia de la peste, se muda a Pachaiman Koil.
- 18 Noviembre 1907 Llega su principal devoto llamada Kavyakanta Ganapati Muni, quien lo reconoce como un gran sabio y le cambia el nombre de Brahmana Swamy a Sri Bhagavan Ramana Maharshi.
- 1911 Llega F. H. Humphreys, el primer visitante occidental.
- 1912 a 1915 Escribe sus principales poemas sobre Arunachala y diversas traducciones de las obras de Sri Shankara y los *Agamas*.
- 1916 Llega su Madre a vivir con él y en el curso de tres meses se mudan a un pequeño ashram más arriba sobre Arunachala, llamado Skandashram.
- 19 Mayo, 1922 Al fallecer su Madre, llega a la Liberación, y por lo tanto, la entierran con todos los honores y rituales de un santo en el sitio donde hoy se encuentra Sri Ramanasramam, al lado sur de Arunachala.
- 1922 a 1949 El Ashram va continuamente en expansión y Sri Ramana se convierte en el Gurú más reconocido en toda la India, y en el extranjero, aunque nunca sale de Tiruvannamalai.
- 14 de Abril, 1950
8 :47 p.m. Sri Ramana deja su cuerpo (Brahma Nirvana) y miles de devotos tanto en el Ashram como por toda la India ven una estrella brillante moverse desde el lado sur de Arunachala hacia el norte. Su cuerpo se entierra con rituales específicos para conservarlo, y hoy en día su *samadhi* es el centro de Sri Ramanasramam, donde se puede sentir su presencia.

¿De dónde surge este yo? Búscalo en tu interior; entonces se desvanece. Esta es la búsqueda de la sabiduría.

Sri Ramana Maharshi



SriRamanasramam

TIRUVANNAMALAI

INDIA

ISBN: 978-81-8288-125-9 • CC No: 3924