

¿QUIÉN SOY YO?

Las Enseñanzas de
Sri Ramana Maharshi



SRI RAMANASRAMAM
Tiruvannamalai
India

Título original en Inglés: “Who am I?”

© Sri Ramanasramam

Primera Edición Marzo, 2001
Tirada 1000 ejemplares

CC No:

Publicado por
V.S. Ramanan
Presidente del Consejo
Sri Ramanasramam
Tiruvannamalai 606 603
India

Traducción:
Eduardo Linder Iturribarría

Composición:
Sri Ramanasramam

*Impreso en la India en los
talleres de*
Kartik Offset Printers
Madras 600 015
India

INTRODUCCIÓN

Sri Ramana Maharshi nació en el pueblo de Tiruchuli (48 kilómetros al sur de Madurai) el 30 de Diciembre de 1879. A los 16 años, cuando era estudiante en una escuela secundaria fundada por misioneros norteamericanos en Madurai, tuvo una experiencia iluminativa, espontánea y total, que lo convirtió en uno de los más grandes sabios de la India.

Renunció completamente a su vida ordinaria y viajó a Tiruvannamalai, un pueblo sagrado donde se encuentra la colina Arunachala, la cual es una manifestación directa del Señor Shiva, una de las tres principales deidades del Hinduismo.

Después de tres años durante los cuales vivió dentro del templo principal y otros lugares en un estado de fuerte absorción en el cual parecía no tener conciencia de su cuerpo, se mudó a Arunachala, a la cueva Virupaksha, donde permaneció 17 años. En 1902, su devoto Sri M. Sivaprakasam Pillai le hizo una serie de preguntas sobre la búsqueda espiritual en general, y sobre la indagación del yo. Así se formó la edición de 28 preguntas que apareció por primera vez en forma impresa en 1923.

Las instrucciones en el texto de “¿Quién soy yo?” detallan claramente la enseñanza principal de Sri Ramana, denominada “indagación del yo”, la cual conduce directamente a la liberación del alma individual. Uno debe persistentemente indagar “quién” está teniendo todo tipo de pensamientos que van surgiendo, hasta que finalmente el “pensamiento yo” se

destruye y queda solamente el Ser no-dual. En esa condición de realización , no existe el “yo”, ni sufrimientos, sino sólo paz, silencio y beatitud absoluta. Uno debe mantenerse extremadamente alerta y no dejar que la mente divague. Las diversas disciplinas sobre la respiración, meditación, repetición de los nombres de Dios, etc., son solamente prácticas auxiliares y ayudan a que la mente se vuelva unidireccional. Así la mente se fortalece y la indagación del yo puede llevarse a cabo constantemente y sin represión o violencia. Este es en resumen la enseñanza principal de Sri Ramana Maharshi en el texto “¿Quién soy yo?”

¿QUIÉN SOY YO?

Debido a que todo ser viviente desea siempre ser feliz, sin dolor alguno, y dado que en todos y cada uno de ellos se observa un supremo amor por sí mismo, y ya que sólo la felicidad es la causa del amor, con el fin de obtener esa felicidad que es nuestra propia naturaleza y que se experimenta en el estado de sueño profundo, en el que no está la mente, se deberá conocer el propio ser. Para ello, el medio principal es la senda del conocimiento, la indagación que toma la forma de la pregunta “¿Quién soy yo?”

1. ¿Quién soy yo?

El cuerpo burdo, no soy. Los cinco órganos sensoriales, no soy. Los cinco órganos de acción, a saber, los órganos del habla, de la locomoción, del asimiento, de la excreción y de la procreación, no soy. Los cinco aires vitales, *prana*, etc., no soy. No soy siquiera la mente que piensa, y tampoco la nesciencia, que sólo está dotada con las impresiones residuales de los objetos, y está vacía de todo conocimiento y acción; todo eso no soy.

2. Si nada de eso soy, entonces, ¿quién soy?

Tras haber negado todo lo anterior, diciendo “eso no, eso no”, la conciencia que permanece, eso soy.

3. *¿Cuál es la naturaleza de la conciencia?*

La naturaleza de la conciencia es ser-conocimiento-beatitud.

4. *¿Cuándo se alcanzará la realización del Ser?*

Cuando el mundo, que es “lo que se ve”, haya sido eliminado, entonces se dará la realización del Ser, que es el que ve.

5. *¿No habrá pues realización del Ser mientras el mundo esté presente (se tome como real)?*

No la habrá.

6. *¿Por qué?*

El que ve y el objeto que se ve son como la analogía de la cuerda que parece una serpiente. Así como el conocimiento de la cuerda, que es el substrato, no se producirá mientras no desaparezca el falso conocimiento de la serpiente ilusoria, tampoco se obtendrá la realización del Ser, que es el substrato, mientras no se elimine la creencia de que el mundo es real.

7. *¿Cuándo será eliminado el mundo, que es el objeto que se ve?*

Cuando la mente, que es la causa de todas las cogniciones y acciones, se aquiete, el mundo desaparecerá.

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

Lo que se llama “mente” es un poder prodigioso que reside en el Ser. Hace que surjan todos los pensamientos. Aparte de los pensamientos, no hay nada a lo que se pueda llamar “mente”. Por consiguiente, el pensamiento mismo

es la naturaleza de la mente. Aparte de los pensamientos, no hay una entidad independiente que se llame el mundo. En el sueño profundo no hay pensamientos y tampoco hay mundo. En el estado de vigilia y cuando se sueña, hay pensamientos, y también hay un mundo. Así como la araña emite el hilo de la tela, sacándolo de sí misma y volviendo a recogerlo dentro de sí misma, así la mente proyecta el mundo sacándolo de sí misma y vuelve a disolverlo dentro de sí misma. Cuando la mente sale del Ser, el mundo aparece. Por consiguiente, cuando el mundo aparece (como real), el Ser no aparece; y cuando el Ser aparece (resplandece), el mundo no aparece. Si uno indaga persistentemente cuál es la naturaleza de la mente, la mente desaparecerá dejando como residuo al Ser. Aquello que denominamos el Ser es el *Atman*. La mente existe siempre sólo en dependencia de algo burdo; no puede mantenerse sola. Es la mente aquello que se llama el cuerpo sutil o el alma (*jiva*).

9. *¿Qué senda ha de seguir la indagación para reconocer la naturaleza de la mente?*

Lo que surge en el cuerpo como “yo” es la mente. Si uno indaga de dónde surge primero el “pensamiento yo”, descubrirá que surge en el corazón (*hridayam*). Tal es el lugar donde se origina la mente. Incluso, si uno piensa constantemente “yo, yo”, será conducido a ese lugar. De todos los pensamientos que surgen en la mente, el “pensamiento yo” es el primero. Sólo después que ha surgido éste aparecen los otros pensamientos. Después de la aparición del pronombre de la primera persona, aparecen los pronombres de la segunda y la tercera persona; sin el pronombre de la primera persona, el de segunda y tercera no existirían.

10. *¿Cómo aquietar la mente?*

Mediante la indagación “¿Quién soy yo?”. El pensamiento “¿Quién soy yo?” destruirá todos los otros pensamientos y, tal como al final se quema el palo que se usa para atizar una pira funeral, finalmente también se destruirá. Entonces surgirá la realización del Ser.

11. *¿Cuál es la manera de tener constantemente presente el pensamiento “¿Quién soy yo?”*

Cuando surgen otros pensamientos, no se ha de ir en pos de ellos, sino que debe uno preguntarse: “¿A quién se le ocurrieron?”. No importa cuántos pensamientos surjan; a medida que aparezcan, uno ha de preguntarse con diligencia: “¿A quién se la ha ocurrido este pensamiento?”. La respuesta que aparezca será: “A mí”. Si a continuación uno pregunta: “¿Quién soy?”, la mente regresará a su fuente, y el pensamiento que había surgido se aquietará. Con la continua repetición de esta práctica, la mente adquirirá la habilidad de permanecer en su fuente. Cuando la mente sutil sale a través del cerebro y de los órganos sensoriales, aparecen las formas y nombres burdos; cuando permanece en el corazón, las formas y nombres desaparecen. No dejar que la mente salga y retenerla en el corazón es lo que se llama “interiorización” (*antarmukha*). Dejar que la mente salga del corazón es lo que se conoce como “exteriorización” (*bahirmukha*). De tal manera, cuando la mente permanece en el corazón, el “yo”, que es la fuente de todos los pensamientos, desaparecerá, y resplandecerá el Ser que siempre existe. Haga uno lo que hiciere, se debe prescindir del “yo”. Si uno actúa de esa manera, todo aparecerá de la naturaleza de Dios.

12. *¿No hay otros medios para silenciar la mente?*

Aparte de la indagación, no hay otro medio adecuado. Si por algún otro medio se intenta controlar la mente, parecerá que ésta se halla controlada, pero volverá a funcionar de nuevo. La mente se aquietará también mediante el control de la respiración, pero sólo se mantendrá acallada mientras se tenga la respiración controlada, ya que cuando ésta vuelva a su movimiento natural, también la mente empezará a moverse y a divagar como impelida por impresiones residuales. Para la mente y para la respiración, la fuente es la misma. El pensamiento, de hecho es la naturaleza de la mente. “Yo” es el primer pensamiento de la mente, y eso es la egoidad. De allí donde se origina la egoidad se origina también el aliento. Por consiguiente, cuando la mente se acalla el aliento está controlado, y cuando la respiración está controlada, la mente se acalla. Pero en el sueño profundo, aunque la mente se acalle, la respiración no se detiene. Esto se debe a la voluntad de Dios, para que se pueda preservar el cuerpo y otras personas no tengan la impresión de que está muerto. En el estado de vigilia y en el de *samadhi*, cuando la mente se acalla, la respiración está controlada. El aliento es la forma burda de la mente. Hasta el momento de la muerte, la mente mantiene el aliento en el cuerpo; y cuando el cuerpo muere, la mente se lleva consigo la respiración. Por ende, ejercitar el control respiratorio no es más que una ayuda en el empeño de acallar la mente (*manonigraha*), pero no llegará a destruir la mente (*manonasa*).

Tal como la práctica del control respiratorio, también la meditación sobre las formas de Dios, la repetición de *mantras*, las restricciones en la alimentación, etc., no son más que ayudas para acallar la mente.

Al meditar sobre las formas de Dios y mediante la repetición de *mantras*, la mente se vuelve unidireccional. La mente siempre quiere andar vagabundeando. Tal como cuando a un elefante se le da una cadena para que la lleve en la trompa, echará a andar aferrando la cadena y no vagabundeará; también así cuando la mente está ocupada con un nombre o una forma se aferrará a eso y nada más. Cuando la mente se expande y toma la forma de innumerables pensamientos, cada pensamiento se debilita; pero cuando los pensamientos se disuelven, la indagación del yo se facilita. De todas las reglas restrictivas, la mejor es la que se relaciona con el consumo de alimentos *sátvicos* en cantidades moderadas; si se observa esta regla, se incrementará la cualidad *sátvica* de la mente, y eso será útil para la indagación del yo.

13. *Las impresiones residuales de los objetos aparecen incesantemente como las olas en el océano. ¿Cuándo serán eliminadas?*

A medida que la meditación sobre el Ser vaya elevándose, serán destruidos pensamientos e ideas.

14. *¿Es posible que las impresiones residuales de los objetos que vienen, por así decirlo, desde más allá del tiempo, se disuelvan, y que uno permanezca como el puro Ser?*

Sin ceder a la duda ni preguntarse ¿es o no es posible?, uno debe atenerse persistentemente a la meditación sobre el Ser. Aun si se fuera un gran pecador, no debe uno preocuparse y gemir, preguntándose cómo podrá salvarse siendo tan gran pecador; se ha de abandonar por completo la idea de “soy un pecador”, para concentrarse intensamente en la meditación sobre el Ser; entonces seguramente uno tendrá éxito. No hay dos mentes, una

buenas y otras malas; la mente no es más que una. Las que pertenecen a dos géneros, uno auspicioso y otro que no lo es, son las impresiones residuales. Cuando la mente está bajo la influencia de impresiones auspiciosas, se dice que es buena, y cuando sufre la influencia de impresiones poco propicias, se la considera mala.

No se ha de permitir que la mente se extravíe entre los objetos mundanos y los asuntos de otras personas. Por malas que puedan ser otras gentes, no se ha de albergar odio hacia ellas. Hay que renunciar tanto al odio como al deseo. Todo lo que uno da a los otros, se lo da a sí mismo. Si esta verdad se entendiera, ¿quién no daría a los demás? Cuando nuestro yo surge, todo surge; cuando nuestro yo se acalla, todo se acalla. En la medida en que nos conduzcamos con humildad, en esa misma medida resultará el bien. Si se logra acallar la mente, uno puede vivir en cualquier parte.

15. *¿Durante cuánto tiempo se ha de practicar la indagación?*

En tanto que en la mente haya impresiones de los objetos, será necesario seguir indagando “¿Quién soy?”. A medida que surgen, se han de destruir los pensamientos, sin demora y en el lugar mismo de su origen, mediante la indagación. Si uno recurriera a la contemplación incesante del Ser, hasta conquistarlo, con eso solo bastaría. Mientras haya enemigos en el interior de la fortaleza, continuarán defendiéndola; si se los destruye a medida que van saliendo, la fortaleza caerá en nuestras manos.

16. *¿Cuál es la naturaleza del Ser?*

Lo que en verdad existe no es más que el Ser. El mundo, el alma individual y Dios son sus apariencias, como la

plata en la madreperla; estos tres aparecen al mismo tiempo y desaparecen al mismo tiempo.

El Ser es aquello donde no hay en absoluto una idea del “yo”. A eso se le llama “Silencio”. El Ser es el mundo, el Ser es “yo”, el Ser es Dios; todo es *Siva*, el Ser.

17. *¿Acaso no es toda obra de Dios?*

Sin deseo, decisión ni esfuerzo, el sol sale, y en su mera presencia la piedra solar emite fuego, el loto florece, el agua se evapora, los humanos desempeñan sus diversas actividades y después descansan. Así como en presencia del imán la aguja se mueve, en virtud de la mera presencia de Dios, las almas regidas por las tres funciones cósmicas o por la quintuple actividad divina realizan sus acciones y después descansan, de acuerdo con sus respectivos *karmas*. Dios no tiene propósito; a Él no se adhiere *karma* alguno. Es como el caso de las acciones mundanas que no afectan al sol, o como los méritos y deméritos de los otros cuatro elementos, que no afectan al éter que todo lo penetra.

18. *De los devotos, ¿quién es el más grande?*

El que se consagra al Ser que es Dios es el más excelente de los devotos. Consagrarse a Dios significa permanecer constantemente en el Ser, sin dar margen a que surja ninguna otra idea más que el pensamiento del Ser.

Sean cuales fueren las cargas que sobre Él recaen, Dios las soporta. Puesto que el poder supremo de Dios hace que todas las cosas se muevan, ¿por qué nosotros, sin someternos a Él, hemos de preocuparnos constantemente pensando lo que se ha de hacer y cómo, y qué no se debe hacer y de qué manera? Si sabemos que el tren transporta

todas las cargas, ¿por qué cuando subimos en él habríamos de llevar nuestro pequeño bulto en la cabeza y viajar incómodos, en vez de dejar que lo lleve el tren y ponernos cómodos?

19. *¿Qué es el desapego?*

A medida que los pensamientos surgen, ir destruyéndolos por completo, sin dejar residuo alguno y en el mismo lugar donde se originan, eso es desapego. Tal como el pescador de perlas se ata una piedra a la cintura y se hunde hasta el fondo del mar para allí recoger las perlas, así cada uno de nosotros debe armarse de desapego, zambullirse en el interior de sí mismo y obtener la perla del Ser.

20. *¿No es posible que Dios y el Guru efectúen la liberación de un alma?*

Dios y el Guru no harán más que mostrar el camino hacia la liberación; no serán ellos quienes conduzcan al alma al estado de liberación.

En verdad, Dios y el Guru no son diferentes. Así como la presa que ha caído en las garras de un tigre no tiene escapatoria, así aquellos que han penetrado en el ámbito de la graciosa mirada del Guru serán salvados por él y no se perderán; y sin embargo, cada uno, por su propio esfuerzo, deberá proseguir por la senda que le ha mostrado Dios o el Guru, y alcanzar la liberación. Uno sólo puede conocerse a sí mismo con el ojo de su propio conocimiento, y no con el de nadie más. Aquel que es Rama, ¿necesita la ayuda de un espejo para saber que es Rama?

21. *¿Es necesario que quien anhela la liberación indague la naturaleza de las categorías (tattvas)?*

Tal como quien quiere deshacerse de basuras no necesita analizarlas para ver lo que son, así quien quiere conocer el Ser no necesita contar el número de categorías ni indagar cuáles son sus características; lo que tiene que hacer es rechazar absolutamente las categorías que ocultan el Ser. El mundo debe ser considerado un sueño.

22. *¿No hay diferencia entre la vigilia y los sueños?*

La vigilia es larga y un sueño es corto; aparte de eso, no hay diferencia. Así como los acontecimientos de la vigilia parecen reales mientras estamos despiertos, lo mismo sucede con los de un sueño mientras soñamos. Al soñar, la mente asume otro cuerpo. Tanto en los estados de vigilia como en los sueños se dan simultáneamente pensamientos, nombres y formas.

23. *¿A quienes están ávidos de liberación, les sirve de algo leer libros?*

Todos los textos dicen que con el fin de alcanzar la liberación se ha de aquietar la mente; por ende, se ha de concluir que lo que enseñan es que hay que aquietar la mente; una vez entendido esto, no es necesario seguir leyendo interminablemente. Con el fin de aquietar la mente, basta con indagar dentro de uno mismo lo que es el propio Ser. ¿Cómo se podría hacer en libros una búsqueda tal? El propio Ser se ha de conocer con el ojo de la propia sabiduría. El Ser está dentro de las cinco envolturas, pero los libros están fuera de ellas. Como la indagación en el Ser ha de hacerse desechando las cinco envolturas, de nada sirve buscarlo en los libros. Llegará un momento en que uno tendrá que olvidar todo lo que ha aprendido.

24. *¿Qué es la felicidad?*

La felicidad es la propia naturaleza del Ser; la felicidad y el Ser no son diferentes. No hay felicidad en ningún objeto del mundo. En nuestra ignorancia, imaginamos que obtenemos la felicidad de los objetos. Cuando la mente sale, su vivencia es de desdicha. En verdad, cuando sus deseos están satisfechos, regresa a su lugar propio y se regocija en la felicidad que es el Ser. De modo similar, en los estados de sueño fisiológico, en el *samadhi* y en los desmayos, así como cuando se obtiene el objeto deseado, o se elimina el que causa disgusto, la mente se orienta hacia dentro y disfruta de la pura felicidad del Ser. De tal manera, la mente se mueve sin descanso, alternando al salir del Ser y regresando a Él. Bajo el árbol, la sombra es grata; en el campo abierto el calor es abrasador. Quien ha andado caminando al sol siente fresco cuando llega a la sombra. El que sigue yendo de la sombra al sol y después vuelve a la sombra es un tonto. Un sabio se queda permanentemente a la sombra. De la misma manera, la mente de quien conoce la verdad no se aparta de *Brahman*. La mente del ignorante, por el contrario, da vueltas por el mundo y se siente desdichada.

En verdad, aquello que llamamos el mundo no es más que pensamientos. Cuando el mundo desaparece, es decir, cuando no hay pensamiento, la mente experimenta la felicidad, y cuando el mundo aparece, se hunde en la desdicha.

25. *¿Qué es la sabiduría intuitiva (jnana drishti)?*

Permanecer en quietud es lo que se llama sabiduría intuitiva. Permanecer en quietud es disolver la mente en el Ser. La telepatía, el conocimiento de los hechos pasados,

presentes y futuros y la clarividencia no constituyen sabiduría intuitiva.

26. *¿Cuál es la relación entre la ausencia de deseos y la sabiduría?*

La ausencia de deseos es sabiduría. No son dos cosas diferentes; son la misma. La ausencia de deseos es abstenerse de conducir la mente hacia ningún objeto. Sabiduría significa la no aparición de objeto alguno. En otras palabras, no buscar lo que es diferente del Ser es desapego o ausencia de deseos; no salirse del Ser es sabiduría.

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

La indagación consiste en mantener la mente en el Ser. La meditación consiste en pensar que uno mismo es *Brahman*, existencia-conciencia-beatitud.

28. *¿Qué es la liberación?*

La indagación hacia la naturaleza esclavizada del ser y la realización de la propia y verdadera naturaleza es la liberación.