

**QUEN
SON
EU
?**

AS ENSINANZAS
— *de* —

**BHAGAVAN
SRI RAMANA
MAHARSHI**

Título orixinal da edición inglesa: 'Who am I?'

© Sri Ramanasramam, Tiruvannamalai

Publicado por:

V.S. RAMANAN

President Sri Ramanasramam

Tiruvannamalai 606 603

Tamil Nadu

India

email: ashram@sriramanamaharshi.org

website: www.sriramanamaharshi.org

Tradución e notas:

Iván Sende

Edición dixital 1.0 (3/2017)

Ramana Maharshi experimentou o despertar espiritual (*moksha, mukti*) no ano 1896, cando só contaba 16 anos. Ás poucas semanas mudouse pola súa conta e sen consultarllo a ninguén, á vila de Tiruvannamalai, para coñecer a quen sempre considerou o seu gurú: a montaña sagrada Arunachala. Nunca máis se moveu dese lugar.

A comezos do século XX Ramana vivía en Virupaksha, unha pequena cova situada na propia montaña, e comezaba xa a ter unha certa sona como mestre espiritual e como persoa santa. Entre os seus visitantes había xente de todo tipo, dende curiosos, turistas, e desesperados buscando un milagre, ata representantes das distintas *darshanas* hinduistas.

Entre estes visitantes atopábase Sivaprakasam Pillai, un estudante de Filosofía que no ano 1902, aproveitando unha estancia de traballo en Tiruvannamalai, acudiu a visitar ao mozo.

Daquela Ramana non adoitaba replicar verbalmente ás preguntas dos seus devotos (non por que

tivese adoptado ningún voto de silencio senón porque simplemente non se sentía inclinado a facelo), mais non era estraño que respondese a rogos e dúbidas escribindo nunha lousa ou directamente no chan. Deste xeito foi como Sivaprakasam obtivo resposta ás súas preguntas no tocante á natureza da realidade e a práctica espiritual.

Sivaprakasam reuniu todas estas respostas nun caderno que permaneceu no anonimato ata que foi publicado dúas décadas máis tarde en forma de libro, baixo o título “Nan Yar”: *Quen son Eu?*

Existen varias versións da obra: unha na que so aparecen 13 preguntas, outra con 28, e unha terceira en forma de ensaio, onde non aparece pregunta algunha. Porén, todas as versións conteñen o texto das respostas ao completo.

A presente edición é a tradución da versión inglesa máis coñecida (o texto orixinal está redactado en Tamil), e consta de 28 preguntas. Engadíronse unhas breves notas ao final do volume co obxecto de aclarar certas nocións e expresións propias do hinduísmo.

Quen son eu?

1. Quen son eu?

Eu non son o corpo basto, composto polos sete *dhatu*¹. Eu non son o sentido da vista, o oído, o olfacto, o gusto, ou o tacto, nin tampouco os seus obxectos sensuais asociados: a cor, o son, o olor, o sabor, ou o tacto. Eu non son ningún dos cinco órganos da acción: a fala, a locomoción, a capacidade de prender, a excreción, ou a reprodución, nen ningunha das súas funcións asociadas. Eu non son ningún dos cinco alentos vitais, como o *prana* e demais, que realizan as diferentes funcións da respiración, como a inhalación, a exhalación, etc... Nin sequera son a mente pensante, nin tampouco a ignorancia, que foi creada polas impresións residuais dos obxectos, malia ela mesma non estar formada por obxectos ou funcións.

2. Se eu non son nada do mencionado, quen son eu entón?

Logo de rexeitar todo o anteriormente mencionado, e establecendo “non son isto, non son aquilo”², vexo que eu son a conciencia, que é o único que fica.

3. Cal é a natureza da conciencia?

A natureza da conciencia é sat-chit-ananda³.

4. Cando se acadará realización do Ser?

Cando o mundo, que é “aquilo que é visto”, sexa eliminado, darase a realización do Ser, que é “aquilo que ve”.

5. Non se dará a realización do Ser mentres o mundo estea presente⁴?

Non.

6. Por que?

O observador e o obxecto observado son como a cobra e a corda; do mesmo xeito que o coñecemento da corda, que é o substrato, non aparecerá ata que o coñecemento da ficticia cobra desapareza, a realización do Ser, que é o substrato, non se obterá ata que a crenza de que o mundo é real desapareza.

7. *O mundo -que é o obxecto visto-: cando desaparecerá?*

Cando a mente⁵ -que é a causa de toda percepción- sexa desactivada, o mundo desaparecerá.

8. *Cal é a natureza da mente?*

Iso que chamamos mente é un abraiante poder que reside no Ser. É a causa de que xurdan todos os pensamentos; pensamentos aparte, non existe “a mente”. Xa que logo, a natureza da mente son os pensamentos; non hai unha entidade independente chamada “mundo” existindo aparte dos pensamentos; no sono profundo non existen pensamentos e non existe o mundo; nos estados da vixilia e dos soños hai pensamentos, e tamén hai un mundo. Así como a araña produce o seu fío de si mesma e a si mesma volve, así a mente proxecta o mundo -dende si mesma-, e tamén volve a ela mesma. O mundo aparece cando a mente se despraza do Ser; así pois, cando o mundo aparece (como real) o Ser non aparece (como real); por outra banda cando o Ser aparece (brilla) o mundo desaparece. No intre en que un investiga con degoro a natureza da mente, a mente vaise, deixando ao Ser como residuo. O que chamamos Ser é o *atman*. A mente só pode existir subordinada a algo basto; non pode existir pola súa propia conta. Á mente chamámoslle corpo sutil ou *jiva*⁶.

9. Cal é o método de investigación para coñecer a natureza da mente?

O que aparece neste corpo como “eu” é a mente. Cando un pregunta en que punto do corpo xorde este “eu”, descubre que xorde no corazón: aí é onde a mente ten a súa orixe. Se un pensa constantemente no “eu-eu”, tamén acabará nese lugar. De todos os pensamentos que xorden na mente, o “pensamento eu” é o primeiro; só despois de que este apareza, aparecen todos os demais. É só despois da aparición do pronome de primeira persoa que aparecen a segunda e a terceira; sen o primeiro pronome non haberá segundo nin terceiro.

10. Como se desactiva a mente?

Coa investigación do “Quen son eu?”. O pensamento “Quen son eu?” destruírá todos os outros pensamentos e, como o pau que se usa para avivar o lume da pira ardente, el mesmo será destruído finalmente. Entón acadarase a realización do Ser.

11. Cal é o método para poder manter o pensamento “Quen son eu?”?

Cando outros pensamentos xorden, un non debe ir tras deles senón que debe preguntarse: “En quen aparecen estes pensamentos?”. Tanto ten cantos pensamentos xurdan, así como aparece un pensamento, un debe preguntarse dilixentemente: “En quen apareceu

este pensamento?”. A resposta que xurdirá será: “En min”. Acto seguido, se un pregunta “Quen son eu?” a mente regresará á súa fonte, e o pensamento que xurdiu será desactivado. Practicando repetidamente deste xeito, a mente desenvolverá a habilidade de permanecer na fonte. Cando a mente, que é sutil, se despraza do seu lugar utilizando o cerebro e os sentidos, os nomes bastos e as formas aparecen; cando permanece no Ser, os nomes e formas desaparecen. Este non deixar vagar a mente chámase *antarmukha* (introspección), e deixar que a mente saia do corazón é *bahirmukha* (extroversión). Así, cando a mente permanece no corazón, o “eu”, que é a fonte de todos os pensamentos, irase, e o Ser eterno brillará. Calquera cousa que un faga, debe facela sen o “eu” egoísta. Se un actúa deste xeito, todo se mostrará coa súa natureza divina (a natureza de Shiva).

12. Non hai outros métodos para desactivar a mente?

Alén da indagación, non hai métodos axeitados. Se se pretende controlar a mente por outros medios, a mente semellará controlada, mais reaparecerá. A mente tamén se pode desactivar por medio do control da respiración, mais so permanecerá inactiva entanto a respiración está baixo control; cando se recupera a respiración, a mente, de novo, retomará a súa actividade e moverase de acordo coas súas impresións residuais. A fonte é a mesma para a mente e para o alento. A natureza da mente é o pensamento. O pensamento “eu” é o

primeiro pensamento da mente; iso é “egoísmo”. A respiración orixínase no mesmo lugar que o “egoísmo”. Así pois, cando desactivamos a mente, a respiración permanece controlada, e cando a respiración permanece controlada, a mente permanece inactiva. Pero no sono profundo malia a mente estar inactiva, a respiración non cesa. Isto acontece por mor da vontade divina, para que o corpo sobreviva e as outras persoas non pensen que está morto. No estado de vixilia e no *samadhi*⁷, cando a mente está inactiva, a respiración está baixo control. Ata o día da morte, a mente mantén a respiración do corpo, e cando o corpo morre, a mente leva a respiración con ela. Disto séguese que o exercicio do control da respiración é so unha axuda que desactivará a mente (*manonigraha*), mais non a destruírá (*manonasa*⁸).

Igual que o control da respiración, meditar nas formas de Deus, a repetición de mantras, o xexún, etc... non son máis que axudas para manter a mente inactiva.

Por medio da meditación nas formas de Deus e da repetición de mantras, a mente acada concentración, pero a mente sempre divagará. Do mesmo xeito que cando se lle dá unha cadea a un elefante para que terme dela coa súa trompa el prende a cadea e nada máis, así a mente, cando se lle dá un nome e unha forma, ocúpase diso e de nada máis. Cando a mente divaga na forma de incontables pensamentos, cada un deses pensamentos é feble, mais cando os pensamentos finalizan, a mente concéntrase e vólvese forte; para unha mente así, a autoindagación é doada. De todas as regras que aconsellan restrición, a relacionada coa inxesta moderada

de alimentos *sattvicos*⁹ é a máis recomendable: mantendo esta regra, a cualidade *sáttvica* da mente fortalecerase e redundará en beneficio da autoindagación.

13. As impresións residuais (pensamentos) dos obxectos semellan infinitas, como as ondas do océano; cando serán destruídas?

A medida que a meditación no Ser se volva máis e máis forte, os pensamentos serán destruídos.

14. É posible que as impresións dos obxectos, que proceden, por así dicir, dun tempo inmemorial, rematen, e que un permaneza como o puro Ser?

Un debe insistir na meditación sobre o Ser sen dar lugar á pregunta “É posible ou non?”. Mesmo se un é un pecador, non debe preocuparse e laiarse dicindo “Oh, son un pecador, como podo ser salvado?”. Un debe renunciar completamente ao pensamento “Son un pecador” e concentrarse profundamente na meditación do Ser. Entón acadaremos o éxito con seguridade. Non hai dúas mentes, unha boa e outra mala: so hai unha mente. Son as impresións residuais as que son de dous tipos: auspiciosas e non auspiciosas. Cando a mente esta baixo a influencia das impresións auspiciosas é chamada “boa”, e cando a mente esta baixo a influencia das impresións non auspiciosas é chamada “mala”.

Non se debe permitir que a mente se preocupe polos obxectos mundanos nin por aquilo que atinxe a

outras persoas. Por moi mala que poida ser outra persoa, un non debe terlle odio. Tanto o desexo como o odio deben ser evitados. O que un lle dá aos outros estallo dando a si mesmo. Se esta verdade é comprendida: quen non lle daría aos outros? Cando o ser de seu xorde, todo xorde; cando o ser de seu acouga, todo acouga. A bondade aparecerá na medida en que sexamos humildes. Se a mente se mantén inactiva, un pode vivir en calquera lugar.

15. Canto tempo se debe practicar a autoindagación?

Mentres existan impresións dos obxectos na mente, requirirase preguntar “Quen son eu?”. Cando os pensamentos xurdan, deben ser destruídos nese mesmo intre e lugar, na súa orixe, a través da investigación. Se un regresa ininterrompidamente á contemplación do Ser, con iso abundará. En tanto haxa inimigos dentro da fortaleza, estes continuarán atacando, pero se son destruídos en canto aparecen, a fortaleza caerá nas nosas mans.

16. Cal é a natureza do Ser?

En realidade o Ser é o único que existe. O mundo, a alma individual, e Deus, son meras aparicións nese Ser, igual que a prata é unha aparición na madreperla. Os tres aparecen simultaneamente, e simultaneamente desaparecen.

O Ser é iso onde non existe o “pensamento-eu”. É o que chamamos “silencio”. O Ser é o mundo, o Ser é o “eu”, o Ser é Deus; todo é o Ser, todo é Shiva.

17. Non é todo unha acción divina?

O Sol aparece cada mañá, sen desexo, sen esforzo ou decisión, e ante súa simple presenza a pedra preciosa emite o seu fulgor, o loto florece, a auga evapórase, e a xente realiza as súas tarefas e logo descansa. Así como a agulla se move ante a presenza dun imán, é en virtude da mera presenza de Deus que as almas gobernadas polas tres funcións cósmicas¹⁰ ou a quintupla actividade divina¹¹ realizan as súas tarefas e logo descansan de acordo cos seus respectivos karmas. Deus non decide. Do mesmo xeito que as accións mundanas non teñen efecto sobre o Sol, ou os méritos ou deméritos dos outros catro elementos non afectan ao espazo omnipresente¹², o karma non afecta a Deus.

18. Cal é o devoto máis merecedor?

Quen se entrega ao Ser, que é Deus, é o devoto máis merecedor. Entregarse a Deus significa permanecer no Ser sen deixar lugar a que xurda ningún outro pensamento que non sexa o do Ser.

Calquera que sexa a carga que se lle impoña a Deus, el sopórtaa. Posto que o poder divino é o que fai que todas as cousas se movan, por que iamos nós, sen entregarnos a el, preocuparnos pensando sobre o que

deberíamos facer e de que xeito facelo, ou sobre o que non deberíamos facer ou de que xeito non sería apropiado facelo?

Sabemos que é o tren o que transporta todas as cargas, así pois, logo de ter subido nese tren, porque iamos seguir levando a nosa pequena equipaxe enriba das nosa testa para o noso propio prexuízo no canto de pousala e poñernos cómodos?

19. En que consiste o non-apego?

Non-apego é destruír completamente os pensamentos no seu lugar de orixe e tan pronto como xorden. Así como o buscador de perlas posúe unha pedra que ata á súa cintura para poder mergullarse e coller as perlas, así cada un de nós debería estar dotado de non-apego para mergullarnos no noso propio interior e atopar a perla do Ser.

20. Non é posible para Deus ou o gurú efectuar a liberación da alma?

Deus ou o gurú so amosarán o camiño á liberación, pero non serán eles os que leven á alma ao estado da liberación.

En realidade, Deus e o gurú non son distintos. Así como a presa que cae nas fauces do tigre non ten escapatoria, tamén os que caen no ámbito de influencia da ollada do gurú serán salvados polo gurú e non se perderán, mais, con todo, canda quen debe facer o

camiño amosado por Deus ou o gurú, pola súa conta, e acadar así a liberación. Un so pode coñecerse a si mesmo por medio do seu propio ollo do coñecemento¹³, e non por medio do de outro. Precisa Rama da axuda dun espello para saber que é Rama?

21. É necesario para alguén que desexa a liberación cuestionar a natureza das categorías (tattvas)?

Así como a persoa que quere tirar o lixo non precisa analízalo e dicir de que se compón exactamente, quen desexa coñecer o Ser non ten necesidade de contar o número das categorías ou cuestionar as súas características. O que ten que facer é rexeitar de vez todas as categorías que se agochan no Ser. O mundo debe ser considerado como un soño.

22. Existe algunha diferenza entre a vixilia e o soño?

A vixilia é longa e o soño curto: alén disto non existen diferenzas. Así como os acontecementos da vixilia semellan reais cando estamos espertos, os acontecementos do soño semellan reais cando soñamos. Durante o soño a mente toma outro corpo. Tanto na vixilia como no soño, os pensamentos, os nomes, e as formas, aparecen simultaneamente.

23. *Ten algún sentido ler libros para as persoas que desexan a liberación?*

Todos os textos din que para acadar a liberación, a actividade da mente debe cesar. Xa que logo, a ensinanza concluínte é que se debe desactivar a mente; unha vez que se entendeu isto, non hai necesidade de continuar lendo sen descanso. Para desactivar a mente, un debe investigar no seu propio interior que é o seu Ser: como podería facerse esta procura lendo? Un debe coñecer o seu Ser por medio do seu propio ollo da sabedoría. O Ser está no interior dos cinco veos¹⁴, e os libros están fóra. Posto que para indagar na natureza do Ser hai que descartar os cinco veos, é inútil buscar nos libros. Chegará un día no que teñas que esquecer todo o que aprendiches.

24. *Que é a felicidade?*

A felicidade é natureza inherente do Ser; Ser e felicidade non son dúas cousas distintas. Non hai felicidade en ningún obxecto deste mundo. Imaxinamos, na nosa ignorancia, que a felicidade se deriva dos obxectos, mais cando a mente se move do seu lugar, experimenta miseria. En realidade, cando os desexos son satisfeitos o que acontece é que a mente retorna ao lugar que lle corresponde e desfruta da felicidade, que é o Ser. O mesmo pasa no estado do soño, no *samadhi*, no esvaecemento, e tamén cando o obxecto desexado é acadado ou o obxecto non desexado é eliminado: a mente

toma o curso introspectivo e desfruta da pura felicidade do Ser.

Así é como a mente se move sen descanso, entrando e saíndo do Ser... Baixo a árbore, a sombra é agradable, mais fóra desta sombra a calor é abrasadora. Quen estivo fóra, ao Sol, sente o frescor cando alcanza a sombra. Quen anda entrando e saíndo da sombra é un insensato. A persoa sabia permanece sempre baixo a sombra. De xeito análogo, a mente de quen coñece a verdade non abandona Brahman, mentres que a mente da persoa ignorante, pola contra, vaga polo mundo, sentíndose miserenta, e por un pequeno intre regresa a Brahman, para experimentar felicidade. De feito, o que chamamos mundo non son máis que pensamentos. Cando o mundo desaparece -cando non hai pensamentos-, a mente experimenta felicidade, e cando o mundo reaparece experimenta miseria.

25. *Que é jnana-drishti (a ollada da sabedoría)?*

Permanecer en silencio é *jnana-drishti*. Ficar en silencio é levar a mente ao Ser. A telepatía, o coñecemento de acontecementos pasados e futuros, e a clarividencia, non constitúen *jnana-drishti*.

26. *Cal é a relación entre o non-desexar e a sabedoría?*

Non-desexar é sabedoría. Non son cousas

diferentes; son o mesmo. Non-desexar consiste en absterse de dirixir a mente cara ningún obxecto. A sabedoría é a desaparición dos obxectos. Noutras palabras: non procurar nada que non sexa o Ser é desapego ou non-desexar, e non abandonar o Ser é sabedoría.

27. Cal é a diferenza entre a investigación e a meditación?

A investigación consiste en manter a mente no Ser. A meditación consiste en pensar que un é Brahman: *sat-chit-ananda*.

28. Que é a liberación?

Investigar a natureza de quen se acha atado e comprender cal é a verdadeira natureza dun mesmo, é liberación.

1. Dhatu: os sete elementos fundamentais que compoñen o corpo: o sangue, a linfa, os músculos, a graxa, os ósos, a médula ósea, e o seme.

2. Referencia á práctica tradicional do *neti neti*, “nin isto nin aquilo”, que é unha técnica que consiste en rexeitar todo obxecto percibido como suxeito do coñecemento.

3. *Sat-chit-ananda*: existencia-conciencia-ledicia. Así é como o Vedanta describe as cualidades da realidade eterna. É moi común atopar esta fórmula substantivada.

4. Na edición inglesa deste libro faise unha aclaración entre parénteses: “...*mentres o mundo estea presente (tomado como real)*”. O cal nos indica que a pregunta non apunta a unha hipotética destrución ou

desprazamento do mundo, senón á destrución ou desprazamento do concepto do mundo como algo real, como o propio Ramana sinala na súa resposta á seguinte pregunta.

5. As tradicións de orixe india dividen a mente (o órgano interno) en dúas esenciais ou atribucións básicas: *manas* (ou *manah*) e *buddhi*. Mentres que o termo *manas* se refire a aspectos ligados a funcións mecánicas ou pasivas, *buddhi* sería o aspecto da mente que ten a capacidade de decidir e discriminar e que está en liña co coñecemento espiritual.

Nesta edición utilicei o termo mente como sinónimo de *manas* mais compre non esquecer que esta “mente” non coincide exactamente co concepto que en occidente temos dela.

6. *Atman* é "o propio Ser", a realidade última da existencia, mentres que *jiva* é a esencia individual.

Jiva sobrevive ao corpo no intre da morte e mantense en sucesivas reencarnacións, porén -e a diferenza de *atman*- é efémera pois desaparece no intre da liberación (*moksha*).

Diversas tradicións indias están encamiñadas a facer comprender ao aspirante que *ātman* e Brahman non son senón o mesmo.

7. *Samadhi*: tronso, estado supraconsciente.

8. Habida conta do explicado na nota 4, traducir *manonasa* como “destrución da mente” sen máis explicación (como se pode ver de cote) non é axeitado. *Manonasa* non é a “destrución da mente” senón máis ben a destrución das funcións e aspectos “negativos” desta.

9. A filosofía *Sankhya* establece tres forzas ou cualidades básicas na natureza material chamadas *gunas*: *tamas*, *rajas* e *sattva*. *Tamas*, a escuridade, correspóndese coa inercia e a preguiza, *rajas* correspóndese coa paixón, o movemento e o desacougo, e *sattva* coa luz e o equilibrio.

Os alimentos *sáttvicos* serían alimentos que comparten esta cualidade. Segundo Ramana, exemplos de alimentos *sáttvicos* serían o pan, a froita, os vexetais, ou o leite.

10. As tres funcións cósmicas son a creación, o mantemento, e a destrución. Estas funcións son levadas a cabo por Brahma, Vishnu, e Shiva respectivamente.

11. *Panchakritya*, a quintupla actividade divina: a creación, o mantemento, a disolución, o ocultamento, e a graza.

12. *Mahabhuta*, os cinco elementos: a auga, o lume, a terra, o aire, e o espazo (*akash*).

13. O ollo do coñecemento (ou da sabedoría), a capacidade da visión transcendental.

14. Os cinco veos (*pancha-koshas*) veñen a ser as capas que cobren ao *atman* e que van de máis basta a máis sutil.

OM TAT SAT