

Michael James, *La Felicidad y El Arte de Ser Introducción a la filosofía y la práctica de las enseñanzas espirituales de Bhagavan Sri Ramana*, Madrid, 2008, pp.519-647:

CAPÍTULO 10. La Práctica del Arte de Ser

El arte de ser es la pericia de permanecer firmemente establecidos en el estado sin acción, y por lo tanto, libre de pensamiento, en el estado de ser auto-consciente perfectamente claro, que es el estado de auto-entrega absoluta y de auto-conocimiento verdadero.

Como cualquier otra pericia, el arte de ser es cultivado y perfeccionado por la práctica. Cuanto más lo practiquemos, más desarrollaremos la fuerza que requerimos para permanecer firmemente aplomados en la consciencia natural, libre de pensamiento, del propio ser esencial.

Cuánta práctica efectiva requerirá cada uno de nosotros para perfeccionar la pericia en este arte de ser, dependerá del grado relativo de la madurez actual de mente. En el caso de Sri Ramana, solo se requirió un momento de práctica, debido a que en ese tiempo su mente estaba ya perfectamente madura y por lo tanto dispuesta a entregarse y ser consumida en la luz refulgente de la auto-consciencia infinitamente clara. Sin embargo, la mayoría de nosotros no poseemos siquiera una fracción de tal madurez, de modo que para desarrollar este arte de ser requerimos una práctica larga y persistente.

¿Qué queremos decir cuando hablamos de madurez de mente? La mente estará espiritualmente madura cuando haya sido purificada o limpiada de todos sus deseos — todos sus agrados y desagradados, apegos, aversiones, miedos y demás— y cuando se haya desarrollado con ello la disposición y amor verdadero a entregarse por completo y sumergirse así apaciblemente en su propio ser o «soy»-dad auto-consciente esencial. Los deseos son los obstáculos que nos hacen reacios a entregarnos a nuestro ser infinito, y por lo tanto son la causa y la forma de la inmadurez para el auto-conocimiento.

¿Cómo podemos desarrollar la madurez espiritual que requerimos para ser capaces de entregarnos enteramente al estado de ser absoluto? Aunque hay muchos medios por los que podemos comenzar a cultivar tal madurez indirecta y gradualmente, al final, solo podemos perfeccionarla practicando el arte de ser. Todas las demás formas incontables de práctica espiritual —tales como el servicio desinteresado, devoción dualista, adoración ritual, repetición de un nombre de Dios, oración, meditación, diversas formas de auto-control interno y externo (incluyendo la importante virtud de *ahimsa* o «no-hacer daño», es decir, la evitación compasiva de causar cualquier forma de daño o sufrimiento a cualquier ser vivo), «ramas óctuples» del *yoga* y demás— son medios indirectos que pueden capacitarnos gradualmente para purificar la mente, limpiándola de las formas más groseras de sus deseos y madurándola con ello, pero solo hasta un cierto punto.

Es decir, puesto que todas las prácticas espirituales otras que el arte de ser, implican una extroversión de la mente, una desviación de la atención fuera de nosotros hacia otro, ellas pueden capacitarnos para librarnos efectivamente solo de las formas más groseras de los deseos y apegos, pero no de las formas más sutiles. Hasta que y a menos que comencemos a practicar el arte de ser, manteniendo la atención fijada firme y exclusivamente en el propio ser esencial, como él mismo, no podremos obtener la claridad interna y focalizar eso que se requiere para detectar e impedir el surgimiento de la mente y sus deseos en su punto de comienzo mismo.

¿Cómo somos así capaces de detectar e impedir el surgimiento de la mente practicando el arte de ser? Cuando practicamos este arte, la atención está fijada en nuestro ser esencial auto-consciente, que es la fuente de la que surge la mente junto con todos sus deseos más sutiles, y mientras la atención permanezca así vigilante y firmemente fijada sobre, en y como su fuente, la mente será incapaz de surgir.

Sin embargo, siempre que debido a la más ligera relajación de la auto-atención vigilante permitimos que la atención fluctúe y sea distraída por cualquier pensamiento, con ello surgimos en la forma de la mente que piensa. Pero practicando repetidamente este arte de ser auto-atento, obtendremos la pericia para detectar cualquier relajación tal en la auto-atención vigilante en el momento mismo en que acontezca, y así seremos capaces de retomar la auto-atención instantáneamente y de impedir con ello el surgimiento de la mente en el momento mismo en que acontezca.

Cuanto más practiquemos este arte de ser, tanto más aguda, afilada y clara vendrá la auto-atención, y con ello la pericia en el arte de aplastar el surgimiento de la mente en su fuente misma, aumentará firmemente. Cada momento en que logremos impedir así vigilantemente el más mínimo surgimiento de la mente, los deseos que la llevan a surgir serán sostenidamente debilitados, y nuestro amor por permanecer apacibles en el estado natural de solo ser, será fortalecido proporcionalmente, hasta que por fin vencerá por completo a todos los deseos remanentes y muy debilitados, capacitándonos con ello para entregarnos por entero en la claridad infinita del auto-conocimiento verdadero.

Aparte de esta práctica de ser agudamente vigilante y auto-atento, no hay ningún medio adecuado por el que podamos debilitar y destruir todos los deseos, incluidos los deseos más sutiles y por lo tanto más poderosos. Todas las demás prácticas espirituales implican algún tipo de actividad de la mente, y mientras ella esté activa, estará guardando y protegiendo efectivamente todos sus deseos más íntimos, incluido su deseo fundamental de existir como una consciencia individual separada. Al involucrar a la mente en cualquier actividad, no podemos destruir su deseo básico de auto-preservación, y mientras retenga este deseo básico, continuaremos sosteniéndola y alimentándola cultivando otros deseos.

Es decir, el deseo de auto-preservación de la mente, que es satisfecho y sostenido por todas las formas de práctica espiritual a excepción del arte totalmente auto-negador de ser vigilantemente auto-atento, no puede sostenerse por sí mismo, sino que debe estar acompañado por un deseo u otro de algo excepto de sí mismo. Esta necesidad es satisfecha por cualquier otra forma de práctica espiritual, debido a que todas esas prácticas, proporcionan a la mente algo distinto de ella misma a lo que prestar atención —de hecho, fuerzan a la mente a prestar atención a algo distinto de sí misma. Por lo tanto, ninguna práctica tal puede enseñar a la mente a abandonar todos los deseos, particularmente el deseo de preservar su propia existencia separada.

Algunas otras prácticas espirituales, fuerzan a la mente a sumergirse, pero tal sumersión es solo temporal, debido a que no está acompañada por la auto-atención clara. Por lo tanto, en el párrafo ocho de *Nan Yar?*, Sri Ramana dice:

Para hacer que la mente se sumerja [permanentemente], no hay ningún medio adecuado otro que *vichara* [investigación, es decir, el arte de ser auto-atento]. Si es controlada por otros medios, la mente permanecerá como si estuviera sumergida, [pero] emergerá de nuevo. Por el *pranayama* [control de la

respiración], la mente se sumergirá; sin embargo, [aunque] la mente permanezca sumergida mientras la respiración permanece sumergida, cuando la respiración emerja [o devenga manifiesta] ella también emergerá y vagará errante bajo el dominio de [sus] *vasanas* [inclinaciones, impulsos o deseos]. El lugar de nacimiento tanto de la mente como del *prana* [la respiración o fuerza vital] es uno. Solo el pensamiento es la *svarupa* [la «forma propia»] de la mente. Solo el pensamiento «yo» es el primer pensamiento [o pensamiento básico] de la mente; solo él es el ego. De donde surge el ego, solo de ahí surge también la respiración. Por lo tanto, cuando la mente se sumerge, el *prana* también [se sumerge], [y] cuando el *prana* se sumerge, la mente también se sumerge. Sin embargo, en el sueño profundo, aunque la mente se haya sumergido, la respiración no se sumerge. Está dispuesto así por el ordenamiento de Dios con el propósito de proteger al cuerpo, y para que otras gentes no se pregunten si el cuerpo ha muerto. Cuando la mente se sumerge en la vigilia y en *samadhi* [cualquiera de los distintos tipos de absorción mental que resultan del *yoga* u otras formas de práctica espiritual], el *prana* se sumerge. Se dice que el *prana* es la forma grosera de la mente. Hasta el tiempo de la muerte, la mente mantiene el *prana* en el cuerpo, y en el momento en que el cuerpo muere, ella [la mente] lo toma y se lo lleva [el *prana*]. Por lo tanto, el *pranayama* es solo una ayuda para controlar la mente, pero no efectuará *manonasa* [la aniquilación de la mente].

Antes de continuar discutiendo la eficacia de otras formas de práctica espiritual, Sri Ramana comienza este párrafo exponiendo la importante verdad de que «Para hacer que la mente se sumerja [permanentemente], no hay ningún medio adecuado otro que *vichara* [investigación]». ¿Por qué es esto así?

Puesto que el estado del auto-conocimiento verdadero, que es el único en el que la mente permanecerá sumergida permanentemente, es un estado de solo ser, no puede ser efectuado por ninguna acción o «hacer», sino solo por la práctica de solo ser. Puesto que *vichara* o investigación, que es simplemente la práctica de la auto-atención, no implica ninguna acción sino que es solo un estado de ser auto-consciente, y puesto que toda otra forma de práctica espiritual es una acción de un tipo u otro, *vichara* es la única práctica que nos capacitará para permanecer en el estado de ser eterno, infinito y absoluto, que es el estado del auto-conocimiento verdadero.

Esta misma verdad es expuesta también claramente por Sri Adi Sankara en el verso once de *Vivekachudamani*:

La acción [*karma*, que generalmente significa acción de cualquier tipo, pero que en este contexto significa específicamente cualquier acción que se haga por el beneficio espiritual] es [prescrita solo] para [obtener] *chitta-suddhi* [la purificación de la mente] y no para [obtener] *vastu-upalabdhi* [el conocimiento o la experiencia directa de la realidad, la sustancia o esencia verdadera, que es ser absoluto]. La obtención de [esta experiencia de] la realidad [solo puede ser obtenida] por *vichara* y no por diez millones de acciones.

Es decir, excepto *vastu-vichara*, investigación o escrutinio del ser o realidad esencial, todas las prácticas espirituales son acciones, y como tal solo pueden servir para purificar

la mente y con ello hacerla apta para sumergirse y quedar permanentemente en nuestro ser esencial o *vastu*. Sin embargo, aunque pueden purificar la mente hasta un cierto punto, por sí mismas no pueden capacitarnos para experimentar nuestro ser verdadero como es realmente. Para experimentar un conocimiento absolutamente claro de nuestro ser, debemos abandonar todas las acciones u «obras» y cultivar amor perfectamente puro de solo ser, lo cual solo podemos hacerlo por *vichara*, la práctica de ser auto-atento.

Por lo tanto, al discutir la eficacia de otras formas de práctica espiritual en los párrafos ocho y nueve de *Nan Yar?*, Sri Ramana enfatiza repetidamente que todas ellas son solo ayudas que pueden prepararnos para la práctica de *vichara* o ser auto-atento, pero que por sí mismas no pueden efectuar *mano-nasa*, la aniquilación completa de la mente, que es el estado del auto-conocimiento verdadero o ser auto-consciente absoluto.

Debido a que el propósito de Sri Ramana en el párrafo ocho es explicar el valor limitado del *pranayama* o control de la respiración, que es una de las prácticas centrales del *yoga*, él explica el principio que subyace al *pranayama* en términos de la filosofía del *yoga*. Por lo tanto, es solo desde el punto de vista de la filosofía del *yoga* que él dice que la respiración no se sumerge en el sueño profundo, que Dios lo ha dispuesto así para proteger el cuerpo, y que la mente se lleva el *prana* en el momento de la muerte.

Sin embargo, desde el punto de vista de sus enseñanzas principales, debemos comprender que todo esto es solo relativamente verdadero, y está basado en la creencia falsa muy apreciada por la mayoría de nosotros de que el cuerpo y el mundo existen independientes de la mente. De acuerdo a la verdad revelada y explicada por él en incontables ocasiones, el cuerpo y el mundo existen solo en la imaginación de nuestra mente, lo mismo que el cuerpo y el mundo que experimentamos en un sueño, y, por consiguiente, cuando la mente se sumerge en el sueño profundo o en la muerte, no solo se sumerge y se desvanece junto con ella nuestra respiración o fuerza vital, sino que incluso nuestro cuerpo deja de existir.

El significado central de este párrafo es la verdad que es expuesta en las dos primeras sentencias. La mente solo se sumergirá para siempre permaneciendo firmemente fijada en el estado de ser auto-atento, debido a que solo en ese estado será revelada la verdad de que la mente es verdaderamente no-existente siempre. Si en lugar de practicar el arte de permanecer así fijada en ese estado de ser auto-atento, tratamos de hacer que la mente se sumerja por *pranayama* o cualquier otro medio, ella permanecerá como si estuviera sumergida por un breve periodo, como lo hace en el sueño profundo, pero surgirá y vagará errante de nuevo bajo el dominio de sus impulsiones o deseos profundamente enraizados, que no son más debilitados por tal sumersión inatenta de lo que lo son en el sueño profundo.

Como el *pranayama* todas las otras formas de práctica espiritual, excepto el arte de ser auto-atento, son meramente ayudas que nos capacitan para controlar la mente temporalmente, pero que por sí mismas no pueden capacitarnos para destruirla. Solo podemos destruir con seguridad nuestra mente permaneciendo en nuestro estado natural de ser auto-atento perfectamente claro, y no por ningún otro medio cualquiera que sea.

Esta verdad, que fue declarada explícitamente por Sri Ramana en las dos primeras sentencias del párrafo ocho de *Nan Yar?*, es aún más enfatizada por él con algunos ejemplos más en el párrafo nueve:

De la misma manera que el *pranayama*, la *murti-dhyana* [la meditación en una forma de Dios], el *mantra-japa* [la repetición de palabras sagradas tales como un nombre de Dios] y el *ahara-niyama* [la restricción de la dieta, particularmente la restricción de consumir solo comida vegetariana] son [solo] ayudas que controlan la mente [pero no efectúan su aniquilación]. Tanto por la *murti-dhyana* como por el *mantra-japa*, la mente obtiene agudeza [o concentración]. De la misma manera que, si [alguien] pone una cadena en la trompa de un elefante, que siempre se está moviendo [balanceándose tratando de agarrar una cosa u otra], ese elefante procede a aferrarse a ella firmemente sin [agarrar ni] aferrarse a nada más, así también ciertamente la mente, que está siempre moviéndose [vagando errante pensando en una cosa u otra], si es entrenada en [la práctica de pensar en] cualquier nombre o forma [particular] [de Dios], permanece aferrada firmemente a él [sin pensar innecesariamente en nada más]. Debido a que la mente se derrama [esparciendo su energía] en pensamientos innumerables, cada pensamiento deviene extremadamente débil. Para la mente que ha obtenido agudeza cuando los pensamientos se reducen y se reducen [es decir, que ha obtenido agudeza debido a la reducción progresiva de sus pensamientos] y que con ello ha obtenido fuerza, *atma-vichara* [la auto-investigación, que es el arte de ser auto-atento] es logrado fácilmente. Por el *mita sattvika ahara-niyama* [el control de consumir solo una cantidad moderada de alimento puro o *sattvika*], que es la mejor entre todas las restricciones, el *sattva-guna* [la cualidad de la calma, claridad o «sei-dad»] de la mente aumenta y [con ello] surge la ayuda para la auto-investigación.

Tanto la *murti-dhyana* como el *mantra-japa* son prácticas de la vía de la devoción dualista, y, por consiguiente, son eficaces en la medida en que son practicadas con amor genuino por Dios. Si tratamos de practicar cualquiera de ellas sin amor verdadero, la mente vagará constantemente hacia otros pensamientos debido a la fuerza de su deseo por lo que quiera que le acontezca pensar, y, por consiguiente, será incapaz de concentrarla enteramente en cualquier nombre o forma de Dios. Por lo tanto, cuando Sri Ramana dice que practicando la *murti-dhyana* o el *mantra-japa* la mente obtendrá agudeza, el significado que implica es que el amor por Dios devendrá focalizado y concentrado. Al concentrar así nuestro amor y atención en cualquier nombre o forma particular de Dios, el deseo de pensar otros pensamientos será debilitado, y nuestro amor de pensar en Dios ganará fuerza con ello. Una vez que la mente ha obtenido esta fuerza de amor concentrado a Dios, será capaz de practicar el arte de ser auto-atento fácilmente.

Puesto que nuestro amor por Dios no puede ser completo hasta que nos entreguemos enteramente a él, cualquier devoto que intente sinceramente pensar en Dios constantemente, desarrollará naturalmente un anhelo de entregarse enteramente a él. Para entregarnos así, debemos permanecer sin hacer ni pensar nada, sino simplemente siendo calma y apaciblemente conscientes de la presencia omniabarcante de Dios.

Puesto que Dios es la totalidad o plenitud infinita de ser, y puesto que él está por lo tanto presente en cada uno de nosotros como nuestro ser esencial, «yo soy», entregarnos a él no es nada más que entregarnos enteramente a ser. En otras palabras, es solo estar sumisa y firmemente establecidos en el estado de ser profundamente auto-attentos y por lo tanto libres de pensamiento, que es el verdadero estado de *atma-vichara* o «auto-investigación». Practicar este arte de ser auto-atento es también por lo tanto el estado

verdadero de «practicar la presencia de Dios», y para una mente que ha desarrollado el amor de pensar en Dios constante y concentradamente, obtener este estado de *atma-vichara* o ser auto-atento será fácil y natural.

Por lo tanto, aunque la meditación en un nombre o forma de Dios es una actividad mental y por lo tanto no es en sí misma el estado en el que la mente se ha sumergido en ser, si se practica con amor verdadero y sincero, tal meditación puede ser una gran ayuda para llevar a la mente al estado de madurez espiritual en el que estará genuinamente dispuesta a entregarse enteramente en el estado apacible y omniconsumiente de ser auto-atento.

Mientras la práctica del *pranayama* o control de la respiración nos capacitará para obtener meramente un estado temporal de sumersión mental, la práctica de meditar con amor en un nombre o forma de Dios, nos capacitará para obtener el estado de amor entregado a Dios y la consecuente libertad de otros deseos, que es el estado de mente que requerimos para ser capaces de permanecer firmemente establecidos en nuestro estado natural de ser auto-attentos. Sin embargo, lo mismo que la actividad mental de meditar en un nombre o forma de Dios, si es practicada con amor verdadero, deviene una ayuda que prepara la mente para la práctica de la auto-investigación o ser auto-atento, así también el *pranayama*, si es practicado con la actitud correcta, puede devenir también una ayuda que prepara la mente para la práctica de la auto-investigación.

¿Cuál es la actitud correcta con la que una persona debe practicar el *pranayama*? Es la comprensión de que obtener un estado de sumersión temporal de la mente como el sueño profundo no es una meta válida, debido a que no puede capacitarnos para debilitar nuestros deseos, y que por lo tanto un beneficio espiritual verdadero solo puede ser obtenido practicando *pranayama* si, antes de permitir que la mente se sumerja en un estado tal de suspensión como de sueño profundo, usamos la calma de la mente provocada por el *pranayama* para retirar la atención de la respiración y fijarla en lugar de ello en nuestro ser auto-consciente simple.

Es decir, como un medio para calmar la mente, que usualmente está agitada por muchos otros pensamientos, el *pranayama* puede darnos un espacio relativamente libre de pensamiento en el que podemos practicar el arte de ser auto-attentos con un mínimo de distracción. Sin embargo, esta ayuda que puede ser proporcionada potencialmente por el *pranayama* es verdaderamente innecesaria, debido a que nosotros solo podemos permanecer en el estado de ser auto-atento si tenemos amor genuino por él, y si tenemos amor genuino por él permaneceremos en él sin esfuerzo sin la necesidad de ninguna ayuda externa tal como el *pranayama* para calmar la mente. Además, debido a que el espacio relativamente libre de pensamiento proporcionado por el *pranayama* es producido por un medio artificial y no por una reducción en la fuerza de nuestros deseos, si tratamos de hacer uso de ese espacio retirando la atención de la respiración y fijándola en lugar de ello en el propio ser auto-consciente, es muy probable que experimentemos un poderoso impulso a pensar en algo más tan pronto como tratemos de prestar atención a nuestro ser.

Por lo tanto, si realmente queremos hacer otra cosa que auto-investigación con la esperanza de que nos ayude finalmente a practicar auto-investigación, tratar de meditar con amor en un nombre o forma de Dios, es un camino a seguir mucho más seguro y beneficioso que el *pranayama*. Sin embargo, si comprendemos verdaderamente que Dios está siempre presente dentro de nosotros como el propio ser esencial auto-consciente, ¿por

qué debemos esforzarnos en prestar atención a nada más, en lugar de tratar simplemente de estar como mejor podamos constantemente atentos al propio ser?

La otra ayuda a la auto-investigación que Sri Ramana menciona en el párrafo nueve de *Nan Yar?* es *mita sattvika ahara-niyama*. El término *ahara-niyama* significa «restricción del alimento», pero puesto que la palabra sánscrita *ahara* significa etimológicamente procurar, ir a buscar o tomar, puede aplicarse no solo al alimento físico que ponemos en la boca, sino también al alimento sensorial que tomamos en la mente a través de los cinco sentidos. Por lo tanto, para mantener la mente en una condición que sea más favorable para los esfuerzos por cultivar la habilidad en el arte de ser auto-atento, debemos esforzarnos por todos los medios razonables en asegurar que tanto el alimento físico que introducimos en el cuerpo, como el alimento sensorial que introducimos en la mente, son de una cantidad y cualidad apropiada.

La cantidad y cualidad del alimento que debemos consumir, es descrita por Sri Ramana como *mita* y *sattvika*. La palabra *mita* se refiere a la cantidad de alimento que debemos consumir, y significa medido, limitado, frugal o moderado. La palabra *sattvika* se refiere a la cualidad del alimento que debemos consumir, y significa básicamente puro y sano, o más precisamente, dotado de la cualidad conocida como *sattva*, que significa literalmente «sei»-dad, «es»-dad, esencia o realidad, y que por extensión significa calma, claridad, pureza, sabiduría, bondad y virtud. La restricción o *niyama* de comer solo alimento *sattvika*, significa abstenerse de todos los tipos de alimento no-*sattvika*, que incluye toda la carne, pescado y huevos, todos los intoxicantes tales como el alcohol y el tabaco, y todas las otras sustancias que excitan las pasiones o turban la claridad de la mente de alguna manera.

Aunque los hindúes usualmente consideran los productos lácteos como *sattvika*, en la mayoría de los casos en la actualidad esto ya no es así, debido a que la industria láctea moderna está basada en las prácticas crueles y explotadoras de las granjas factorías. Incluso la leche que es producida por medios menos crueles, tales como las granjas orgánicas, no está enteramente limpia de crueldad, debido a que se obtiene de vacas que han sido criadas para producir cantidades de leche innaturales y por lo tanto básicamente insanas, y debido a que el destino usual de las vacas lecheras y sus terneros es terminar su vida siendo matados por su carne, su piel o ambos.

Puesto que uno de los principios importantes que subyace a la observancia de consumir solo alimento *sattvika* es *ahimsa*, el principio compasivo de «no hacer daño» o evitar causar sufrimiento a cualquier ser vivo, cualquier alimento cuya producción implique o esté asociada con el sufrimiento de cualquier ser humano u otra criatura, debe ser considerado como no *sattvika*. En nuestras circunstancias presentes de hoy en día, por lo tanto, el único alimento que puede ser considerado verdaderamente como *sattvika*, es ese que es producido orgánicamente, comercializado honestamente y sobre todo vegetariano.

Además del principio importante y moralmente imperativo de *ahimsa*, otra razón importante para cuidar el alimento que comemos, es que el efecto que tiene ese alimento sobre la mente es extremadamente sutil. Si el alimento ha sido producido a través del sufrimiento de cualquier criatura, la influencia sutil de ese sufrimiento estará contenida en ese alimento, y afectará a la mente. Similarmente, si el alimento ha sido manipulado, procesado o cocinado por una persona con pensamientos infelices o negativos en su

mente, la influencia sutil de tales pensamientos estará contenida en ese alimento. Por lo tanto, generalmente se recomienda que un aspirante espiritual coma solo en la medida de lo posible alimento que esté crudo o que haya sido cocinado recientemente con ingredientes crudos o mínimamente procesados por una persona en un estado de ánimo feliz y con pensamientos buenos, dulces y amables en su mente, debido a que la bondad y el amor son los ingredientes *sattvika* más importantes que pueden ser añadidos al alimento.

Respecto al «alimento» que introducimos en la mente a través de nuestros cinco sentidos, debemos evitar en la medida de lo posible prestar atención a ningún objeto de los sentidos que excite pasión, avaricia, lujuria, ira, envidia o cualesquiera otros pensamientos y emociones indeseables tales. Aunque no siempre podemos evitar estar expuestos a visiones y sonidos indeseables, debemos tratar de mantener tal exposición en un mínimo. Además, no solo debemos tratar de ver y escuchar solo visiones y sonidos *sattvika*, sino que también debemos restringir la cantidad de las percepciones sensoriales a un *mita* o nivel moderado. En otras palabras, debemos evitar el hábito de bombardear constantemente los sentidos con estimulación innecesaria, que con toda la tecnología moderna está tan abundantemente disponible para nosotros.

¿Qué tiene que ver todo esto exactamente con practicar el arte del ser auto-atento? Para que seamos capaces de permanecer firmemente establecidos en el estado extremadamente sutil de ser auto-atento, es esencial que restrinjamos los deseos y pasiones, que reduzcamos la cantidad y vigor de los pensamientos, y que cultivemos una actitud de mente contenta, calma y apacible. Tales carencia de deseos, contento, calma y paz, son cualidades que en sánscrito se describen como *sattva-guna* o la cualidad de «seidad», que es la original y natural de la consciencia esencial «yo soy».

Aunque esta cualidad de *sattva* o «seidad» es la cualidad básica que siempre subyace a la consciencia finita que llamamos «mente», la actividad mental tiende a nublarla y oscurecerla. Por lo tanto, además de esta cualidad básica, hay siempre otras dos que funcionan y compiten en la mente, a saber: *rajo-guna*, la cualidad disipadora de *rajas*, pasión, emoción, desasosiego, agitación y actividad, y *tamo-guna*, la cualidad oscurecedora de *tamas*, oscuridad, torpor, engaño, ignorancia, insensibilidad, inhumanidad, crueldad, mezquindad, egoísmo, orgullo y emociones más bajas tales como ira, avaricia y lujuria. Mientras *sattva* es la cualidad natural de nuestro ser esencial o *sat*, *rajas* y *tamas* son las cualidades respectivas de los dos aspectos básicos del poder de auto-engaño o *maya*, siendo el primero la cualidad del poder de disipación o *vikshepa sakti*, y el segundo la cualidad del poder de oscurecimiento o *avarana sakti*.

La mente está compuesta de una mezcla de estas tres cualidades, pero en proporciones siempre variables. Mientras exista, cada una de ellas estará siempre presente en ella en un grado mayor o menor, y a lo largo de los estados de vigilia y sueño con sueños estarán compitiendo por dominarla. En cualquier tiempo dado, una o más de ellas predominará, y su predominio relativo influenciará la capacidad para estar vigilantemente atentos al ser esencial, la consciencia «yo soy».

Para que seamos capaces de permanecer calmada y agudamente atentos al ser auto-consciente verdadero pero extremadamente sutil, la cualidad de *sattva* o «seidad», debe predominar en la mente, dominando y suprimiendo las otras dos cualidades. Mientras una o ambas de las otras dos cualidades predomine, la mente carecerá de la claridad y calma que se requiere para que seamos capaces de permanecer agudamente auto-atentos.

Sri Ramana solía ilustrar esto por medio de dos símiles. De la misma manera que seríamos incapaces de separar las fibras extremadamente finas de una tela de seda usando una barra de hierro gruesa y pesada, así también seremos incapaces de distinguir nuestro ser extremadamente sutil mientras la mente esté bajo el influjo de *tamas*, la cualidad densa y pesada de la oscuridad, insensibilidad y orgullo. Igualmente, de la misma manera que seríamos incapaces de encontrar un objeto extremadamente pequeño en la oscuridad usando una lámpara que está parpadeando en un fuerte viento, así también seremos incapaces de discernir nuestro ser extremadamente sutil e inmóvil mientras la mente esté bajo el influjo de *rajas*, la cualidad disipadora y distraedora de la pasión y la actividad inagotable. Por lo tanto, para estar firme y establemente establecidos en nuestro estado natural de ser auto-atento claro y constante, debemos hacer todo esfuerzo posible para cultivar y mantener un predominio de *sattva* en la mente.

Puesto que la cualidad de la mente es fuertemente influenciada por la cualidad del alimento físico que comemos, Sri Ramana dice que consumiendo solo cantidades moderadas de alimento *sattvika*, la cualidad *sattvika* de la mente aumentará, y esto nos ayudará en nuestra práctica de auto-investigación. Para cultivar esta cualidad *sattvika*, no debemos consumir solo alimento *sattvika*, sino que también debemos consumir tal alimento solo en cantidades moderadas, debido a que si comemos una cantidad excesiva incluso del alimento más *sattvika*, tendrá un efecto entorpecedor sobre la mente.

Mientras podemos dispensarnos de la mayoría de las otras ayudas, tales como el *pranayama*, la *murti-dhyana* y el *mantra-japa*, observar esta restricción sobre la cantidad y cualidad del alimento que consumimos, es una ayuda de la que no debemos dispensarnos nunca en la medida de lo posible, debido a que mientras otras ayudas distraen la mente del objetivo central de practicar el arte de ser auto-atento, esta restricción sobre la naturaleza y la cantidad del alimento no es una distracción y solo puede ayudarnos en la práctica.

Si el arte de ser auto-atento fuera realmente difícil, requeriríamos de ayudas tales como el *pranayama*, la *murti-dhyana* y el *mantra-japa* para practicarlo, pero en realidad no lo es. De hecho, es la cosa más fácil de todas, debido a que mientras todos los demás esfuerzos que hacemos son innaturales a nosotros, ser auto-atento es el estado natural y verdaderamente no requiere ningún esfuerzo. El esfuerzo parece ser necesario solo porque tenemos una inclinación mayor a prestar atención a otras cosas que a permanecer atentamente en el propio ser.

El deseo de y el apego a otras cosas que nosotros, nos hace reacios a dejar ir todo y permanecer calmos, desapegados y constantes en el estado natural libre de pensamiento de ser auto-atento, y la renuencia a permanecer así lo hace parecer difícil. Sin embargo, en sí mismo, permanecer en este estado verdadero de ser auto-atento no es difícil. Por lo tanto, en el estribillo y sub-estribillo que él compuso para su canto *Anma-Viddai*, Sri Ramana canta:

¡Qué maravilla, *atma-vidya* [la ciencia y arte del auto-conocimiento] es [tan] extremadamente fácil! ¡Qué maravilla, extremadamente fácil!

[Nuestro] sí mismo [verdadero] es [tan] real incluso para las gentes ordinarias [iletradas], que [en comparación] incluso un fruto *amalaka* en [la] palma [de la mano] acaba [palideciendo en la insignificancia] como [si fuera] irreal.

La palabra sánscrita *vidya* significa básicamente «conocimiento», pero en el uso efectivo tiene un amplio campo de significados que incluye filosofía, ciencia, arte, aprendizaje o cualquier pericia práctica. Así pues, la palabra compuesta *atma-vidya*, que en tamil es modificada generalmente como *anma-viddai*, significa la ciencia y arte prácticos de conocer el propio sí mismo real o ser esencial.

La consciencia del propio ser «yo soy», que es el sí mismo verdadero, es el conocimiento primero y más básico, y, por consiguiente, es claramente real para nosotros en todos los tiempos, incluso antes de que aprendamos o comprendamos nada más. «Tan real como un fruto *amalaka* en la mano» es una manera idiomática de decir que algo es perfectamente claro y obvio, pero en comparación con nuestra consciencia absolutamente clara y real «yo soy», incluso la claridad y realidad de un fruto tal en nuestra mano palidece en la insignificancia completa. Cuando el sí mismo verdadero o ser esencial «yo soy» es tan real para cada uno de nosotros, la ciencia y arte de conocer y ser es extremadamente fácil —mucho más fácil que cualquier otra cosa imaginable.

Para conocer el sí mismo real, no necesitamos hacer nada. Debido a que somos la realidad que llamamos «sí mismo» o *atman*, no podemos conocernos como un objeto. Conocemos objetos por un acto de conocimiento, es decir, prestándoles atención. Este acto de prestar atención a un objeto es un movimiento de la atención fuera de nosotros hacia ese objeto, que imaginamos que es otro que nosotros. Debido a que el proceso de conocer algo otro que nosotros implica este movimiento de la atención, sacarla de su estado natural de reposo como la simple consciencia no-dual de ser, y dirigirla hacia fuera a algo que parece ser otro que nosotros mismos, es una acción o «hacer».

Sin embargo, no podemos conocernos a nosotros de esta misma manera, debido a que cualquier movimiento o acción de la atención la lleva fuera de nosotros. Por lo tanto, no nos podemos conocernos por ningún acto de conocimiento, ni por ningún otro tipo de «hacer».

Debido a que nuestro sí mismo real es ser auto-consciente perfectamente claro, solo podemos conocerlo siéndolo, y no «haciendo» algo. Siendo meramente auto-atentos, permanecemos naturalmente como nuestro ser auto-consciente, sin hacer nada. Por esto, puesto que este arte de ser auto-atento no implica siquiera la más mínima acción de la mente, habla o cuerpo, es el medio más fácil —y de hecho el único medio verdaderamente adecuado— para que experimentemos la felicidad infinita del auto-conocimiento verdadero.

Por consiguiente, en el verso 4 de *Anma-Viddai*, Sri Ramana canta:

Para desatar los lazos que comienzan con *karma* [es decir, los lazos de la acción, y de todo lo que resulta de la acción], [y] surgir [o revivir de] la ruina que comienza con el nacimiento [es decir, trascender y devenir libres de las miserias de la existencia incorporada, que comienza con el nacimiento y acaba con la muerte, solo para comenzar una vez más con el nacimiento en otro cuerpo creado por la mente], [mejor] que ninguna [otra] vía, esta vía [simple de ser auto-atento] es sumamente fácil. Cuando [nosotros] solo somos, habiéndonos establecido [calma

y apaciblemente en perfecto reposo como nuestro simple ser auto-consciente] sin siquiera el más mínimo *karma* [acción] de la mente, el habla o el cuerpo, ¡ah!, en [nuestro] corazón [el núcleo más íntimo de nuestro ser] la luz del sí mismo [brilla claramente como la consciencia de ser no-dual «yo soy yo»]. [Habiendo con ello sumergido y perdido nuestro sí mismo individual en este estado perfecto, apacible e infinitamente claro del auto-conocimiento verdadero, descubrimos que es nuestra] experiencia eterna. El miedo no existe. Solo [permanece] el océano de felicidad [infinita].

Para obtener esta experiencia eterna de felicidad infinita, no necesitamos hacer nada con la mente, el habla o el cuerpo, sino que simplemente debemos sumergirnos y establecernos con calma en nuestro estado natural de ser auto-consciente perfectamente claro.

Las palabras que Sri Ramana usa aquí para describir este estado de solo ser son *summa amarndu irukka*. La palabra *irukka* es la forma infinitiva de la raíz verbal *iru*, que significa «ser», y se usa idiomáticamente en el sentido «cuando [nosotros] somos». La palabra *amarndu* es el participio pasado del verbo *amartal*, que significa morar, permanecer, estar establecido, devenir sereno, devenir calmo, devenir tranquilo, descansar, establecer o ser extinguido. Y el adverbio *summa* significa solo, simplemente, descansadamente, silentemente, tranquilamente, calmadamente, inmóvilmente, inactivamente, sin hacer nada, o en reposo y paz perfecta. Puesto que *summa* puede tomarse como calificativo tanto de *amarndu* como de *irukka*, la frase *summa amarndu irukka* significa «cuando [nosotros] solo somos, habiéndonos establecido silente, calmada y apaciblemente en reposo perfecto».

El sentido de estas tres palabras, especialmente *summa*, es enfatizado además por las precedentes, que significan «sin siquiera la más mínima acción de la mente, el habla o el cuerpo». Por lo tanto, la práctica de *atma-vidya*, la ciencia y arte de conocer nuestro sí mismo real, es solo ser, sin siquiera la más mínima acción de la mente, el habla o el cuerpo —habiéndose sumergido y establecido la mente apacible en y como nuestro simple ser auto-consciente.

Esta práctica de «solo ser» o *summa iruppadu* es también explicada con claridad por Sri Ramana en el párrafo seis de *Nan Yar?*, donde él la define como «hacer [que la mente] se sumerja [se establezca, se funda, se disuelva, desaparezca, esté absorbida o perezca] en *atma-svarupa* [nuestro sí mismo esencial]». Por lo tanto, puesto que esta práctica de *atma-vidya* es solo ser siempre nuestro ser auto-consciente, y puesto que no implica ninguna acción de la mente, habla o cuerpo, ella es en verdad «extremadamente fácil», mucho más que cualquier otra «vía» o forma de práctica espiritual.

No obstante, debido a la densidad del engaño auto-impuesto o *maya*, y debido a la fuerza de los deseos resultantes, conocer y ser nuestro sí mismo real, en la visión de la mente parece ser difícil. Es decir, aunque el estado de ser auto-consciente absolutamente claro es verdaderamente nuestro estado natural, y aunque es siempre experimentado por nosotros como «yo soy», a la mente su claridad natural le parece estar nublada y oscurecida por pensamientos, que son impelidos por los deseos profundamente enraizados, y, por consiguiente, discernirle claramente en medio de todos estos pensamientos a la mente le parece ser difícil.

Esta dificultad aparente persistirá mientras la mente esté bajo el dominio de *maya* y sus *gunas* o «cualidades», *tamas* y *rajas*. Como vimos antes, tratar de focalizar la atención en nuestra consciencia esencial de ser cuando la mente está bajo el dominio del *tamo-guna*, la cualidad ensombrecedora de la oscuridad y la insensibilidad, es como tratar de separar los finos hilos de una tela de seda con la punta roma de una pesada barra de hierro, y tratar de hacerlo así cuando la mente está bajo el dominio del *rajo-guna*, la cualidad disipadora del desasosiego y la agitación, es como tratar de encontrar un pequeño objeto en la oscuridad con la ayuda de la luz parpadeante de una linterna zarandeada por un fuerte viento. Por consiguiente, para aquellos de nosotros cuyo auto-engaño y deseos son fuertes, y en cuya mente predominan por tanto estos dos *gunas*, prestar atención con calma y permanecer como nuestra consciencia de ser esencial, no parecerá ser fácil.

Sin embargo, de la misma manera que la única forma de aprender a hablar es hablar, que la única forma de aprender a caminar es caminar, y que la única forma de aprender a leer es leer, así también la única forma de aprender el arte de prestar atención a y permanecer como nuestro ser puro auto-consciente, es practicar este arte. No importa cuántas veces fracasen nuestros intentos, debemos perseverar intentándolo una y otra vez. Al hacerlo así, gradual pero firmemente obtendremos la pericia requerida para permanecer con firmeza como nuestro sí mismo real, la consciencia de ser verdadera y esencial, «yo soy».

La auto-permanencia, que es el arte de ser auto-atento, no es imposible para nadie. Todo lo que se necesita es esfuerzo persistente. Cada momento que estamos atentos a la consciencia natural del propio ser, «yo soy», por muy torpe e imperfecto que sea, la luz clara de tal auto-consciencia relativamente inadulterada, estará limpiando y purificando la mente, dispersando la oscuridad del *tamo-guna* y calmando la agitación del *rajo-guna*, y permitiendo con ello que la claridad natural del *sattva-guna* o «sei-dad» se manifieste.

Para expresar la misma verdad de otra manera, cuando practicamos el arte de ser auto-atento, la claridad de nuestra auto-atención, actúa como los rayos abrasadores del sol, secando todas las semillas del deseo en el corazón y haciéndolas de ese modo infértiles. Aunque la destrucción de estas semillas de nuestros deseos es la meta y propósito último de todas las formas de práctica espiritual, de hecho ellas solo pueden ser efectivamente destruidas —abrasadas y hechas infértiles— por la claridad de nuestra sei-dad auto-atenta y no por ningún otro medio.

Estas semillas —que en la filosofía del *vedanta* son llamadas *vasanas*, una palabra que es usualmente traducida como «tendencias» o «inclinaciones» mentales, pero cuyo sentido efectivo puede ser traducido mejor como «impulsiones» o «fuerzas motrices»— son lo que surge y se manifiesta en la mente como pensamientos. Puesto que su existencia misma es amenazada por la claridad de nuestra auto-permanencia o sei-dad auto-atenta, cuando tratamos de practicar permanecer en este estado de ser auto-atento, ellas surgen en rebelión, manifestándose en la mente como innumerables pensamientos de diversos tipos.

Cuando ellas se rebelan contra nuestra sei-dad auto-atenta de esta manera, la única forma de vencerlas es ignorarlas, manteniendo nuestra atención firmemente fijada en nuestro ser esencial, como explicó Sri Ramana en el siguiente pasaje del párrafo seis de *Nan Yar?*:

...Si otros pensamientos surgen, sin tratar de completarlos [nosotros] debemos investigar a quién le han acontecido. Por muchos pensamientos que surjan, ¿qué [importa]? Tan pronto como aparece cada pensamiento, si [nosotros] investigamos vigilantemente a quién ha acontecido, «a mí» será claro [es decir, nosotros nos acordaremos claramente de nosotros mismos, a quien acontece cada pensamiento]. Si [nosotros] investigamos [así] «¿quién soy yo?» [es decir, si volvemos nuestra atención hacia nosotros mismos y la mantenemos fijada firme y atentamente en nuestro ser auto-consciente esencial para descubrir qué es realmente este «mí»], [nuestra] mente vuelve a su lugar de nacimiento [el núcleo más íntimo de nuestro ser, que es la fuente de la que surgió]; [y puesto que con ello nos abstenemos de prestarle atención] el pensamiento que había surgido también se sumerge. Cuando [nosotros] practicamos y practicamos de esta manera, para [nuestra] mente el poder de permanecer firmemente establecida en su lugar de nacimiento aumenta...

Ningún pensamiento puede surgir sin que lo pensemos. Por lo tanto, la manera fácil de que apartemos nuestra atención de cada pensamiento como y cuando surge, es recordar que ha acontecido solo a nosotros mismos. En lugar de permitirnos ser distraídos por cualquier pensamiento, si continuamos recordándonos vigilantemente solo a nosotros mismos, cada uno de nuestros pensamientos perecerá tan pronto como intente surgir, debido a que sin nuestra atención no puede sobrevivir.

Si devenimos no obstante momentáneamente distraídos por algún pensamiento, debemos apartar inmediatamente nuestra atención de él hacia nosotros mismos, recordando que ha acontecido solo «a mí». Tan pronto como recordemos este «mí» a quien ese pensamiento ha acontecido, nuestra atención volverá a su fuente, que es nuestra consciencia de ser, «yo soy».

Este proceso de llevar la atención hacia nuestro ser auto-consciente escudriñándonos a nosotros mismos agudamente en un intento de descubrir «¿quién soy yo a quien estos pensamientos han acontecido?» es lo que Sri Ramana describe cuando dice, «Si [nosotros] investigamos “¿quién soy yo?”, [nuestra] mente vuelve a su lugar de nacimiento». La mente es nuestro poder de atención, que deviene extrovertido pensando en otras cosas que nosotros mismos, y su lugar de nacimiento o fuente es nuestro ser —nuestra auto-consciencia básica y esencial «yo soy». Por lo tanto, cuando apartamos la mente de todos los pensamientos y la focalizamos exclusivamente en nuestro ser, estamos simplemente devolviéndola a su propio lugar de nacimiento, la fuente de la que había surgido.

La mente solo surge imaginando otras cosas que ella misma, y esas cosas imaginadas son sus pensamientos. Por lo tanto, cuando volvemos la mente o atención hacia nuestro ser esencial, ella es apartada de todos sus pensamientos imaginarios, y, por consiguiente, se sumerge en su fuente y permanece como mero ser auto-consciente. Cuando permanecemos así como ser en lugar de surgir como la mente pensante, todos los pensamientos son privados de nuestra atención, y puesto que ninguno de ellos puede existir sin que se la prestemos, Sri Ramana añade que cuando la mente se sumerge así en su lugar de nacimiento o fuente, «el pensamiento que había surgido también se sumerge».

Entonces él concluye diciendo, «Cuando [nosotros] practiquemos y practiquemos de esta manera, para [nuestra] mente el poder de permanecer firmemente establecida en su lugar de nacimiento» aumenta. Es decir, cuando practicamos repetidamente este arte de

volver inmediatamente nuestra atención hacia su fuente, siempre que sea distraída, aunque sea lo más mínimo, por el surgimiento de algún pensamiento, la capacidad de la mente para permanecer firme y auto-atentamente establecida como mero ser aumentará.

Por lo tanto, la práctica repetida y persistente de este arte de ser auto-atento, es el único medio por el que podemos cultivar la capacidad y la fuerza de permanecer no-movidos por los pensamientos, y debilitar con ello y finalmente destruir todos nuestros *vasanas*, las semillas de los deseos que les dan surgimiento.

Este proceso gradual de fijar nuestra atención cada vez más firme en nuestro ser esencial auto-consciente, retirándola repetida y persistentemente de todos los pensamientos aparte de nosotros mismos, es claramente descrito por Sri Krishna en dos versos extremadamente importantes de la *Bhagavad Gita*, versos 25 y 26 del capítulo 6, que Sri Ramana ha traducido al tamil como versos 27 y 28 de *Bhagavad Gita Saram*, una selección que hizo él de cuarenta y dos versos de la *Bhagavad Gita* que expresan su *sara* o esencia:

Con [un] intelecto [un poder de discriminación o discernimiento] imbuido de firmeza [estabilidad, resolución, persistencia o coraje] uno debe retirar suave y gradualmente [su propia mente] de [toda] actividad. Habiendo hecho que la mente [de uno] permanezca firme en el *atman* [el propio sí mismo o ser esencial de uno], uno no debe pensar ni siquiera un poco [en nada, sea lo que sea].

Dondequiera que vaya la [siempre] vacilante e inestable mente, reteniéndola [o retirándola] de ahí, uno debe someterla [manteniéndola siempre firmemente fija] solo en el *atman* [el propio sí mismo real de uno].

Las palabras clave usadas aquí son *atma-samstham manah kritva*, que significan literalmente «habiendo hecho que la mente permanezca firme [o quieta] en sí misma», y por clara implicación deben ser aplicadas a cada una de las tres sentencias en estos dos versos. Es decir, debemos retirar suave y gradualmente la mente de toda actividad o pensamiento, haciéndola permanecer firme y quieta en nuestro sí mismo esencial, y haciéndola hecho permanecer así, debemos abstenernos de pensar en nada, sea lo que sea, y, si debido a nuestra falta de vigilancia, ella vaga errante de nuevo hacia algo, haciéndola permanecer firme una vez más en nuestro sí mismo esencial, debemos contener sus vagabundeos, retirándola de lo que quiera que esté pensando, y con ello sujetarla y hacerla sumergirse en nuestro sí mismo esencial.

¿Qué quiere decir exactamente Sri Krishna cuando dice que debemos hacer que la mente permanezca firme en el sí mismo o *atman*? La palabra *samstha* es la palabra *stha*, que significa literalmente «permanecer», calificada por el prefijo *sam*, que significa literalmente «con» o «junto con», pero que se usa para expresar no solo conjunción o unión, sino también intensidad, completud o totalidad. Así, *samstha* significa permanecer con, permanecer unido con, permanecer firme, permanecer inmóvil, permanecer fijo, o simplemente morando, permaneciendo o siendo firmemente. Por consiguiente, las palabras *atma-samshtam manah* denotan el estado en el que la mente está firme e inamoviblemente establecida en nuestro ser esencial, como él mismo, habiéndose sumergido y con ello fundido, unido y devenido conscientemente uno con él. Por lo tanto,

lo que Sri Krishna implica claramente con estas palabras, es que debemos mantener la mente o atención entera fijada firmemente o focalizada agudamente en nuestro sí mismo real o ser esencial, y con ello debemos permanecer con firmeza en el estado de ser auto-atento claro.

Sin embargo, mientras que nuestros *vasanas* o deseos latentes no estén muy debilitados, la mente continuará siendo errante e inestable, y por lo tanto andaremos dispersos repetidamente hacia otras cosas que nosotros mismos. Cuando la mente está en una condición tal, no podemos forzarla contra su voluntad a permanecer calmada y apaciblemente en nuestro estado natural de ser auto-atento, y por esto practicando repetidamente este arte de ser firmemente auto-attentos, debemos entrenarla y cultivar en ella suave y gradualmente la disposición a retirarse de su actividad habitual de pensar en otras cosas que nosotros mismos.

Las palabras en el verso veinticinco que he traducido como «suave y gradualmente» son *sanaih sanaih*. Esta repetición de la palabra *sanaih*, que es un adverbio que significa «serenamente», «calmadamente», «suavemente», «gentilmente» o «gradualmente», transmite el sentido de que esta práctica de retirarse de toda actividad estableciendo la mente firmemente en nuestro ser, debe ser hecha no solo suavemente y sin ninguna fuerza o compulsión, sino también repetida y persistentemente.

Este mismo sentido es transmitido también en el verso siguiente. Es decir, siempre que y dondequiera que la mente pueda vagar, nosotros debemos practicar retenerla persistentemente, retirándola cada vez de los objetos que está pensando, y sumergirla estableciéndola firmemente en nuestro ser esencial.

Siempre que tengamos éxito en nuestros esfuerzos por establecer la mente así en nuestro sí mismo real o *atman*, nosotros debemos permanecer firmemente establecidos en ese estado de ser auto-atento, sin pensar lo más mínimo sobre ninguna otra cosa. Practicando este arte de retirar una y otra vez la mente o atención desde los pensamientos hacia nosotros mismos, gradual y eventualmente debilitaremos y destruiremos todos nuestros *vasanas* o deseos profundamente enraizados.

Este proceso de destruir nuestros *vasanas* tan pronto como surgen en la forma de pensamientos, es descrito por Sri Ramana con más detalle en los párrafos 10 y 11 de *Nan Yar?* En el párrafo diez él dice:

Aunque los *vishaya-vasanas* [las impulsiones o deseos latentes por prestar atención a cosas otras que nosotros mismos], que vienen desde tiempos inmemoriales, surgen [como pensamientos] en números incontables como olas en el océano, ellos son destruidos todos cuando *svarupa-dhyana* [la auto-atención] aumenta y aumenta. Sin dar espacio al pensamiento dubitativo, «¿Es posible disolver tantos *vasanas* y ser [o permanecer] solo como sí mismo?, [nosotros] debemos aferrarnos tenazmente a la auto-atención. No importa cuán pecador pueda ser una persona, si en lugar de lamentarse y llorar, «¡Yo soy un pecador! ¿Cómo voy yo a ser salvado?», [él] rechaza completamente el pensamiento de que él es un pecador y es ardiente [o firme] en la auto-atención, ciertamente él es realizado [o transformado en la «forma» verdadera del ser auto-consciente libre de pensamiento].

Los *vasanas* o deseos latentes, que son las fuerzas motrices que nos impelen a pensar, y los pensamientos, que son sus formas manifiestas, no tienen ningún poder suyo propio. Derivan su poder solo de nosotros. Mientras les prestemos atención, estamos alimentándolos con el poder que es inherente a la atención.

Como solía decir Sri Sadhu Om, la atención es el poder de gracia divino, debido a que en esencia ella es la suprema *chit-sakti* o poder de consciencia, que es nuestro ser esencial y la realidad absoluta. La atención o consciencia es el poder que subyace, soporta y da vida a la imaginación, y como tal es el poder que crea este mundo entero de dualidad y multiplicidad.

Por lo tanto, a lo que quiera que prestemos atención, eso es alimentado y hecho aparentemente real. Los deseos y pensamientos parecen ser reales solo porque les prestamos atención, y, por consiguiente, el poder que ellos parecen tener se deriva solo de la atención. De la misma manera que la experiencia de un sueño parece ser real y tiene poder sobre nosotros solo mientras le prestamos atención, así también todos nuestros deseos y pensamientos parecen ser reales y tienen poder sobre nosotros, solo mientras les prestamos atención.

Por lo tanto, si fijamos la atención entera y exclusivamente en el propio ser esencial y con ello ignoramos todos los pensamientos que los *vasanas* o deseos latentes fuerzan a surgir, privaremos a esos deseos del poder que necesitan para sobrevivir, y que solo pueden obtener de la atención. Cuanto más les privemos así de la atención que buscan, más débiles devendrán, y con ello obtendremos un poder creciente para resistir al poder de atracción con el que hasta ahora nos han estado dominando.

Ésta es la razón por la que Sri Ramana dijo en el párrafo seis de *Nan Yar?*, «Cuando [nosotros] practicamos y practicamos de esta manera, para [nuestra] mente aumenta el poder de permanecer firmemente establecida en su lugar de nacimiento». Es decir, cuanto más practiquemos este arte de ser vigilantemente auto-atentos, ignorando firmemente todos los impulsos o deseos de pensar en nada más, más fuerza obtendremos para permanecer firmemente establecidos en nuestro ser auto-consciente siempre natural y claro.

Cuando la fuerza aumente así, todos los deseos o *vasanas* latentes serán progresivamente debilitados y eventualmente perderán el poder que ahora tienen para distraernos del estado natural de solo ser. Ésta es la razón por la que Sri Ramana dice que «todos ellos son destruidos cuando *svarupa-dhyana* [auto-atención] aumenta y aumenta», y por lo que dice que no debemos dar espacio por lo tanto al surgimiento de ningún tipo de pensamiento, sino que en lugar de ello debemos «aferrarnos tenazmente a la auto-atención».

Cualquier pensamiento que podamos sentirnos impelidos a pensar, si nos aferramos tenazmente a la auto-atención, podemos debilitar inmediatamente no solo esa impulsión o *vasana* particular, sino también, simultáneamente, todas las impulsiones latentes a pensar cualquier otro, y con tenacidad continuada podemos eventualmente destruir completamente todas los impulsos o deseos latentes. Por lo tanto, si deseamos destruir verdaderamente todos nuestros deseos latentes y obtener con ello nuestro estado natural de auto-conocimiento verdadero, debemos ser extremadamente tenaces y persistentes en nuestra práctica de la auto-atención, que es el verdadero arte de ser.

¿Qué quiere decir Sri Ramana, en la práctica, con las palabras: «Sin dar espacio al pensamiento» cuando él dice aquí: «Sin dar espacio al pensamiento dubitativo de si es

posible disolver tantos *vasanas* y ser solo como el sí mismo, nosotros debemos aferrarnos tenazmente a *svarupa-dhyana* [auto-atención]», y cuando él dice en el párrafo trece, «Sin dar siquiera el más mínimo espacio al surgimiento de ningún pensamiento excepto *atma-chintana* [el pensamiento del sí mismo], estar completamente absorbidos en *atma-nishtha* [auto-permanencia] es darnos a Dios»? No dar espacio al surgimiento de ningún otro pensamiento significa ignorarlos completamente, sin permitirles siquiera el más mínimo espacio dentro del campo de la atención o consciencia. ¿Pero para nosotros, cómo es posible en la práctica excluir todos los pensamientos de la consciencia? Para nosotros es posible hacerlo solo colmando nuestra atención o consciencia total y exclusivamente con el «pensamiento del sí mismo», *svarupa-dhyana* o *atma-chintana*, es decir, con auto-atención clara, aguda y vigilante.

Aunque Sri Ramana algunas veces se refería a la auto-atención como el «pensamiento del sí mismo», usando palabras que implican pensamientos tales como *dhyana* o *chintana*, él a menudo aclaró que de hecho es un estado de solo ser, y no un estado de «pensar» o de actividad mental. Por lo tanto, puesto que prestar atención a otra cosa que nosotros mismos es «pensar», y puesto que estar atento solo a nosotros mismos es un estado de no «pensar» sino de solo «ser», la auto-atención es el único medio práctico y efectivo por el que podemos excluir todos los pensamientos de nuestra consciencia.

En la última sentencia de este párrafo, Sri Ramana nos asegura que si nosotros somos ardientes o firmes en la auto-atención, ciertamente seremos «reformados» o «transformados». La palabra que he traducido como ardientes o firmes es *ukkam-ullavan*, que significa una persona que tiene *ukkam*, impulso, ardor, celo, fuerza, convicción firme y sinceridad. Así pues, en este contexto, la palabra *ukkam* implica la misma tenacidad y firmeza ardiente que se enfatiza con las palabras *vidappidiyay pidikka vendum*, que aparecen anteriormente en este párrafo y que he traducido como «debemos aferrarnos tenazmente a». Aferrarse firmemente a la auto-atención con tal tenacidad, celo, firmeza y perseverancia ardiente, es esencial si deseamos verdaderamente tener éxito en nuestros esfuerzos por obtener la felicidad absoluta, que solo puede ser experimentada en el estado calmo y libre de pensamiento del auto-conocimiento verdadero.

La palabra final de este párrafo es *urupaduvan*, que significa etimológicamente «deviene formado» pero que se usa comúnmente en un sentido idiomático como «es elevado» o mejorado en cuerpo, mente o ética, y por consiguiente lo he traducido como «es reformado» o «es transformado». Sin embargo, puesto que la palabra *uru* o «forma» también puede denotar *svarupa*, nuestra «propia forma» o sí mismo esencial, en este contexto el significado implícito de *urupaduvan* no es meramente que nosotros «devenimos moralmente reformados» o que «somos transformados en una persona mejor», sino que somos transformados en nuestra «forma» verdadera y eterna, que es ser auto-consciente libre de pensamiento, infinito, omnitrascendente, absoluto y perfectamente claro.

En el párrafo once de *Nan Yar?* Sri Ramana continúa explicando más acerca de cómo la práctica del ser auto-atento nos capacita para destruir todos nuestros *vasanas* o deseos latentes de experimentar otras cosas que nosotros mismos:

Mientras los *vishaya-vasanas* [impulsiones o deseos latentes de prestar atención a algo aparte de nosotros mismos] existan en [nuestra] mente, es necesaria la

indagación «¿quién soy yo?» En el momento en que surgen los pensamientos, inmediatamente es necesario [para nosotros] aniquilarlos a todos por la investigación [la auto-atención aguda y vigilante] en el lugar mismo del que surgen. Ser [morar o permanecer] sin prestar atención a [nada] otro [que nosotros mismos] es *vairagya* [desapasionamiento] o *nirasa* [no-deseación]; ser [morar o permanecer] sin dejar [separarse o apartarse de nuestro] sí mismo [real] es *jñana* [conocimiento]. En verdad [estos] dos [no-deseación y conocimiento verdadero] son solo uno. De la misma manera que un buscador de perlas, atando una piedra a su cintura y sumergiéndose, recoge una perla que yace en el océano, así también cada persona, sumergiéndose [debajo de la actividad superficial de su mente] y hundiéndose [profundamente] dentro de sí mismo con *vairagya* [libertad del deseo o pasión aparte de ser], puede obtener la perla del sí mismo. Si uno se aferra firmemente a *svarupa-smarana* [auto-recuerdo] ininterrumpido hasta que uno obtiene *svarupa* [el propio sí mismo esencial de uno], eso solo [es] suficiente. Mientras los enemigos estén dentro del fuerte, continuarán saliendo de él. Si [nosotros] continuamos destruyendo [o acabando] a todos ellos en el momento en que vienen, el fuerte [finalmente] viene a [nuestra] posesión.

La investigación o *vichara* «¿quién soy yo?» a la que Sri Ramana se refiere aquí, es la misma práctica de la auto-atención a la que él se refiere en el párrafo anterior como *svarupa-dhyana* o «meditación en la propia forma esencial de uno». Puesto que esta práctica de ser auto-atento es el único medio por el que nosotros podemos debilitar con eficacia y eventualmente destruir todos nuestros *vasanas* o deseos latentes, es necesario que continuemos practicándola tenazmente hasta que todos ellos hayan sido erradicados completamente. Puesto que estos deseos latentes son las fuerzas motrices que nos impelen a pensar, mientras cualquier pensamiento —cualquier rastro de un conocimiento de algo otro que nuestro mero ser auto-consciente, «yo soy»— aparezca en nuestra consciencia, debemos perseverar tenazmente aferrándonos a la auto-atención aguda y vigilante.

Mientras continuemos siendo vigilantemente auto-attentos, estaremos aniquilando efectivamente cada pensamiento que intenta surgir. Debido a que nuestra aguda auto-atención no dará espacio para que surja ningún pensamiento, en el momento en que cualquier deseo latente intente surgir en la forma de un pensamiento, será inmediatamente aniquilado en el mismo momento y lugar en el que así intenta surgir.

El «lugar» o fuente en el que y del que surgen todos nuestros pensamientos, es nuestro ser o consciencia esencial «yo soy». Por la auto-atención, nosotros permanecemos en y como nuestro ser auto-consciente, y así cortamos cada pensamiento inmediatamente, tan pronto como comienza a surgir.

Sin embargo, si nuestra auto-vigilancia flaquea siquiera un ápice, con ello estaremos dando espacio al surgimiento de pensamientos, y, por consiguiente, ellos se precipitarán en gran número en un intento por distraer nuestra atención lejos de nuestro ser. Si somos atraídos por estos pensamientos y fracasamos por lo tanto en retomar nuestra auto-atención inmediatamente, ellos continuarán surgiendo con gran vigor y con ello nos dominarán, sometiéndonos una vez más al engaño de la dualidad.

Esta auto-negligencia, auto-olvido o flaqueza en la auto-atención natural es denominada en la filosofía del *vedanta* como *pramada*. Puesto que ella capacita al poder de *maya* o auto-engaño para dominarnos con los múltiples productos de la imaginación,

comenzando con la individualidad ilusoria e incluyendo todos los deseos, los pensamientos y los objetos de este mundo, desde los tiempos antiguos los sabios han afirmado repetidamente la verdad de que tal auto-negligencia o *pramada* es la muerte. Es decir, cuando debido a la auto-negligencia caemos de la firme permanencia auto-atenta como ser, nos transformamos aparentemente en la consciencia individual finita e irreal que llamamos «mente», y con ello morimos en efecto al sí mismo real infinito.

Cuando triunfemos en nuestros intentos de aferrarnos tenazmente a la auto-atención, con ello evitaremos prestar atención a cualquier otra cosa, o en otras palabras, evitaremos imaginar o pensar en nada otro que nosotros mismos. Puesto que las fuerzas que nos impelen a imaginar y conocer cosas otras que nosotros mismos son nuestros deseos latentes, solo seremos capaces de abstenernos de prestar atención a cualquier otra cosa cuando evitemos el error fatal de sucumbir a la atracción engañosa de los objetos imaginarios de los deseos. Por lo tanto, siempre que permanezcamos sin prestar atención a nada otro que nosotros mismos, en ese momento estamos permaneciendo libres de todos los deseos, y, por consiguiente, Sri Ramana dice, «Ser sin prestar atención a [nada] otro [que nosotros mismos] es *vairagya* [desapasionamiento] o *nirasa* [no-deseación]».

En este estado de ser auto-atento, en el que todo el conocimiento imaginario de otras cosas es enteramente excluido, todo lo que conocemos es la consciencia no-dual de ser, «yo soy». Puesto que (como hemos visto en capítulos anteriores) esta auto-consciencia no-dual «yo soy» es el único conocimiento verdadero, debido a que es el único conocimiento que no es finito o relativo, Sri Ramana dice: «Ser sin dejar [nuestro] sí mismo [real] [nuestro ser esencial auto-consciente, «yo soy»] es *jñana* [conocimiento]». Es decir, siempre que seamos capaces de ser sin dejar la adhesión firme y atenta al ser auto-consciente claro, natural y eterno, «yo soy», en ese momento estamos experimentando solo el único conocimiento verdadero, infinito y absoluto.

Puesto que no prestar atención a nada aparte de nosotros mismos y no abandonarnos son solo dos maneras alternativas de describir el estado natural de ser auto-atento libre de pensamiento, después de describir la no-deseación como «ser sin prestar atención a [nada] otro [que nosotros mismos]» y conocimiento verdadero como «ser sin dejarnos a nosotros mismos», Sri Ramana concluye diciendo: «En verdad [estos] dos son solo uno». Es decir, el único estado de no-deseación verdadero es el estado de auto-conocimiento verdadero. Puesto que este estado no es algo extraño a nosotros, sino que es solo el estado de ser natural y eterno, podemos comenzar a experimentarlo, incluso ahora, permaneciendo simple y firmemente vigilante como nuestro mero ser auto-atento.

Debido a que siempre sabemos «yo soy», la consciencia de ser está siempre presente. Sin embargo, debido al deseo de prestar atención a los pensamientos y objetos que hemos creado por nuestro poder de imaginación auto-engañoso, tendemos a ignorar o pasar por alto esta auto-consciencia fundamental.

Cuanto más fuertemente impelan los deseos a la mente o atención a fluir hacia los objetos de la imaginación, tanto más tenderemos a pasar por alto nuestro ser esencial auto-consciente. En otras palabras, cuanto más fuertes devengan nuestros deseos, tanto más densa crecerá la auto-ignorancia. A la inversa, cuanto más débiles devengan nuestros deseos, tanto más lustrosa y claramente brillará nuestra auto-consciencia o auto-conocimiento natural. En otras palabras, el grado de nuestra claridad de auto-consciencia

es inversamente proporcional a la fuerza de nuestros deseos y la consecuente densidad de nuestros pensamientos o actividades mentales.

Por lo tanto, la auto-consciencia —o auto-atención, como la llamamos cuando la practicamos como un ejercicio espiritual— no es algo que sea blanco o negro. Es decir, no es una cualidad que esté presente o ausente, sino que es una cualidad que está presente pero en grados ampliamente variables de claridad o intensidad.

Naturalmente esto es verdadero solo desde el punto de vista de la mente, que siendo una forma extrovertida de atención o consciencia, no experimenta nunca su propia consciencia esencial de ser con claridad perfecta y absoluta. Desde el punto de vista de nuestro sí mismo real, que es él mismo la claridad absoluta de nuestra consciencia de ser, no hay grados relativos de auto-consciencia, debido a que solo existe verdaderamente su consciencia natural e infinita de ser.

Sin embargo, aunque la verdad absoluta es que solo existe realmente nuestra auto-consciencia, y que por lo tanto no hay ninguna otra cosa que pueda oscurecer o disminuir nunca su claridad intensa y perfecta, en la perspectiva relativa y dualista de la mente, la auto-consciencia parece ser algo que nosotros experimentamos con grados variables de claridad e intensidad. Desde el punto de vista de nuestra práctica espiritual, por lo tanto, nuestra meta debe ser siempre experimentar nuestra auto-consciencia o auto-atención con el mayor grado de claridad.

Por consiguiente, debemos tratar de focalizar nuestra atención tan agudamente en nuestro ser auto-consciente que todo conocimiento de cualquier otra cosa esté enteramente excluido. Cuanto más capaces seamos de excluir por tal auto-atención aguda todo otro conocimiento o pensamientos, tanto más clara e intensamente devendremos conscientes de nosotros mismos como realmente somos.

Para ilustrar este proceso por el que podemos hacer que nuestra auto-consciencia devenga crecientemente clara e intensa, Sri Ramana nos da la analogía del buscador de perlas que se sumerge profundamente en el océano para recoger una perla. Nuestros pensamientos, que son el conocimiento imaginario que tenemos de otras cosas que nosotros mismos, son como las olas siempre incansables en la superficie del océano. Cuanto más cerca estamos de la superficie de la mente, tanto más zarandeados seremos por el movimiento de nuestros pensamientos. Sin embargo, en lugar de flotar cerca de la superficie, si nos sumergimos, zambullimos o penetramos profundamente dentro de nuestro ser, nos aproximaremos crecientemente al núcleo y esencia absoluto del mismo, que es enteramente libre de todos esos movimientos. Cuanto más profundo nos sumerjamos en nuestro ser, tanto menos afectados seremos por el movimiento de ningún pensamiento.

Sumergirse o sumirse profundamente dentro de nosotros mismos, significa por lo tanto penetrar profundamente debajo de la actividad superficial de la mente focalizando nuestra atención siempre más aguda, concentrada, exclusiva y firmemente en nuestra «soy»-dad —nuestra consciencia fundamental de ser esencial, que experimentamos siempre como «yo soy». Cuando nuestra atención penetre así en la esencia misma de ser, la mente se sumergirá o zambullirá en el estado de solo ser, y de este modo toda su actividad o pensamiento cesará automáticamente y sin esfuerzo.

Solo penetrando repetida y persistentemente así en la profundidad de nuestra «soy»-dad —nuestro ser auto-consciente esencial— seremos capaces eventualmente de alcanzar su profundidad más íntima o núcleo absoluto, que es él mismo la «perla del sí mismo», el

estado perfecto de auto-conocimiento verdadero e infinitamente claro, que nosotros estamos buscando obtener.

Sri Ramana a menudo usaba esta analogía de sumergirse o zambullirse en el agua para ilustrar cuán profunda e intensamente debe penetrar nuestra atención en el núcleo o esencia más íntimo de nuestro ser. Por ejemplo, en el verso veintiocho de *Ulladu Narpadu* dice:

Como sumergirse [sumirse o zambullirse] para encontrar un objeto que ha caído en el agua, zambullirse [sumergirse, sumirse, perforar o penetrar] dentro de [nosotros mismos] reteniendo [nuestra] habla y respiración por [medio de un] intelecto agudo [un poder de discernimiento o atención afilado, intenso, agudo y penetrante] debemos conocer el lugar [o fuente] donde aparece [nuestro] ego surgente. Sabed [esto].

Las palabras clave en este verso son *kurnda matiyal*, que significa una mente, intelecto o poder de discernimiento, cognición o atención agudo, afilado, vivaz, intenso, perspicaz y penetrante, y están colocadas en este verso en una posición tal que se adoptan por implicación a todos los verbos que las siguen. Es decir, nosotros debemos retener nuestro habla y respiración por un intelecto agudamente focalizado y penetrante, sumergirnos o sumirnos dentro de nosotros mismos por un intelecto agudamente focalizado y penetrante, y debemos conocer la fuente de la que surge nuestro ego por un intelecto agudamente focalizado y penetrante.

¿Pero qué quiere decir Sri Ramana exactamente en este contexto con estas palabras *kurnda mati* —una mente o intelecto afilado, concentrado, agudamente focalizado y penetrante? La indicación que nos da para responder a esta pregunta está en los dos últimos verbos que califican. Es decir, puesto que este intelecto agudo y penetrante es el medio o instrumento por el que podemos sumergirnos, sumirnos, zambullirnos o penetrar profundamente dentro de nosotros mismos, y por el que podemos conocer así la fuente de la que surge nuestro ego, debe ser un intelecto —un poder de discernimiento o atención— que es vuelto hacia dentro y focalizado aguda, concentrada y penetrantemente en nuestro sí mismo real o ser esencial, que es la fuente o «lugar» de la que surge nuestro ego o sentido individual de «yo». Por lo tanto, un *kurnda mati* es un intelecto agudo, afilado, intenso y penetrantemente auto-atento.

En este contexto es importante observar que aunque las palabras sánscritas *buddhi* y *mati* son usualmente traducidas al español por la palabra «intelecto», no significan meramente «intelecto» en el sentido superficial en el que esta palabra se usa normalmente en español. Es decir, en español la palabra «intelecto» es comprendida normalmente como nuestro poder de razonar superficial o pensamiento racional solo, mientras que en sánscrito, tamil y otras lenguas indias, las palabras *buddhi* y *mati* transmiten un significado mucho más profundo que éste.

El significado real de estas dos palabras, particularmente en el sentido en que Sri Ramana usa la palabra *mati* en este verso, es «intelecto» en su sentido original, que se deriva de las palabras latinas *inter legere*, que significa «elegir entre», y que por lo tanto denota nuestro poder o facultad de discernimiento o discriminación. Por lo tanto, en este verso la palabra *mati* denota nuestro poder de discernimiento profundo interno o

capacidad para distinguir y reconocer claramente eso que es real —un poder que no se deriva solo del razonamiento intelectual o pensamiento racional, sino más bien de la profunda claridad natural de la auto-consciencia pura que existe siempre dentro de nosotros, pero que usualmente está nublada por la densidad e intensidad de nuestros deseos y apegos y de nuestros pensamientos resultantes.

Aunque en la filosofía del *vedanta advaita* las dos palabras *manas* o «mente» y *buddhi* o «intelecto» son usadas a menudo de tal forma que parecen denotar dos entidades diferentes, Sri Ramana aclaró el hecho de que en realidad no son dos entidades diferentes sino solo dos aspectos o funciones diferentes de una única entidad —a saber, nuestra consciencia individual finita, a la que nosotros nos referimos usualmente como nuestra «mente». Por lo tanto, siempre que haya una distinción implícita en el significado de estas dos palabras, la palabra *manas* o «mente» denota a la mente en su función más superficial y dinámica como un poder de pensamiento, sensación y percepción, mientras que la palabra *buddhi* o «intelecto» denota a la mente en su función más profunda y estática como un poder calmo de claridad interna, discernimiento, discriminación o comprensión verdadera.

Por consiguiente, la palabra *mati*, que se usa en este verso como un equivalente de la palabra *buddhi*, significa la mente, pero más bien que solo la mente en un sentido vago o general, significa más específicamente la mente como un poder de claridad y discernimiento interno —un poder de atención que es capaz de retirarse de todas las apariencias y focalizarse aguda y claramente en la única realidad que les subyace, a saber, nuestra auto-consciencia esencial «yo soy».

Puesto que la mente es una consciencia individual separada que merece este nombre de «mente» solo mientras presta atención a algo otro que nuestro ser esencial, y puesto que se sumerge y deviene una con nuestro ser cuando le presta atención verdadera, total y exclusivamente, la «mente» agudamente auto-atenta que denotan estas palabras *kurnda mati*, cesa de ser realmente una mente individual o ego tan pronto como deviene en verdad auto-atenta y con ello se sumerge y se funde en la profundidad de nuestro ser, y así es transformada por su auto-atención en nuestro sí mismo real, del que es ahora totalmente consciente. En otras palabras, una *kurnda* verdadera o una mente agudamente auto-atenta no es de hecho otro que nuestro ser natural y eternamente auto-consciente.

Aunque Sri Ramana menciona: «retener [nuestro] habla y respiración» en asociación a «sumergirse [hundirse, sumirse o penetrar] dentro», de hecho no es necesario para nosotros hacer un esfuerzo especial por retener el habla o la respiración, debido a que lo mismo que nuestros pensamientos o actividades mentales se sumergirán todos automáticamente y sin esfuerzo cuando devengamos intensamente auto-atentos, así también lo harán el habla y la respiración. Por lo tanto, si emprendemos esta práctica simple y directa de ser auto-atentos, desde el comienzo mismo nunca habrá ninguna necesidad para nosotros de practicar ninguno de los ejercicios artificiales del *pranayama* o control de la respiración, debido a que por nuestra mera auto-atención se retendrá naturalmente y detendremos por completo toda la actividad de la mente, habla, respiración y cuerpo.

Puesto que todas estas actividades son meramente imaginaciones que surgen solo cuando permitimos que nuestra atención se filtre hacia algo otro que nosotros mismos, todas ellas desaparecerán y devendrán no-existentes tan pronto como retiremos efectivamente nuestra atención entera dentro de la profundidad más íntima o núcleo de

nuestro ser, que es la fuente de la que surge y fluye hacia fuera como la mente, intelecto o ego.

Aunque la palabra *mati* se usa en tamil en el sentido de mente, intelecto, comprensión, discriminación o discernimiento, de hecho es una palabra de origen sánscrito, y en sánscrito además de estos significados puede significar también intención, resolución, voluntad, deseo o devoción. Si comprendemos las palabras *kurnda matiyal* en este último sentido, significarían «por devoción o amor intenso». Aunque éste no es el significado principal de estas palabras en este contexto, sin embargo es apropiado como un significado secundario, debido a que nosotros seremos capaces de sumergirnos o penetrar profundamente dentro de nosotros mismos solo si tenemos gran amor por el estado de solo ser, que es la verdadera forma de Dios.

A no ser que tengamos verdaderamente amor intenso de ser, seremos reacios a entregarnos a ello, y, por consiguiente, la mente, junto con todos sus *vasanas* o deseos latentes continuará surgiendo en rebelión siempre que intentemos aferrarnos firmemente a la auto-atención y con ello sumergirnos profundamente dentro de nuestro ser más íntimo. Devoción y no-deseación —es decir, amor verdadero de ser y libertad del deseo de nada otro que ser— son como las dos caras inseparables de una única hoja de papel, y cada uno de ellos aumenta en proporción directa al aumento del otro. Por lo tanto, cuando Sri Ramana compara *vairagya* o libertad del deseo a la piedra que un buscador de perlas ata a su cintura, al decir que sumergiéndonos debajo de la actividad superficial de la mente y sumiéndonos profundamente dentro de nosotros mismos con *vairagya*, nosotros podemos obtener la «perla del sí mismo», él implica que para ser capaces de sumergirnos en la profundidad más íntima de nuestro ser, requerimos no solo *vairagya* sino también gran amor o *bhakti*.

Devoción y no-deseación, o *bhakti* y *vairagya* tal como son llamadas respectivamente en sánscrito y otras lenguas indias, no son solo inseparables sino que son realmente solo dos formas distintas de describir el mismo estado de mente. Sin embargo, normalmente se habla de ellas como dos cualidades separadas debido a que cada una de ellas es un aspecto particular de ese único estado de mente. Debido a que ambas son cualidades indispensables que requerimos para ser capaces de obtener el auto-conocimiento verdadero, algunas veces se dice que son las dos alas con las que debemos aprender a volar al estado trascendente del ser absoluto.

Tanto la devoción como la no-deseación surgen debido a otra cualidad esencial, que es llamada *viveka*, una palabra sánscrita que significa discriminación, discernimiento o la capacidad de distinguir lo real de lo irreal, lo eterno de lo efímero, la sustancia de la forma, o la verdad real de lo que meramente parece ser verdadero. *Viveka* verdadera no es meramente una comprensión intelectual de la verdad, sino una profunda claridad interna que existe naturalmente en el núcleo de nuestro ser y que surge en la mente cuando deviene purificada o limpiada de las formas más groseras de sus deseos. Una comprensión intelectual de la verdad es un punto de partida útil desde el que podemos comenzar nuestra búsqueda interior de la experiencia efectiva del conocimiento verdadero, pero florecerá en discriminación verdadera o *viveka* solo si la aplicamos en la práctica volviendo realmente la mente hacia dentro para descubrir la naturaleza verdadera de nuestro ser esencial.

En la medida en que la mente esté purificada de sus deseos, en esa misma medida surgirá dentro de ella la claridad de la discriminación verdadera o *viveka*. Inversamente, cuanto más claramente seamos capaces de discriminar, comprender y estar verdaderamente convencidos de que la felicidad existe solo dentro de nosotros mismos y no en ninguna otra cosa, tanto más fuerte devendrá nuestra devoción y no-deseación. Así pues, la discriminación o *viveka* verdadera enciende en la mente devoción verdadera o *bhakti* y no-deseación verdadera o *vairagya*, y la devoción y no-deseación verdaderas clarifican la mente, aumentando con ello nuestro poder de discriminación.

El medio más potente y efectivo por el que podemos encender la claridad de la discriminación verdadera en la mente es estar constante y profundamente auto-atentos, debido a que cuando lo estamos, focalizamos la atención en nuestra consciencia de ser, que no es solo la luz que ilumina la mente, sino también la plenitud y fuente infinita de toda claridad, conocimiento o comprensión. O para explicar la misma cosa de otra manera, cuando estamos auto-atentos, estamos alejando todos los pensamientos que nublan y oscurecen la claridad infinita de ser que brilla siempre en nuestro corazón o núcleo más íntimo. Así pues, por la auto-atención estamos abriendo nuestro corazón a la gracia verdadera de Dios, que es nuestra claridad natural de auto-consciencia perfecta, y que por su luz pura nos capacitará para discriminar, comprender y estar verdadera y profundamente convencidos de la verdad.

Si nuestra comprensión o discriminación no nos da suficiente fuerza de convicción capacitándonos para retirar la mente fácilmente de todo otro que nosotros mismos y focalizarla intensamente en nuestro ser esencial, debe ser solo una forma de discriminación o *viveka* superficial y no clara. Cuando nuestra discriminación devenga verdaderamente profunda, clara e intensa —es decir, cuando devenga una *kurnda mati* verdadera o un poder de discernimiento agudamente penetrante— brillará dentro de nosotros como una fuerza de convicción inquebrantable, que experimentaremos como *bhakti* o amor intenso por nuestro estado natural de solo ser y como firme *vairagya* o libertad del deseo de nada otro que ser, y así nos capacitará para entregar nuestro sí mismo individual finito, la mente o ego, y con ello sumergirnos sin esfuerzo en la profundidad más íntima de nuestro ser esencial.

De la misma manera que el peso de una piedra capacita a un buscador de perlas para sumergirse profundamente en el océano, así la intensidad de nuestra *bhakti* y *vairagya*, nos capacitará para sumergirnos profundamente dentro del núcleo más íntimo de nuestro ser. Sin embargo, hasta que cultivemos efectivamente *bhakti* y *vairagya* suficientemente intensos, siempre que tratemos de estar vigilantemente auto-atentos, no seremos capaces de sumergirnos muy profundamente, sino que continuaremos flotando solo debajo de la superficie de la mente, donde nuestros pensamientos continuarán perturbándonos. Es decir, nuestra auto-atención no será muy profunda y clara, sino que continuaremos siendo tragados y nublados por los pensamientos que constantemente gustamos pensar debido a nuestra falta de *vairagya* o no-deseación verdadera.

Nuestro gusto de pensar en algo otro que nosotros mismos es el único obstáculo que nos impide sumergirnos profundamente en nuestro ser auto-consciente real, y tal gusto está causado por nuestra falta de discriminación o *viveka* verdadera. Si nosotros estuviéramos verdaderamente convencidos de que la felicidad existe solo dentro de nosotros mismos y no en ninguna otra cosa, ciertamente obtendríamos el amor para sumergirnos dentro de la apacible profundidad libre de pensamiento de nuestro ser auto-

consciente, y por lo tanto perderíamos nuestro deseo de pensar en nada más. Sin embargo, aunque nosotros necesitamos esta firme convicción, que surge como un resultado de la discriminación clara, para ser capaces de permanecer firme y profundamente auto-atentos, la única manera para obtenerlo es practicar la auto-atención.

Practicando repetida y persistentemente el arte de ser auto-atento hasta el punto que podamos, encenderemos gradualmente dentro de la mente la necesaria claridad de discriminación o *viveka* verdadera, y así cultivaremos una fuerza firmemente creciente de amor o *bhakti* verdadero y no-deseación o *vairagya* verdadera, que a su vez nos capacitarán para sumergirnos más profundamente dentro de nuestro ser siempre naturalmente auto-consciente.

Así pues, las tres cualidades inseparables de *viveka*, *bhakti* y *vairagya* —que Sri Ramana describe colectivamente como *kurnda mati* o un poder de discernimiento y amor agudamente penetrante— llevarán a la mente más profundamente dentro de nuestro estado natural de ser auto-consciente o auto-atento, y al sumergirnos profundamente en este estado, cultivaremos y aumentaremos estas tres cualidades. Por lo tanto, no importa lo débiles o fuertes que nuestras *viveka*, *bhakti* y *vairagya* presentes puedan ser, la única manera de que nosotros progrese desde donde estamos ahora hacia nuestra meta de obtener la experiencia infinitamente feliz del auto-conocimiento verdadero, es tratar repetida y persistentemente de estar siempre auto-atentos.

Después de decir que para obtener la perla del auto-conocimiento, nosotros debemos sumergirnos profundamente dentro de nosotros mismos con no-deseación firme, Sri Ramana continua diciendo: «Si uno se aferra firmemente a *svarupa-smarana* [auto-recuerdo] ininterrumpido hasta que uno obtiene *svarupa* [el propio ser esencial o sí mismo real de uno], solo eso [es] suficiente». ¿Por qué usa él exactamente el término *svarupa-smarana* o «auto-recordación» aquí?

De hecho nunca nos olvidamos de nosotros mismos, debido a que sabemos siempre «yo soy». Sin embargo, aunque somos siempre conscientes del propio ser como «yo soy», tendemos a ignorarlo o pasarlo por alto, debido a que estamos muy interesados en prestar atención a otras cosas que nosotros mismos, que son todas meros productos de la imaginación. Cuando la mente está así constantemente absorbida pensando en otras cosas que sí misma, olvida en efecto su propio sí mismo real, su ser esencial, que no piensa nada, sino que solo es. Puesto que todos los pensamientos o imaginaciones están así distraendo constantemente la atención de la consciencia natural de solo ser, solo podemos poner un final a su influencia distraente tratando de recordar nuestro ser ininterrumpidamente.

Por lo tanto, el auto-recuerdo es el antídoto a nuestra fascinación por el pensamiento de otras cosas que nosotros mismos. Sin embargo, debido a que el deseo de pensar otras cosas es tan fuerte, cuando tratemos de aferrarnos firmemente al auto-recuerdo, la mente se revelará y surgirá en la forma de innumerables pensamientos, interrumpiendo con ello el esfuerzo por recordarnos solo a nosotros mismos.

Siempre que el auto-recuerdo es así interrumpido por el surgimiento de otros pensamientos, debemos recordar de nuevo nuestro ser y con ello retirar la atención de ellos. Cuanto más practiquemos recordarnos de esta manera, tanta más fuerza y capacidad obtendremos para aferrarnos exclusiva e ininterrumpidamente al recuerdo del propio ser simple auto-consciente.

Esta práctica o ejercicio de auto-recuerdo no es un intento de recuperar la memoria de algo que hemos olvidado, como por ejemplo cuando debemos tratar de recordar dónde habíamos dejado algo que hemos perdido y que ahora estamos intentando encontrar, debido a que nuestro sí mismo o ser esencial está siempre presente y es conocido por nosotros, y por lo tanto es algo que nunca hemos perdido ni olvidado realmente. Mejor dicho, esta práctica es un intento de retener la memoria de algo que deseamos evitar olvidar, como por ejemplo cuando queremos tratar de recordar constantemente a una persona o una cosa cuya memoria nos da gran alegría. El auto-recuerdo es por lo tanto simplemente otro nombre para la auto-atención, es decir, ser constantemente atentos, conscientes, despiertos o sabedores del propio ser o «soy»-dad.

Por lo tanto, este término *svarupa-smarana* o «auto-recuerdo» que Sri Ramana usa aquí en este párrafo once, el término *svarupa-dhyana* o «auto-meditación» que él usa en el párrafo anterior, el término *atma-chintana*, «auto-reflexión», «auto-pensamiento», «auto-consideración» o «auto-contemplación», que usa en el párrafo trece, y el término *atma-vichara*, «auto-investigación», «auto-examen» o «auto-escrutinio» que usa en muchos otros lugares, denotan todos la misma práctica simple de ser auto-atento. Como Sri Ramana dice en el párrafo dieciséis de *Nan Yar?*:

...El nombre «*atma-vichara*» [es verdaderamente aplicable] solo a [la práctica de] ser siempre [morando o permaneciendo] habiendo puesto [colocado, mantenido, asentado, depositado, detenido, fijado o establecido la] mente en *atma* [el propio sí mismo real]...

¿Qué significa exactamente Sri Ramana cuando habla de poner, colocar, mantener o detener la mente en *atma* o nuestro sí mismo real? Nuestro sí mismo real o ser esencial es la única realidad que subyace a la apariencia de la mente, y como tal es su fuente y morada natural. Mientras no conocemos nada otro que nuestro ser, la mente permanece naturalmente en y como el propio sí mismo real infinito, indiviso y no-dual. Sin embargo, cuando comenzamos a imaginar y a conocer algo otro que el propio ser, la mente aparentemente sale del sí mismo real como una consciencia individual separada y finita, cuya naturaleza parece ser pensar —es decir, prestar atención constantemente a esas otras cosas, que ella ha creado por su imaginación. Por consiguiente, poner, colocar, mantener o detener la mente en nuestro sí mismo real, significa impedirla surgir y salir como un pensamiento separado o consciencia que conoce objetos.

Por lo tanto, puesto que la mente sale del sí mismo real solo prestando atención a otras cosas que a sí misma, y puesto que permanece en el sí mismo real siempre que presta atención a y conoce solo nuestro ser, poner, colocar, mantener o detener la mente en nuestro sí mismo real significa fijar o retener nuestra atención total y exclusivamente en nuestro ser esencial auto-consciente, sin permitirle salir a conocer o experimentar ninguna otra cosa.

Así pues, esta simple definición dada por Sri Ramana, que expresa perfectamente la esencia misma de la práctica llamada *atma-vichara* o auto-investigación, puede ser parafraseada diciendo que *atma-vichara* es un nombre aplicable solo a la práctica de ser siempre firmemente auto-atento o consciente solo del propio ser esencial, «yo soy».

El auto-recuerdo o auto-atención es una práctica que podemos entrenar para mantenerla incluso mientras estamos involucrados en otras actividades. Lo que quiera que sea lo que podamos estar haciendo con la mente, el habla o el cuerpo, sabemos siempre que nosotros somos, de modo que por la práctica persistente, es posible para nosotros obtener la pericia de mantener una corriente tenue de auto-atención en medio de todas las demás actividades. Cuando cultivemos esta pericia de ser siempre tenuamente conscientes de nuestra auto-consciencia subyacente a lo largo de nuestros estados de vigilia y sueño con sueños, devendremos también más claramente conscientes de nuestra auto-consciencia continua en el sueño profundo.

Es decir, practicando persistentemente la auto-atención o el auto-recuerdo, siempre que la mente esté libre de cualquier otro trabajo, nosotros devendremos gradualmente tan familiarizados con nuestra auto-consciencia natural y esencial que continuaremos siendo tenuamente conscientes de ella incluso cuando la mente esté involucrada en la actividad, e incluso cuando se haya sumergido en el sueño profundo. Aunque nosotros no podamos estar total o profundamente atentos a nuestro ser cuando la mente está involucrada en la actividad, no obstante podemos estar tenuamente atentos a él en todos los tiempos. Éste es el estado que Sri Ramana describe como «aferrarse firmemente a *svarupa-smarana* o auto-recuerdo ininterrumpido», y como «ser o permanecer siempre manteniendo la mente fijada en *atma* o nuestro sí mismo real», y él dice que practicar así solo «es suficiente».

¿Por qué dice él que «aferrarse firmemente a *svarupa-smarana* o auto-recuerdo ininterrumpido hasta que obtengamos nuestro sí mismo real solo es suficiente»? Aunque en las etapas iniciales de esta práctica nuestro auto-recuerdo será interrumpido frecuentemente por el surgimiento de pensamientos y la consecuente actividad de la mente, y aunque en las etapas de práctica más avanzadas pueda no ser enteramente interrumpido pero no obstante es grandemente disminuido por cualquier actividad en la que la mente pueda estar involucrada, debido a nuestra persistencia en esta práctica, nuestros *vasanas* o deseos latentes de pensar en cosas otras que nosotros mismos, serán grandemente debilitados, y así obtendremos la *vairagya* o libertad del deseo que se requiere para que seamos capaces de sumergirnos en la profundidad más íntima de nuestro ser, donde podemos obtener la perla del auto-conocimiento verdadero.

Mientras nos tomemos erróneamente por este cuerpo físico, nos sentiremos impelidos a involucrarnos en actividades físicas, vocales y mentales, si no en todos los tiempos, al menos en algunos, debido a que tal actividad es necesaria para el mantenimiento de nuestra vida en este cuerpo. Por lo tanto, hasta que trascendamos esta ilusión de que nosotros somos este cuerpo, no seremos capaces de permanecer completamente intocados por el surgimiento de pensamientos. Por consiguiente, sumergirse o zambullirse profundamente dentro de nosotros mismos es una práctica en la que no podemos involucrarnos ininterrumpidamente en todos los tiempos.

Sin embargo, aunque no podamos estar profunda, aguda, intensa y claramente auto-atentos ininterrumpidamente y en todo momento, hasta que obtengamos efectivamente la experiencia perfecta del auto-conocimiento verdadero y absoluto, incluso durante la etapa de práctica, podemos esforzarnos por estar ininterrumpidamente auto-atentos al menos tenuamente. Al tratar de mantener al menos un grado tenue de auto-atención en todo momento, podemos debilitar firmemente nuestros deseos latentes y con ello hacer más fácil el sumergirnos profundamente en nuestro ser en ciertos momentos, podemos obtener un grado creciente de claridad de auto-consciencia, que nos hará más fácil mantener una

corriente de auto-atención tenue pero ininterrumpida incluso en medio de diversas actividades.

Sin embargo, aunque tratar de mantener sin interrupción una corriente tenue de auto-atención de esta manera es un elemento importante de nuestra práctica espiritual, nosotros no podemos obtener realmente la experiencia verdadera del auto-conocimiento absoluto hasta que con ello obtengamos suficiente *viveka*, *bhakti* y *vairagya* para ser capaces de sumergirnos en la profundidad más íntima de nuestro ser, donde la luz brillante e infinita de la auto-consciencia perfectamente clara y absolutamente no-dual está luciendo eternamente como «yo soy».

En las dos sentencias finales de este párrafo once, Sri Ramana da otra analogía para ilustrar lo que había dicho en las dos sentencias primeras, a saber:

Mientras los *vishaya-vasanas* [los deseos latentes de otras cosas que nosotros mismos] existan en [nuestra] mente, es necesaria la investigación «¿quién soy yo?». En el momento en que surgen otros pensamientos, inmediatamente es necesario [para nosotros] aniquilarlos a todos por *vichara* [auto-investigación o auto-atención] en el lugar mismo del que surgen...

La analogía que él da para ilustrar este proceso de aniquilación de todos los pensamientos tan pronto como surgen, es como sigue:

...Mientras los enemigos estén dentro del fuerte, continuarán saliendo de él. Si [nosotros] continuamos destruyendo [o acabando con] todos ellos en el mismo momento en que salen, el fuerte [eventualmente] viene a [nuestra] posesión.

En el símil, el fuerte es nuestro sí mismo real, el núcleo de nuestro ser, que es la fuente de la mente, y los enemigos que residen dentro de él son nuestros *vasanas* o deseos latentes de cosas otras que nuestro ser. Para tomar posesión de un fuerte, debemos asediarlo, y cuando hagamos eso, los enemigos de dentro no permanecerán ahí apacible y sumisamente. Por su propia supervivencia les es necesario salir en un intento de romper nuestro asedio y rellenar su abastecimiento de alimento.

El alimento que nuestros deseos latentes requieren para su gratificación y supervivencia, es el conocimiento de otras cosas que nuestro ser. Mientras alimentemos la mente con el conocimiento de otredad o dualidad, ella sobrevivirá y florecerá, pero si la privamos de tal conocimiento, se debilitará, debido a que en la ausencia de tal conocimiento su identidad o individualidad separada será disuelta. Por su propia supervivencia, por lo tanto, la mente surgirá en rebelión tan pronto como tratemos de retenerla en nuestro mero ser. Es decir, se rebelará constantemente tratando de pensar en algo otro que nuestro ser esencial auto-consciente.

Puesto que los pensamientos solo pueden surgir cuando les prestamos atención, solo pueden ser destruidos en el mismo lugar y momento en que surgen, aferrándonos tenazmente a la auto-atención. Si nosotros somos firmes en nuestra auto-atención o auto-recuerdo, cada pensamiento que la mente trate de pensar, perecerá debido a que es ignorado por nosotros.

Este ignorar todos los pensamientos por nuestro aferrarnos tenazmente a la auto-atención, es lo que Sri Ramana describe como derrotar a todos los enemigos en el mismo momento en que salen del fuerte. Por lo tanto, si nosotros persistimos lo suficiente en nuestra práctica de ser auto-atentos, todos nuestros *vasanas* o deseos latentes de pensar, serán eventualmente destruidos, y con ello la mente se sumergirá en la fuente de la que surgió.

Esta sumersión eventual de la mente o atención dentro de nuestra fuente o ser esencial es lo que Sri Ramana describe diciendo que: «el fuerte [eventualmente] viene a [nuestra] posesión». No es necesario que nosotros continuemos luchando eternamente para resistir la atracción de otras cosas que nosotros mismos y permanecer con ello en nuestro mero ser, debido a que al hacerlo por un tiempo, seremos capaces de aniquilar completamente nuestros deseos, que hacen que esas otras cosas parezcan ser tan atractivas.

Otras cosas nos atraen debido a que creemos erróneamente que podemos obtener felicidad de ellas, y creemos esto debido a nuestra falta de *viveka* o discriminación verdadera. Sin embargo, al estar constantemente auto-atentos, estaremos alimentando la mente con la claridad natural de *viveka* que existe dentro de nosotros como la luz clara de nuestra consciencia siempre auto-luminosa de nuestro ser, y con ello obtendremos firmemente una convicción creciente y fuerte de que la felicidad está solo dentro de nosotros mismos y no en ninguna otra cosa. Cuanto más fuerte devenga esta convicción, tanto más crecerá nuestra *bhakti* o amor por nuestro ser y nuestra *vairagya* o libertad del deseo de alguna otra cosa que nuestro ser, y más fácil devendrá por lo tanto para nosotros resistir a la atracción falsa y engañosa de conocer algo otro que ser.

Por esto, como una práctica, la auto-atención es necesaria solo hasta el tiempo en que todos nuestros *vasanas* o deseos latentes son destruidos por el amanecer del auto-conocimiento verdadero, en el que descubriremos que la auto-atención o auto-consciencia es la naturaleza misma de nuestro ser, y por lo tanto es algo que verdaderamente no requiere ningún esfuerzo o práctica. Cuando la mente y todos sus *vasanas* sean destruidos así por nuestra experiencia del auto-conocimiento verdadero, nuestra individualidad falsa e imaginaria se disolverá y permaneceremos sin esfuerzo y eternamente como la consciencia de ser infinita y absoluta, «yo soy».

En este estado de *mano-nasa* o aniquilación completa de la mente, que es el estado que también es conocido como *nirvana* o extinción total de la ilusión de nuestro sí mismo individual, para nosotros no hay nada más que hacer, ni nada otro que conocer que nuestro ser. Ésta es la verdadera experiencia de Sri Ramana y todos los otros sabios, y es claramente expresada por él en el verso quince de *Upadesa Undiyar* y el verso treinta y uno de *Ulladu Narpadu*:

Cuando [su] mente-forma es aniquilada, para el gran *yogi* que [con ello] está establecido como la realidad, no hay una sola acción [o «hacer»], [debido a que] él ha obtenido su [propia] naturaleza [verdadera] [que es ser sin acción].

Para el que está [completamente inmerso en y es por lo tanto uno con] *tanmaya-ananda* [felicidad compuesta solo de *tat*, «ello» o la realidad infinita y absoluta], que surge [como auto-conocimiento verdadero, «yo soy yo»] habiendo destruido [su] sí mismo [individual finito], ¿qué cosa hay que hacer [o por «hacer»]? Él no

conoce ninguna otra cosa sino solo [su propio] sí mismo [real]. [Por lo tanto], ¿cómo pensar [o quién puede pensar] que su estado es tal-y-tal?

El estado del auto-conocimiento verdadero, que es el estado de felicidad infinita y absoluta, es el estado de solo ser —el estado en el que nosotros hemos descubierto que la consciencia pensante finita que nosotros llamábamos nuestra «mente» era una mera ilusión que existía solo en su propia visión limitada y distorsionada, y que por lo tanto es en realidad enteramente no-existente. Puesto que la mente es la causa original, fuente y base de toda actividad, este estado de solo ser, libre de mente, es enteramente exento de la menor actividad, acción, *karma* o «hacer».

Puesto que este estado de auto-conocimiento verdadero es así absolutamente exento de la mente «que piensa», «hace» y «conoce», es también exento de todo conocimiento de otredad o dualidad. Debido a que es por lo tanto un estado que trasciende completamente todos los pensamientos y palabras, Sri Ramana pregunta cómo alguien podría concebirlo o pensar en él como es realmente.

Toda concepción que podamos formar en la mente sobre este estado de auto-conocimiento verdadero es por lo tanto inexacta, debido a que es meramente un intento de concebir lo inconcebible. Así mismo, cualesquiera palabras que podamos usar para describirlo son inadecuadas, debido a que son meramente un intento de definir lo indefinible.

El estado de auto-conocimiento verdadero no puede ser conocido nunca por la mente finita, sino que solo puede ser experimentado cuando la mente pensante es destruida. Para experimentarlo, por lo tanto, debemos volver la mente hacia dentro y sumergirla en su propia fuente, que es nuestro ser verdadero y esencial. Por consiguiente, nosotros no podemos obtener nunca conocimiento verdadero de meras palabras, o volviendo nuestra atención hacia fuera para leer libros llenos de palabras, sino solo volviendo nuestra atención hacia dentro para leer el libro silencioso de nuestro corazón.

Las palabras y los libros pueden servir a un propósito útil solo en la medida en que dirigen la mente en la dirección correcta en la que debe focalizar su atención para ser capaz de experimentar el conocimiento verdadero. Sin embargo, incluso aquellos pocos libros que nos dirigen para volver la mente hacia el sí mismo, solo serán verdaderamente beneficiosos si seguimos sus directrices y tratamos de hacer que la mente se sumerja con verdadero amor y no-deseación firme en el núcleo más profundo de nuestro ser.

Por lo tanto, si en lugar de concentrar nuestros esfuerzos en estudiar repetidamente unos pocos libros que verdaderamente nos convencen y nos recuerdan nuestra necesidad de volver la mente hacia dentro, y tratar sincera y persistentemente de practicar el arte de ser auto-atento que esos libros nos enseñan, nosotros continuamos leyendo innumerables libros para juntar más y más conocimiento extraño, estaremos perdiendo nuestro valioso tiempo y distrayendo la mente de nuestro propósito verdadero, que es abandonar todo otro conocimiento y sumergirnos con ello en el único verdadero —el simple conocimiento o consciencia no-dual de nuestro ser, «yo soy».

Por ello, en el párrafo dieciséis de *Nan Yar?* Sri Ramana dice:

Puesto que en todo tratado [espiritual verdadero] se dice que para obtener *mukti* [emancipación espiritual, liberación o salvación] es necesario [para nosotros]

retener [nuestra] mente, después de saber que *mano-nigraha* [sujetar, sujetar dentro, retener, sojuzgar, suprimir o destruir la mente] es la intención [o propósito] último de [tales] tratados, no hay ningún beneficio [que obtener] estudiando sin límite [un número incontable de] tratados. Para retener [nuestra] mente, es necesario [que nosotros] nos investiguemos a nosotros mismos [para saber] quién [somos realmente], [pero] en lugar [de hacer eso] ¿cómo [podemos nosotros conocernos a nosotros mismos] investigando en tratados? Es necesario [para nosotros] conocernos a nosotros mismos solo por nuestro ojo de *jñana* [conocimiento verdadero, es decir, por nuestra consciencia vuelta hacia sí misma]. ¿Necesita [una persona llamada] Raman un espejo para conocerse a sí mismo como Raman? [Nuestro] «sí mismo» está dentro de las *pancha-kosas* [las «cinco envolturas» con las que parecemos haber cubierto y oscurecido nuestro ser verdadero, a saber, el cuerpo físico, el *prana* o fuerza vital, la mente, el intelecto y la oscuridad o ignorancia aparente del sueño profundo], mientras que los tratados están fuera de ellas. Por lo tanto, investigar en tratados [esperando ser capaces con ello de conocernos] a nosotros mismos, a quien debemos investigar [con una atención vuelta hacia dentro] habiendo eliminado [dejado de lado, abandonado o separado] todas las *pancha-kosas*, es inútil [o improductivo]. Conocer nuestro *yathartha svarupa* [nuestro sí mismo real o ser esencial] habiendo investigado quién es [nuestro] sí mismo [falso individual], que está en esclavitud [al estar limitado dentro de los confines imaginarios de la mente], es *mukti* [emancipación]. El nombre «*atma-vichara*» [es verdaderamente aplicable] solo a [la práctica de] estar siempre [morando o permaneciendo] habiendo puesto [colocado, mantenido, asentado, depositado, detenido, fijado o establecido nuestra] mente en *atma* [nuestro sí mismo real], mientras que *dhyana* [meditación] es imaginarnos ser *satchit-ananda brahman* [la realidad absoluta, que es ser-consciencia-felicidad]. En algún momento devendrá necesario [para nosotros] olvidar todo eso que hemos aprendido.

Para obtener la emancipación o salvación de la esclavitud de imaginarnos ser un individuo finito, debemos conocernos como somos realmente, es decir, como la consciencia no-dual, infinita y absoluta de nuestro ser esencial. ¿Pero dónde debemos mirar para conocernos a nosotros mismos así? ¿Podemos conocernos meramente leyendo libros o textos sagrados? No, obviamente no podemos, debido a que para conocernos verdadera y exactamente, debemos mirar dentro para discernir la esencia verdadera de nuestro ser.

Es decir, puesto que nosotros mismos somos el «sí mismo» que deseamos conocer, solo podemos conocernos investigando o examinando nuestro ser más íntimo con una atención agudamente focalizada e internamente penetrante. Nuestro poder de atención, que es nuestro poder de dirigir y focalizar nuestra consciencia en algo, es el instrumento básico y esencial por el que somos capaces de conocer algo. Sin prestar atención a algo, no podemos conocerlo. Por lo tanto, a no ser que prestemos atención efectivamente a nosotros mismos muy aguda y cuidadosamente, no podremos conocernos verdadera y exactamente como somos realmente.

El auto-conocimiento verdadero no es solo un conocimiento teórico que podamos comprender por el intelecto, sino solo un conocimiento no-dual, claro y directo que solo

podemos adquirir a través de la auto-experiencia efectiva. Prestando atención a libros que nos proporcionan información conceptual sobre nuestro sí mismo real, nosotros solo podemos conocer esa información conceptual, pero no podemos conocernos efectivamente a nosotros mismos. Cualquier información conceptual o conocimiento teórico que podamos adquirir sobre nosotros mismos es extraño a nosotros, y, por consiguiente, es algo otro que nosotros mismos. Aprender alguna información teórica sobre el sabor del chocolate es enteramente diferente a experimentar efectivamente el sabor del chocolate. Igualmente, aprender algún conocimiento teórico sobre nuestro sí mismo real es enteramente diferente a experimentarnos a nosotros mismos efectivamente como somos realmente.

Nosotros no podemos conocernos nunca mirando fuera de nosotros mismos, sino solo mirando dentro. De hecho, es nuestro hábito de mirar fuera de nosotros mismos, y nuestra intensa inclinación a hacerlo, lo que nos impide efectivamente conocernos a nosotros mismos como somos realmente. No necesitamos ningún otro conocimiento para conocernos a nosotros mismos, debido a que siempre sabemos «yo soy». Todo lo que necesitamos «hacer» para conocernos es eliminar todo el conocimiento extraño que hemos sobreimpuesto en nuestro conocimiento básico «yo soy».

El conocimiento extraño que nos hemos sobreimpuesto viene de muchas maneras diferentes, pero lo que es común a todas estas múltiples formas de conocimiento, es que las experimentamos todas como «yo soy [estoy] conociendo esto». Lo que es real en esta experiencia es solo el «yo soy» y no el «conociendo esto», que es meramente una apariencia transitoria. Por lo tanto, para conocer el «yo soy» real como es, todo lo que tenemos que «hacer» es experimentarlo sin la sobreimposición de esta aparición o adjunto efímero «conociendo esto».

De todos los adjuntos efímeros e imaginarios que sobreimponemos en nuestro conocimiento básico «yo soy», el más fundamental es nuestro cuerpo y los otros objetos que tomamos erróneamente por nosotros mismos. Debido a que imaginamos ciertos objetos tales como nuestro cuerpo como nosotros mismos, imaginamos otros objetos fuera de él como otros que nosotros mismos, y, por consiguiente, creamos la ilusión de una distinción entre nosotros mismos y otras cosas, y la ilusión paralela de «dentro» y «fuera».

En la filosofía del *vedanta*, los objetos que imaginamos ser nosotros mismos son descritos como las *pancha-kosas*, las «cinco envolturas» o «cinco cubiertas», debido a que, en efecto, ellas encierran o cubren nuestro sí mismo real, oscureciendo en nuestra visión su naturaleza verdadera e infinita. Estas «cinco envolturas» que son clasificadas en el *vedanta*, son: el cuerpo físico, el *prana* o fuerza vital dentro de este cuerpo, la mente pensante, el intelecto discerniente, y la felicidad que experimentamos en el sueño profundo como una oscuridad o ignorancia aparente.

Debido a que la distinción entre algunas de esas «envolturas» es más bien arbitraria, esta clasificación es a menudo simplificada diciendo que nuestro sí mismo real está aparentemente encerrado dentro de tres cuerpos, el «cuerpo grosero», que significa el cuerpo físico, el «cuerpo sutil», que es la mente, y que usualmente se dice que incluye tanto al *prana* como al intelecto, y el «cuerpo causal», que es la aparente oscuridad-y-sin-embargo felicidad que experimentamos en el sueño profundo. Sin embargo, cómo elijamos clasificar esos fenómenos que imaginamos ser nosotros mismos carece de importancia, debido a que ninguno de ellos es el «sí mismo» real que buscamos conocer.

Sri Ramana menciona este término *pancha-kosas* o «cinco envolturas» en este contexto solo para enfatizar el hecho de que nos experimentamos a nosotros mismos como si existiéramos dentro de estas «envolturas» o adjuntos extraños, mientras que experimentamos los libros como si existieran fuera de ellas. Aunque los libros parecen existir fuera de nosotros mismos, solo podemos conocerlos y comprenderlos por medio de al menos tres de estas envolturas, a saber, los sentidos del cuerpo físico, la mente y el intelecto. Sin embargo, para conocer nuestro sí mismo real, debemos dejar de lado o ignorar las cinco envolturas, puesto que ellas no son realmente nosotros mismos, y debemos concentrar nuestra atención entera en la auto-consciencia esencial —nuestra consciencia fundamental de ser, «yo soy».

Por lo tanto, puesto que no podemos estudiar ningún libro sin tomarnos erróneamente por este cuerpo y mente, y puesto que no podemos conocer nuestro sí mismo real sin abandonar esta identificación errónea, no podemos conocernos nunca meramente estudiando libros. Puesto que el último significado de todos los textos sagrados y otros libros verdaderamente útiles es que debemos conocernos a nosotros mismos para experimentar felicidad verdadera y perfecta, eventualmente debemos olvidar todo lo que hemos aprendido en los libros, volviendo nuestra atención hacia dentro con amor entregado de conocer solo nuestro sí mismo real o ser esencial.

Todo lo que aprendemos de libros o de cualquier otra fuente fuera de nosotros mismos es un conocimiento extraño, que, habiendo venido en un tiempo, debe dejarnos en algún otro tiempo. El único conocimiento que está con nosotros eternamente es nuestro conocimiento básico «yo soy», que es nuestra consciencia de ser esencial.

Sin embargo, aunque está siempre presente y es conocido por nosotros como nuestro ser auto-consciente, la naturaleza verdadera de este conocimiento eterno ahora parece estar nublada y oscurecida por la superposición transitoria de todo nuestro otro conocimiento. Puesto que ningún conocimiento que viene y va puede darnos felicidad permanente, el único que debemos buscar es el conocimiento perfectamente claro y preciso de nuestro ser —es decir, el de nosotros mismos libre de la superposición de cualquier otra forma de conocimiento.

El único conocimiento verdaderamente útil y beneficioso que podemos adquirir de libros u otras fuentes externas, incluyendo incluso los libros más sagrados y espirituales, es el conocimiento que imprime en nosotros y nos convence de nuestra necesidad de volver nuestra atención hacia el sí mismo, para experimentar y conocer directamente nuestro ser esencial. Mientras la mente se sienta impelida por sus deseos de ser activa, estudiar unos pocos libros selectos que constante, repetida y convincentemente enfatizan la verdad de que para experimentar felicidad eterna e infinita, nosotros debemos conocer nuestro sí mismo real, y meditar frecuentemente sobre la verdad revelada en tales libros, será una gran ayuda para dar ímpetu a nuestro amor y esfuerzos de practicar la auto-atención.

Este proceso triple de leer repetidamente tales libros, meditar en su significado, y tratar de poner en práctica lo que aprendemos de ellos, es conocido en el *vedanta* como *sravana*, *manana* y *nididhyasana*, y es recomendado por Sri Ramana y otros sabios como el medio por el que podemos adquirir gradualmente la pericia de permanecer firmemente en el estado de ser auto-atento. Sin embargo, aunque *sravana* o leer el tipo adecuado de libros es recomendado por Sri Ramana, esto no significa que debamos leer un número

inacabable de libros. Unos pocos realmente pertinentes, son por completo suficientes para sostenernos en nuestros esfuerzos de practicar la auto-atención.

Mientras estudiar profundamente unos pocos libros verdaderamente pertinentes puede ser una gran ayuda para nuestra práctica de ser auto-atentos, leer un vasto número de libros puede ser un serio impedimento. Por lo tanto, en el verso treinta y cuatro de *Ulladu Narpadu Anubandham*, Sri Ramana dice:

Para gentes de poca inteligencia, esposa, hijos y otros [familiares] forman [solo] una familia. [Sin embargo] sabe que en la mente de las gentes que tienen vasta erudición, no hay [solo] una [sino] muchas familias [en la forma] de libros [que se alcanzan] como obstáculos al *yoga* [la práctica espiritual].

Aunque un fuerte apego a nuestra familia puede ser un obstáculo a nuestra práctica espiritual, debido a que puede llevar la mente hacia fuera y hacer difícil que permanezcamos libres de pensamientos en el estado de ser auto-atento, un fuerte apego a todo el conocimiento que hayamos adquirido de estudiar muchos libros, es un obstáculo aún más grande, debido a que llenará la mente de muchos pensamientos.

Si nosotros estamos realmente atentos a experimentar la verdadera meta del *yoga*, que es auto-conocimiento perfectamente claro, no nos sentiremos inclinados a leer vastas cantidades de textos sagrados u otros libros espirituales, debido a que estaremos ansiosos de poner en práctica lo que hemos aprendido de unos pocos libros realmente pertinentes que explican que el ser simplemente auto-atento es el único medio por el que podemos experimentar esa meta. Si en lugar de eso sentimos entusiasmo solo por estudiar un inacabable número de libros, meramente lograremos llenar la mente de incontables pensamientos, que llevarán nuestra atención lejos de la consciencia esencial de ser. Así pues, llenar la mente de conocimiento sacado de muchos libros, será un gran obstáculo para nuestra práctica de ser auto-atento.

El estudio excesivo no solo llenará la mente de innumerables pensamientos, que nublarán nuestra claridad interna natural de auto-consciencia, sino que también la llenarán con el orgullo de la erudición, que nos llevará a exhibir nuestro vasto conocimiento a otras gentes, y esperar que lo aprecien y lo alaben. Por lo tanto, en el verso treinta y seis de *Ulladu Narpadu Anubandham*, Sri Ramana dice:

Antes que las gentes que, aunque eruditos, no se han sumergido [entregado o devenido sometidos, humildes o calmados], se salvan los iletrados. Están a salvo del fantasma del orgullo que posee [el erudito]. Están a salvo de la enfermedad de los muchos pensamientos dando vueltas. Están a salvo del correr en búsqueda de la fama [reputación, respeto, estima o gloria]. Sabe que de lo que ellos están a salvo, no es de un [solo mal].

De todos los obstáculos que pueden surgir en nuestra vía cuando estamos buscando auto-conocimiento verdadero, el deseo de alabanza, aprecio, respeto, alta consideración, renombre o fama, es uno de los más engañosos y por lo tanto peligrosos, y es uno al que los eruditos son particularmente susceptibles. Por lo tanto, en el verso treintay siete de *Ulladu Narpadu Anubandham*, Sri Ramana dice:

Aunque todos los mundos son [considerados por ellos como] insignificantes, y aunque todos los textos sagrados están dentro de [su] mano, [para] las gentes que están bajo el dominio de la puta malvada que es *puhazhchi* [alabanza, aplauso, aprecio, respeto, alta consideración, renombre o fama], escapar de [su] esclavitud [a ella], ¡ah!, es raro [o muy difícil].

La primera cláusula de este verso, «aunque todos los mundos son insignificantes», implica que aquellos de nosotros que han estudiado vastas sumas de filosofía, podremos despreciar los placeres mundanos normales de este mundo, cielo y todos los otros mundos como una mera fruslería, y podremos por lo tanto imaginar que hemos renunciado a todo deseo de ellos. La segunda cláusula, «aunque todos los textos sagrados están dentro de la mano», implica que nosotros podremos haber dominado una vasta amplitud de conocimiento escolástico sobre diversos sistemas de filosofía, creencia religiosa y otros temas semejantes. Sin embargo, a pesar de toda nuestra vasta erudición y nuestra aparente renunciación, si caemos víctimas del deseo del placer extremadamente engañoso de ser un objeto de alabanza, aprecio, admiración, respeto, alta consideración, aclamación o fama, librarnos de tal deseo es ciertamente muy difícil.

El deseo de aprecio y respeto es muy sutil y por lo tanto poderoso en su capacidad de engañarnos, y del que incluso gentes de otro modo perfectamente buenas, pueden caer presa fácilmente, particularmente si se involucran en cualquier actividad que parezca beneficiar a otras gentes, tal como la enseñanza de principios de religión, filosofía o conducta moral a través de su habla o escritura. Este deseo es particularmente peligroso para un aspirante espiritual, debido a que el placer que sentimos al ser apreciados y respetados deriva del apego al ego o personalidad individual —nuestro sentido engañoso de que somos la persona que es apreciada y respetada. Por lo tanto, si somos sinceros en nuestro deseo de obtener auto-conocimiento verdadero, debemos ser extremadamente vigilantes para evitar dar ningún espacio en la mente al surgimiento de este deseo.

Hasta que no obtengamos la experiencia no-dual de auto-conocimiento verdadero, no seremos capaces de permanecer completamente inafectados por cualquier reconocimiento, respeto, aprecio o alabanza que podamos recibir, o por cualquiera de sus opuestos tales como falta de consideración, de respeto, desprecio o crítica. Solo cuando obtenemos auto-conocimiento verdadero y con ello descubrimos que no somos esta persona individual que está siendo reconocida, apreciada o alabada, o no considerada, no respetada, despreciada o criticada, podremos ser verdaderamente inafectados por ellos. Por lo tanto en el verso treinta y ocho de *Ulladu Narpadu Anubandham*, Sri Ramana dice:

Cuando permanecemos siempre inquebrantablemente en nuestro estado [verdadero] [de auto-conocimiento no-dual], sin conocer [la distinción ilusoria entre] «mí mismo» [y] «otros», ¿quién hay aparte de nosotros mismos? ¿Qué [importa] si cualquiera dice lo que sea sobre nosotros? [Puesto que en ese estado nosotros sabemos que no hay ningún otro que nuestro ser esencial, sería como si estuviésemos ensalzándonos o denigrándonos a nosotros mismos]. ¿Qué [nos importa] ciertamente si nos ensalzamos o nos denigramos a nosotros mismos?

Mientras experimentemos la existencia de cualquier persona aparte de nosotros mismos, o la existencia de cualquier otro que nuestra consciencia simple, indivisa y no-

dual de nuestro ser, «yo soy», no debemos imaginar que hemos obtenido auto-conocimiento verdadero, o que somos impermeables a todas las formas de aprecio y desprecio. Y más importante aún, no debemos engañarnos nunca a nosotros mismos imaginando que podemos ser un *gurú* espiritual verdadero para otras gentes, o posar como tal, debido a que el *gurú* espiritual verdadero es solo la «persona» que ha cesado de existir como una persona individual separada, habiéndose fundido y disuelto en la realidad absoluta, deviniendo con ello uno con ella, y que por lo tanto sabe que solo existe la realidad absoluta, que es nuestro ser esencial, y que verdaderamente no hay ninguna persona otra que ella.

Mientras nos sintamos ser un individuo separado, debemos ser siempre cautos con el engaño del orgullo, que puede surgir muy fácilmente dentro de nosotros. Incluso si, por ejemplo, nos acontece que escribimos un libro como este que estoy escribiendo ahora, explorando y discutiendo las enseñanzas de un *gurú* espiritual verdadero tal como Sri Ramana, no debemos nunca permitir caer presas del sutil y poderoso engaño del orgullo o egoísmo, imaginando que podemos pretender crédito por cualquier claridad o sabiduría que pueda aparecer en lo que escribimos.

Si somos capaces de expresar alguna claridad de comprensión sobre la naturaleza de la realidad absoluta, o sobre el medio por el que podemos obtenerla, debemos comprender que esa claridad no es nuestra, sino que pertenece solo a la fuente de la que surge, que es la única realidad absoluta que existe dentro de cada uno de nosotros como nuestro ser esencial auto-consciente, y que se manifiesta exteriormente en la forma del *gurú* verdadero para indicar la verdad de que nosotros somos esa realidad, y que para conocerla debemos volver nuestra atención sobre nosotros mismos para experimentar y con ello sumergirnos en nuestro ser esencial. Si hemos comprendido verdaderamente las enseñanzas de cualquier manifestación del único *gurú* verdadero, tal como Sri Ramana, comprenderemos que verdaderamente no somos nada como una persona individual, y que la mente o personalidad individual es un mero engaño, y por lo tanto no es digna de ninguna alabanza u otra forma de aprecio.

El orgullo auto-engañoso es el peligro más grande que puede surgir como un resultado del estudio excesivo de textos sagrados y otros libros filosóficos. El propósito real de estudiar tales libros, y el único beneficio verdadero que podemos derivar de hacerlo, es doble. En primer lugar, es comprender claramente el medio por el que podemos aniquilar nuestro ego, nuestro sentido de individualidad separada, y con ello experimentar el único conocimiento verdadero y absoluto, que es nuestra consciencia no-dual de nuestro ser esencial. En segundo lugar y aún más importante, es cultivar un amor entregado de practicar ese medio y con ello sumergirse en la felicidad y paz infinita de esa auto-consciencia no-dual verdadera. Por lo tanto, en el verso treinta y cinco de *Ulladu Narpadu Anubandham*, Sri Ramana dice:

¿De qué [sirve] a las gentes que no tratan de borrar la letra [del destino], escudriñar dónde ellos, que conocen la letra [las palabras escritas en los libros] nacieron, conociendo [esa] letra? O Sonagiri el Sabio dice: ¿quién [son ellos] sino gentes que han adquirido la erudición [o naturaleza] de una máquina de grabar sonidos?

La «letra» es una manera idiomática de referirse al destino, los «dictados del destino», y también a las palabras escritas en los libros, la «letra de las escrituras», como opuesta a su espíritu o significado verdadero. El propósito o espíritu de las palabras escritas en los textos sagrados es enseñarnos cómo podemos «borrar las letras del destino» solo aniquilando nuestro ego o mente, que imagina que está realizando acciones o *karmas* y experimentando el destino que resulta de tales acciones.

Si estudiamos las palabras escritas en los textos sagrados y otros libros filosóficos, pero continuamos sin hacer ningún esfuerzo por poner en práctica lo que aprendemos de esos libros, volviendo la mente hacia dentro para experimentar nuestro ser esencial, que es la fuente de la que nosotros como ego «hemos nacido» o somos originados, y con ello aniquilamos este ego, que experimenta las letras del destino, todo nuestro estudio y erudición no son de ninguna utilidad.

Por lo tanto, dirigiéndose a Dios poéticamente como «Sonagiri el Sabio», Sri Ramana concluye que si ganamos una vasta erudición estudiando libros que enseñan que solo podemos obtener felicidad verdadera y perdurable aniquilando nuestro ego o mente, pero continuamos sin tener ninguna intención de practicar el auto-escrutinio, que es el único medio por el que podemos aniquilarle, estamos meramente ganando la erudición de una máquina de grabar sonidos —es decir, la capacidad de regurgitar repetidamente cualquier palabra o concepto que hayamos grabado en la mente como resultado de nuestro estudio.

Lo que inicialmente nos motiva a leer libros sobre filosofía o religión es nuestro deseo de conocer la verdad, pero el conocimiento verdadero que buscamos adquirir no puede estar contenido en ningún libro ni en ninguna palabra. El conocimiento verdadero es el único absoluto que está más allá del alcance de todos los pensamientos y palabras.

Las palabras y conceptos que están expresados en los escritos filosóficos solo pueden mostrarnos el medio por el que podemos obtener el conocimiento verdadero que buscamos, que existe siempre dentro de nosotros como la consciencia fundamental no-dual de nuestro ser esencial «yo soy». Por lo tanto, para obtener conocimiento verdadero, debemos retirar nuestra atención de los libros y en lugar de ello concentrarla en nuestro ser esencial auto-consciente.

La verdadera *jñana-vichara*, investigación o examen del conocimiento, no es el estudio de ningún concepto filosófico, sino solo el escrutinio agudo y vigilante de nuestra auto-consciencia fundamental. Por lo tanto, en el verso diecinueve de *Upadesa Undiyar*, Sri Ramana dice:

Cuando [nosotros] escudriñamos dentro de [nosotros mismos] «¿Cuál es el lugar en el que ella [la mente] surge como yo?» [este] «yo» [falso] muere. [Solo] esto es *jñana-vichara*.

La palabra que he traducido aquí como «muere» es el verbo compuesto *talai-sayndidum*, que significa literalmente «deviene con la cabeza inclinada», es decir, inclina su cabeza con vergüenza, modestia o reverencia, pero que comúnmente se usa en un sentido idiomático para significar «muere». Mientras la mente o ego —nuestro falso sentido individual de «yo», que es nuestra consciencia básica «yo soy» mezclada con diversos adjuntos o *upadhis* que nosotros imaginamos ser nosotros mismos— parece existir, nosotros no podemos experimentar la verdadera naturaleza libre de adjuntos de

nuestra auto-consciencia real «yo soy» —es decir, la consciencia incualificada, indivisa, no-dual y absoluta de nuestro ser esencial.

Puesto que esta mente, nuestro «yo» falso o ego, surge solo conociendo cosas que parecen ser otras que sí misma, y puesto que parece existir solo mientras nosotros le permitimos continuar morando en esas otras cosas, para aniquilarla debemos retirarla de todos sus pensamientos y conceptos —es decir, de todas las formas de conocimiento que son extrañas a nuestra auto-consciencia fundamental— concentrándola entera y exclusivamente en nuestro ser esencial auto-consciente, que es la fuente de la que había surgido para conocer todas esas otras formas de conocimiento. No importa cuántos libros podamos leer, nosotros no podemos obtener conocimiento verdadero hasta que y a no ser que olvidemos todo lo que hemos aprendido de ellos concentrando así nuestra atención entera solo en nuestro ser auto-consciente no-dual verdadero.

Si nosotros tenemos gran entusiasmo por estudiar un vasto número de libros, y recordar todos los conceptos que hemos aprendido de ellos, probablemente vamos a olvidar el propósito verdadero de los libros que estudiamos. Por lo tanto, más que leer muchos libros, debemos ser sabios para seleccionar unos pocos libros que enfatizan clara y repetidamente nuestra necesidad de volver la mente hacia dentro y sumergirla en la fuente de la que ha brotado, y que con ello enciendan y sostengan nuestro entusiasmo de practicar el arte de ser vigilantemente auto-atentos y libres de pensamiento.

Los libros más importantes que debemos estudiar son aquellos que contienen las enseñanzas de nuestro *gurú*. Aunque todos los sabios han enseñado la misma verdad, cada uno de ellos la ha expresado en términos diferentes y con grados de claridad igualmente diferentes, para adaptarse a las circunstancias y la comprensión de aquellos a los que se estaban dirigiendo. Aunque nuestro sí mismo real se ha manifestado en diversos tiempos en la forma de distintos sabios, ahora se ha manifestado para nosotros en la forma de nuestro *gurú* particular para enseñarnos la verdad de la manera que es más apropiada a nuestras propias necesidades particulares.

No importa si nunca hemos visto a nuestro *gurú* en forma física, como la mayoría de nosotros nunca ha visto a Sri Ramana, debido a que él es siempre manifiesto y disponible para nosotros en la forma de sus enseñanzas. Por lo tanto, aunque debemos tener respeto por las enseñanzas de todos los sabios, las enseñanzas de nuestro *gurú* son suficientes y nos proporcionarán toda la ayuda y guía que necesitemos para ser capaces de volver la mente hacia dentro y practicar firmemente el arte de ser auto-atentos.

Cualquier libro que podamos leer, debemos recordar siempre que el único beneficio verdadero que podemos derivar de leerlo es un ímpetu o impulso añadido a volver la mente hacia dentro y permanecer firmemente auto-atentos. Si un libro no enciende en la mente una clara comprensión y una fuerte convicción de que el único medio por el que podemos obtener felicidad verdadera es practicar persistentemente el arte de ser auto-atentos, o si no refuerza nuestra comprensión y convicción existente concerniente a esta verdad, verdaderamente no hay ningún beneficio en que leamos un libro tal.

Para que desarrollemos la pericia que requerimos para aferrarnos firmemente a la auto-atención —es decir, para que cultivemos la necesaria *bhakti* o amor por nuestro ser y la necesaria *vairagya* o libertad del deseo de algo otro que nuestro ser—debemos estar únicamente interesados y focalizados en esta única meta, y, por consiguiente, debemos evitar en la medida de lo posible todo lo que nos distraiga de ella o que disperse nuestra concentración. Por lo tanto, aunque pueda haber muchos libros que enfatizan más o

menos directamente que debemos retener la mente de correr hacia fuera y que en lugar de ello debemos volverla hacia dentro para prestar atención a nuestro mero ser, no obstante seríamos sabios si evitásemos leer más de tales libros, debido a que la misma verdad está expresada en muchos libros de muchas maneras diferentes y con grados variables de claridad e intensidad, y, por consiguiente, al leer demasiados libros, la mente tenderá a devenir dispersa y a perder con ello su ímpetu concentrado y agudamente focalizado a aferrarse tenazmente a la simple auto-atención.

Además, aunque leer repetidamente unos pocos libros seleccionados puede ayudar a clarificar nuestra comprensión y fortalecer nuestra convicción, debemos recordar siempre que la verdad que buscamos no está efectivamente contenida en esos libros sino solo dentro de nosotros mismos. La verdad o realidad trasciende todos los pensamientos y palabras, de modo que no puede ser nunca expresada adecuadamente en ningún libro, no importa cuán sagrado pensemos que es ese libro.

Las palabras en los libros sagrados nunca pueden expresar la verdad como es realmente, sino que solo pueden dirigir la mente hacia esa verdad, que existe en la profundidad más íntima de nuestro ser. Por lo tanto, el beneficio que podemos obtener de leer cualquier libro es muy limitado. Como Sri Adi Sankara escribió en el verso 364 de *Vivekachudamani*: «Cien veces más grande que el beneficio de *sravana* o leer, es el beneficio de *manana*, meditar o reflexionar sobre la verdad que hemos leído, y cien mil veces más grande que el beneficio de *manana* es el beneficio de *nididhyasana* o auto-atención aguda, que es la aplicación correcta de la verdad que hemos aprendido por *sravana* y comprendido por *manana*».

En la primera sentencia de este párrafo dieciséis, Sri Ramana dice que todo texto o tratado sagrado enseña que para obtener la emancipación o salvación, debemos retener la mente, y que enseñar la retención de la mente es por lo tanto la meta o intención última de todos esos textos.

Sin embargo, aunque todos los textos sagrados están de acuerdo en el hecho de que debemos retener la mente, textos diferentes explican lo que se entiende por «retener la mente» en términos diferentes. Algunos textos sagrados enfatizan solo los aspectos menos sutiles de la retención de la mente, tales como reprimir las formas más groseras de nuestros deseos, pero aunque podamos reprimir muchos o incluso la mayoría de nuestros deseos, no podemos retener la mente completa y perfectamente a no ser que nos las ingeniemos para impedirle surgir a conocer siquiera lo más mínimo ninguna cosa otra que nosotros mismos.

Por lo tanto, puesto que solo podemos impedir o retener el surgimiento de la mente siendo vigilantemente auto-atentos, en la segunda sentencia Sri Ramana clarifica el verdadero significado del término retención de la mente o *mano-nigraha* diciendo: «Para retener [nuestra] mente es necesario [para nosotros] investigarnos a nosotros mismos [para saber] quién [somos nosotros realmente]». Lo que ocurre cuando nos investigamos a nosotros mismos verdaderamente es revelado por él en el verso veinticinco de *Ulladu Narpadu* y el verso diecisiete de *Upadesa Undiyar*:

Aferrándose a la forma [un cuerpo] él [la mente o ego] viene a la existencia.
Aferrándose a la forma [ese cuerpo] persiste. Aferrándose y alimentándose de la forma [los pensamientos u objetos] él florece abundantemente. Al abandonar la

forma [un cuerpo o un pensamiento] él se aferra a la forma [de otro cuerpo u otro pensamiento]. [Sin embargo] si [nosotros] [le] examinamos, [este] ego fantasma sin forma se desvanece. Sabe [es decir, conoce esta verdad, o experimenta esta desaparición del ego examinándole].

Cuando [nosotros] escudriñamos la forma de [nuestra] mente sin olvido, [descubrimos que] no hay ninguna cosa tal como la «mente» [separada de u otra que nuestro sí mismo real y esencial]. Para cada uno, ésta es la vía directa [al auto-conocimiento verdadero].

Es decir, cuanto más agudamente nos investiguemos, examinemos o escudriñemos, que ahora sentimos ser esta consciencia individual finita que llamamos nuestro «ego» o «mente», tanto más se sumergirá y disolverá esta «mente» en nuestro ser, debido a que, no teniendo existencia o forma sustancial suya propia, no puede permanecer frente a la mirada clara e intensa de nuestra auto-atención. Cuando por la práctica repetida obtengamos la capacidad de mantener nuestra atención auto-escudriñadora sin olvido, la mente eventualmente se sumergirá en la profundidad o núcleo más íntimo de nuestro ser, donde nosotros experimentaremos la claridad infinita del auto-conocimiento verdadero, que disolverá la mente enteramente, revelando la verdad de que ninguna cosa tal ha existido nunca realmente.

Es decir, en la clara luz del auto-conocimiento verdadero, nosotros descubriremos que nunca hemos sido la mente que imaginábamos ser, sino que hemos sido siempre la consciencia real, infinita y absoluta del mero ser, lo mismo que a la clara luz del día descubriríamos que una cuerda, que en la oscuridad de la noche imaginábamos ser una serpiente, nunca fue una serpiente sino que fue siempre solo una cuerda. Lo mismo que la serpiente, la mente es una mera ficción de nuestra imaginación, y lo mismo que la cuerda, nuestra consciencia infinita de ser es la única realidad subyacente a la apariencia ilusoria de esta mente. De la misma manera que nosotros estábamos viendo efectivamente solo una cuerda incluso cuando la imaginábamos ser una serpiente, así también nosotros estamos experimentando efectivamente solo nuestra auto-consciencia infinita y absolutamente no-dual, incluso cuando la imaginamos ser esta consciencia que conoce la dualidad que llamamos nuestra «mente».

Por lo tanto, puesto que la mente es meramente una ilusión, un fantasma insustancial, elusivo y siempre efímero creado por nuestra imaginación, nosotros solo podemos retenerla efectivamente conociendo la verdad de que realmente no somos ella, como ahora imaginamos ser, sino solo la infinita plenitud de ser, consciencia y felicidad. Hasta que conozcamos esta verdad como nuestra experiencia efectiva, continuaremos siendo engañados por esta mente imaginaria, y nunca seremos en realidad capaces de retenerla enteramente. Por consiguiente, puesto que solo podemos conocernos como somos realmente, escudriñando nuestro ser, aguda y atentamente, esta práctica del auto-escrutinio, auto-atención o auto-investigación es el único medio por el que podemos retener la mente total y efectivamente.

Después de decir que para obtener *mukti* o la emancipación nosotros debemos retenerla, y que para retener la mente debemos investigarnos o examinarnos para conocer

quién o qué somos realmente, Sri Ramana continua definiendo la emancipación verdadera más tarde, en el mismo párrafo, diciendo:

...Conocer nuestra *yathartha svarupa* [nuestro sí mismo o ser real], habiendo investigado quién es [nuestro] sí mismo [falso individual], que está en esclavitud, es *mukti* [emancipación o liberación]...

¿Qué quiere decir él exactamente cuando dice que estamos en esclavitud? La «esclavitud» en que estamos ahora no es solo nuestro confinamiento imaginario dentro de los límites de este cuerpo físico, sino que es más fundamentalmente nuestro confinamiento imaginario dentro de los límites de esta consciencia finita que llamamos nuestra «mente». Nosotros somos en realidad la consciencia no-dual infinita que no conoce otro que su propio ser, que es paz absoluta y felicidad perfecta. Por lo tanto, al imaginarnos ser esta mente finita, que surge al conocer la dualidad u otredad, estamos confinando aparentemente nuestro ser perfectamente feliz e infinito dentro del reino finito del conocimiento dualista, en el que experimentamos una mezcla de felicidad e infelicidad relativas.

Si queremos ser eternamente libres de toda infelicidad, debemos librarnos de la ilusión de que somos esta mente finita, y para librarnos de esta ilusión debemos conocernos como somos realmente, es decir, como ser, consciencia y felicidad infinitos. Puesto que el auto-conocimiento verdadero es nuestro estado real de no-dualidad absoluta, es el estado de libertad infinita, debido a que cuando lo experimentemos sabremos que solo nosotros existe, y que no hay por lo tanto nada otro que nosotros mismos para limitar nuestra libertad.

La esclavitud que experimentamos ahora es una ilusión, una ficción de nuestra imaginación, debido a que en realidad nuestro ser infinito nunca es limitado ni esclavizado de ninguna manera. Por lo tanto, cuando experimentemos el auto-conocimiento verdadero, sabremos la verdad de que nosotros hemos sido siempre perfectamente libres. La esclavitud es un estado que es experimentado solo por la mente irreal, y no por nuestro sí mismo real. Por consiguiente, puesto que la esclavitud solo existe en la visión limitada y distorsionada de la mente, y no en la visión clara e ilimitada de nuestro sí mismo real, el concepto de liberación o emancipación es solo verdadero en relación a la mente atrapada en la esclavitud. Por ello, en el verso treinta y nueve de *Ulladu Narpadu* Sri Ramana dice:

Solo mientras [imaginamos] «yo soy una persona en esclavitud», [surgirán] los pensamientos de esclavitud y liberación. Cuando [nosotros] vemos [nuestro] sí mismo [real] [investigando] «¿quién es [esta] persona en esclavitud?, [nuestro] sí mismo [real], [que está] eternamente liberado, permanece [solo experimentándose a sí mismo] como eso que está [siempre] obtenido. Cuando [nuestro sí mismo real] permanece experimentándose a sí mismo de este modo], puesto que el pensamiento de la esclavitud no puede permanecer, ¿puede el pensamiento de la liberación permanecer [solo] frente [a tal auto-conocimiento claro]?

La liberación o el auto-conocimiento verdadero no es efectivamente un estado que podamos obtener como si fuera nuevo, debido a que en verdad somos siempre la

consciencia no-dual de ser, que no cesa nunca de conocerse a sí misma y que por lo tanto está eternamente liberada. Sin embargo, puesto que nos imaginamos ahora ser esta mente atrapada en la esclavitud, desde el punto de vista de esta experiencia imaginaria, es necesario que nos libremos de esta ilusión de auto-ignorancia y esclavitud. Por lo tanto, mientras nos experimentemos como esta mente, nuestras nociones de esclavitud y liberación son en efecto completamente verdaderas y perfectamente válidas. Es decir, mientras nos experimentemos a nosotros mismos como esclavizados por limitaciones, nuestro deseo de obtener el auto-conocimiento verdadero y con ello ser liberados de tal esclavitud, es a la vez válido y necesario.

Sin embargo, aunque nos es necesario hacer ahora todo el esfuerzo posible por obtener el auto-conocimiento verdadero investigando la realidad de la mente, que está en esclavitud, cuando experimentemos efectivamente el auto-conocimiento que buscamos ahora, descubriremos que no somos esta mente atrapada en la esclavitud, sino solo nuestro sí mismo real eternamente liberado. Cuando descubramos así que nuestra esclavitud es enteramente irreal, siendo una mera ficción de nuestra imaginación, nuestra liberación o emancipación de esa esclavitud también será irreal. Es decir, descubriremos que somos eterna e infinitamente libres, y, por consiguiente, no sentiremos que hayamos sido nunca librados o liberados de nada.

Después de definir *mukti* o la liberación, e indicar que nosotros podemos obtenerla solo investigando o escudriñándonos a nosotros mismos, Sri Ramana continua definiendo *atma-vichara* o la «auto-investigación», y al hacerlo, él la contrasta con la práctica de *dhyana* o «meditación», diciendo:

...El nombre «*atma-vichara*» [es aplicable verdaderamente] solo a [la práctica de] siempre ser [o permanecer] habiendo puesto [colocado, mantenido, asentado, depositado, detenido, fijado o establecido nuestra] mente en *atma* [nuestro sí mismo real], mientras *dhyana* [meditación] es imaginarnos ser *sat-chit-ananda brahman* [la realidad absoluta, que es ser-consciencia-felicidad]...

Mientras que la auto-investigación o *atma-vichara* es la práctica de permanecer con la mente fijada en nuestro sí mismo real, que es ser infinito y absoluto, es una práctica de solo ser, sin ninguna actividad mental. En contraste, el término meditación o *dhyana* es comprendido comúnmente como denotando la práctica de pensarnos o imaginarnos ser Dios o *brahman*, la realidad infinita y absoluta, cuya naturaleza es *sat-chit-ananda* o ser-consciencia-felicidad, y, como tal meditación, es meramente una actividad mental.

Esta distinción radical entre la práctica de la auto-investigación verdadera o *atma-vichara* y la práctica de meditar «yo soy *brahman*» era a menudo enfatizada por Sri Ramana, como por ejemplo en el verso veintinueve de *Ulladu Narpadu*, en el que dice:

Sin decir «yo» con la boca, solo escudriñar con [nuestra] mente sumergida [zambullida o penetrante] «¿dónde surge [esta mente] como yo?» es la vía de *jñana* [la práctica que lleva al conocimiento verdadero]. En lugar [de practicar tal profundo auto-escrutinio libre de pensamiento], pensar «[yo] no [soy] este [cuerpo o mente], yo soy ese [*brahman* o la realidad absoluta]» es [meramente] una ayuda, [pero] ¿puede ello ser *vichara* [auto-investigación o auto-escrutinio]?

La verdadera *vichara* o auto-investigación es solo la práctica de nuestro sumergirnos o penetrar dentro con la mente o atención entera focalizada en nuestra fuente o ser verdadero, nuestra consciencia fundamental «yo soy». Meditar o morar en el pensamiento de que no somos este cuerpo o mente, sino solo la realidad infinita y absoluta, puede ser una ayuda para convencernos de nuestra necesidad de volvernos hacia dentro para conocernos, pero no puede ser el proceso efectivo de auto-investigación, debido a que es una actividad extrovertida de la mente.

Cuando los sabios y los libros sagrados nos dicen que no somos este cuerpo o mente finita, sino solo la realidad infinita y absoluta, su meta es empujarnos a volver nuestra atención hacia dentro, a fin de escudriñarnos para descubrir qué somos realmente. En lugar de volvernos y sumergirnos así dentro, si pensamos meramente «yo no soy esto, yo soy eso», no hemos comprendido claramente el propósito de su enseñanza. Por ello, en el verso treinta y dos de *Ulladu Narpadu* Sri Ramana dice:

Cuando los Vedas [u otros textos sagrados] proclaman «eso [realidad absoluta] es tú», nuestro pensamiento «yo soy esa [realidad absoluta], [y] no esto [cuerpo o mente]», [y] no ser [solo] [esa realidad absoluta al] examinarnos a nosotros mismos [para verificar] «¿qué [soy yo]?», es debido a la falta de fuerza mental [o discriminación], debido a que esa [realidad absoluta] permanece siempre como nosotros mismos.

Cuando se nos dice «eso es tú», nosotros debemos investigar y conocer «¿qué soy yo?». Si en lugar de ello simplemente meditamos «yo soy eso», Sri Ramana dice que esto es debido a la ausencia o falta de *uran* o fuerza mental. La palabra *uran* significa literalmente fuerza de voluntad, auto-control o conocimiento, pero en este contexto significa específicamente fuerza de convicción. Si nosotros estamos verdaderamente convencidos de que somos eso, no sentiremos ninguna necesidad o deseo de meditar «yo soy eso», sino que en lugar de ello solo sentiremos un fuerte impulso y amor de escudriñarnos a nosotros mismos para descubrir «¿yo soy qué?».

Puesto que esa realidad absoluta e infinita existe siempre como nuestro sí mismo real o ser esencial, no podemos conocerla hasta que nos conozcamos a nosotros mismos. Por lo tanto, si tenemos verdaderamente amor por la plenitud infinita de ser que llamamos «Dios», debemos meditar solo en nosotros mismos, y no en ningún pensamiento de Dios, y ni siquiera en el pensamiento «yo soy Dios».

Cualquier pensamiento que formamos en la mente es una imaginación, y es experimentado por nosotros como algo otro que nosotros mismos, de modo que ningún pensamiento puede ser Dios. Lo que quiera que pueda ser nuestra concepción de Dios, ella no es Dios, y no llega ni siquiera a definirle, debido a que él es la realidad infinita, que trasciende todos los pensamientos y conceptos mentales.

El pensamiento de Dios es útil para nosotros solo mientras nos imaginamos ser este individuo finito que siente «yo soy este cuerpo», pero si nos deshacemos de esta imaginación conociéndonos como somos realmente, ningún pensamiento de Dios será necesario, debido a que le experimentaremos directamente como nuestro sí mismo real. Hasta que le experimentemos así, pensar en él es beneficioso, pero mejor que pensar en él

como otro que nosotros mismos, lo es más pensar en él como nuestro sí mismo real. Por esto en el verso ocho de *Upadesa Undiyar*, Sri Ramana dice:

Mejor que *anya-bhava* [considerar a Dios como *anya* u otro que nosotros mismos], *ananya-bhava* [considerarle *ananya* o no otro que nosotros mismos], «él es yo», es en verdad la mejor entre todas [las maneras de pensar en Dios].

Sin embargo, puesto que Dios es nuestro sí mismo real, mejor que meditar «él es yo» o pensar en él como no otro que nosotros mismos, dejar de lado todos los pensamientos de Dios y meditar solo en nuestro sí mismo o ser esencial es la manera más perfecta de meditar en él. Si nosotros estamos verdaderamente convencidos de que «él es yo», ¿por qué debemos continuar pensando repetidamente «él es yo», en lugar de solo ser agudamente auto-atentos para experimentarnos a nosotros mismos como el ser puro e infinito que somos realmente? Por ello en el verso treinta y seis de *Ulladu Narpadu* Sri Ramana pregunta:

Si pensamos que nosotros somos [este] cuerpo, esa [meditación] que es pensar [en su lugar] que «no [nosotros no somos este cuerpo], nosotros somos eso» es una buena ayuda [para convencernos y recordarnos la necesidad] de permanecer [en el estado de auto-consciencia no-dual verdadera, en el que nos experimentamos a nosotros mismos] como «nosotros somos eso [la realidad absoluta]». [Sin embargo] puesto que nosotros [en verdad] permanecemos [siempre] como eso, ¿Por qué [debemos estar] pensando siempre que nosotros somos eso? [Para conocer que nosotros somos humanos] ¿[necesitamos] pensar «yo soy un hombre»?

Pensar que somos Dios o la realidad absoluta es beneficioso solo en la medida en que puede ayudarnos a convencernos y recordarnos que no debemos surgir como esta mente pensante, sino que en lugar de ello debemos permanecer como nuestro sí mismo real, que es esa realidad absoluta, cuya naturaleza es solo ser y no hacer o pensar nada. Pero de la misma manera que no sentimos ninguna necesidad de pensar «yo soy un ser humano», debido a que nos experimentamos siempre a nosotros mismos como tal, así también no hay ninguna necesidad de pensar repetidamente «yo soy eso», debido a que somos siempre eso, tanto si lo pensamos como si no.

Por lo tanto, puesto que en verdad somos siempre solo esa realidad absoluta, nuestra meta debe ser experimentarnos como tal, y para experimentarnos así, debemos sumergirnos en nuestro ser, permaneciendo sin surgir para pensar nada. Por ello en el verso veintisiete de *Ulladu Narpadu*, Sri Ramana dice:

El estado de [solo] ser, en el que «yo» [esta mente] no surge [como una entidad aparentemente separada], es el estado en el que nosotros somos eso. Sin escudriñar el lugar [morada o fuente] donde «yo» surge, ¿cómo [es posible para nosotros] obtener la pérdida de [nuestro] sí mismo [individual], [que es el estado sin ego] en el que «yo» no surge? Sin obtener [este estado de no-egoidad o aniquilación de nuestra individualidad,] di, ¿cómo [podemos nosotros]

permanecer en el estado de [nuestro] sí mismo [real], en el que [nosotros nos experimentamos a nosotros mismos como] «mí mismo es eso»?

Podemos experimentarnos como Dios, la realidad infinita y absoluta, solo en nuestro estado natural de completa no-egoidad, en el que no surgimos como un «yo» individual separado o mente. Para permanecer sin surgir como esta mente, debemos escudriñar agudamente nuestro ser más íntimo, que es la fuente de la que hemos surgido. Cuando escudriñemos aguda, vigilante e inquebrantablemente nuestro ser más íntimo, nos sumergiremos y fundiremos en él, deviniendo uno con él, y en el estado resultante de auto-consciencia no-dual sin ego, experimentaremos la verdad de que nosotros somos la realidad absoluta que ahora llamamos «Dios» o *brahman*.

Esta práctica de auto-escrutinio o auto-atención aguda, vigilante e inquebrantable, es la práctica de «ser habiendo puesto [nuestra] mente en [nuestro] sí mismo [real]», que Sri Ramana describió cuando dijo: “El nombre «*atma-vichara*» [es verdaderamente aplicable] solo a [la práctica de] ser siempre [morando o permaneciendo], habiendo puesto [colocado o fijado nuestra] mente en *atma* [nuestro sí mismo real]”, y es el único medio por el que efectivamente podemos retener o impedir el surgimiento de la mente. En contraste con esta práctica simple de ser auto-atento, que es enteramente exenta de actividad mental, la práctica de meditar «yo soy la realidad absoluta» es una actividad mental, y, por consiguiente, sostiene efectivamente el surgimiento de la mente e impide su submersión.

En la práctica, la meditación o *dhyana* que Sri Ramana describió cuando dijo: “...mientras *dhyana* es imaginarnos a nosotros mismos como *sat-chit-ananda brahman* [la realidad absoluta, que es ser-consciencia-felicidad]”, es solo un proceso de recordar alguna información que hemos aprendido de libros sagrados o sabios, a saber, que en verdad somos la realidad absoluta, que es ser, consciencia y felicidad infinitos, y tratar de imaginarnos como tal. Mientras practiquemos tal *bhavana* o meditación imaginativa, claramente no conocemos nuestro sí mismo real, debido a que si lo conociéramos no sentiríamos ninguna necesidad de tal práctica. Por lo tanto, puesto que nosotros no conocemos nuestro sí mismo real, claramente no conocemos el *brahman* o la realidad absoluta, ni conocemos la verdadera experiencia de ser ser-consciencia-felicidad infinito. Para la mente auto-ignorante, términos tales como Dios, *brahman*, la realidad absoluta y *sat-chit-ananda* o ser-consciencia-felicidad, todos denotan solo conceptos mentales, y ninguna experiencia efectiva.

Sri Ramana concluye el párrafo dieciséis diciendo: «En un momento devendrá necesario [para nosotros] olvidar todo lo que hemos aprendido», debido a que toda la información que hayamos aprendido, incluyendo todo lo que hemos aprendido de libros sagrados sobre Dios o la realidad absoluta, es solo una colección de pensamientos o concepciones mentales, mientras que la realidad trasciende no solo todos los pensamientos y conceptos, sino incluso la mente que piensa y conoce tales pensamientos y conceptos. Por lo tanto, para conocernos a nosotros mismos como la realidad absoluta o *brahman*, debemos olvidar todos esos pensamientos e incluso la mente que los piensa, y en lugar de ello debemos permanecer auto-atentamente como nuestro mero ser, que es exento de todo pensamiento y actividad mental.

Cuando Sri Ramana define *dhyana* o «meditación» como la práctica de «imaginarnos a nosotros mismos como *sat-chit-ananda brahman*», no debemos confundir su uso de la palabra *dhyana* en este contexto con su uso anterior del término *svarupa-dhyana* o «auto-meditación» en el párrafo diez. La palabra sánscrita *dhyana* deriva de la raíz verbal *dhya* o *dhyai*, que significa pensar en, imaginar, meditar en, cavilar sobre, reflexionar sobre, considerar o recordar, y, por consiguiente, significa literalmente meditación, pensamiento o reflexión. Como tal, *dhyana* es definitivamente una actividad mental, un proceso de imaginar o pensar en algo.

Sin embargo, cuando la palabra *dhyana* es aplicada a nosotros mismos como en *svarupa-dhyana*, no significa literalmente meditación o pensamiento, debido a que nuestro sí mismo o ser real no es un objeto que podamos pensar. Si nosotros tratamos de pensar en o meditar en nosotros mismos, la mente pensante comenzará a sumergirse, debido a que solo puede surgir y ser activa pensando en o prestando atención a otras cosas que a sí misma. Por lo tanto, la práctica de *svarupa-dhyana* o «auto-meditación» es diferente de todas las otras formas de meditación, debido a que no es una actividad mental ni ninguna forma de «hacer» o «pensar», sino solo el estado de ser auto-atento.

El significado verdadero de «meditar» en ser, la realidad o «eso que es», es bellamente explicado por Sri Ramana en el primero de los dos versos del *mangalam* o «introducción auspiciosa» a *Ulladu Narpadu*, que él compuso inicialmente como un verso de dos líneas en métrica *kural venba*, en el que dijo:

¿Cómo [o quién puede] meditar en [nuestro] ser-esencia? Solo ser en [nuestro] corazón como [nosotros] somos [verdaderamente] es meditar [en nuestro ser]. Sabe [esto].

Sin embargo, para adaptarse a la métrica de los demás versos en *Ulladu Narpadu* y explicar con más detalle la verdad sutil que él expresó tan sucintamente en este verso *kural*, le añadió más tarde dos líneas de apertura, transformándolo con ello en su forma presente, que es un verso de cuatro líneas en métrica *venba*, en el que dice:

¿Aparte de *ulladu* [«eso que es» o ser] hay consciencia de ser? Puesto que [este] ser-esencia [esta sustancia o realidad existente que es] es en [nuestro] corazón exento de [todo] pensamiento, ¿cómo [o quién puede] pensar en [o meditar sobre este] ser-esencia, que es llamado «corazón»? Solo ser en [nuestro] corazón como [nosotros] somos [verdaderamente] [es decir, nuestra consciencia de ser no-dual libre de pensamiento, «yo soy»] es meditar [en nuestro ser]. Conoce [esta verdad experimentándola].

El original tamil de este verso es una bella composición rica en aliteración y profunda en significado. De sus quince pies métricos, los primeros catorce comienzan con la sílaba *ul*, que es una palabra raíz que tiene dos significados distintos pero estrechamente relacionados. Es decir, *ul* es la base de un verbo sin tiempo que significa «ser» o «tener», y es también una palabra separada pero relacionada que quiere decir «dentro», «en» o «interior».

De las catorce palabras de este verso que comienzan con esta sílaba *ul*, ocho son diversas palabras derivadas del primer sentido de *ul* como la base de un verbo sin tiempo

que en este contexto significa «ser», mientras que las otras seis son palabras derivadas del segundo sentido de *ul* como una palabra que significa «dentro», «en» o «interior». De estas seis palabras, tres son formas de la palabra *ullam*, que significa «corazón», «núcleo», «mente», «consciencia» o «sí mismo», y las otras tres son la palabra *ullal*, que significa «pensamiento», «pensar» o «meditar», siendo una forma literaria del tronco verbal *ullutal*, que significa «pensamiento».

La primera sentencia de este verso es una pregunta simple, pero una pregunta con un significado muy profundo y amplio, ¿*ulladu aladu ulla-unarvu ullado?* Como un nombre, *ulladu*, que es un término usado en literatura filosófica tamil para denotar la realidad, verdad o espíritu, es tanto un nombre compuesto que significa «eso (*adu*) que es (*ulla*)» como un gerundio que significa «ser». Sin embargo, estos dos significados son esencialmente idénticos, debido a que «eso que es» no es otro que, o no es de ninguna manera distinto de su propio estado de ser natural, y, por consiguiente, ambos son apropiados en este contexto. La palabra *aladu* puede ser una conjunción adversativa que significa «o», «si no» o «más», o que puede significar «excepto como», «otro que» o «además». La palabra compuesta *ulla —unarvu* significa «consciencia que es», «ser-consciencia» o «consciencia de ser», y *ullado* es una forma interrogativa de la tercera persona del singular del verbo *ulladu* y por lo tanto significa «¿hay?» o «¿existe?».

Así pues, esta primera sentencia da varios matices de significado tales como «Si no hubiera ser, ¿podría haber consciencia de ser?», «Excepto como [otro que o además de] eso que es, ¿hay [alguna] consciencia de ser?» o «¿Puede [nuestra] consciencia de ser [«yo soy»] ser otra que [nuestro] ser?». Aunque todos estos matices de significado están estrechamente relacionados, son paralelos y compatibles unos con otros, cada uno de ellos es una manera alternativa y útil de comprender la misma verdad básica.

Entre los diversos matices de significado implícitos en esta primera sentencia, uno importante deriva del hecho de que *ulladu* significa «eso que es», y por lo tanto en su sentido literal denota solo eso que es realmente, y no algo que meramente parezca ser. Es decir, no denota meramente una forma de ser relativa, finita, parcial o cualificada, sino solo la forma de ser absoluta, infinita, indivisible e incualificada —el ser que es realmente. Por consiguiente, un significado importante implícito en esta frase es que si no hubiera un ser absoluto, ¿podríamos nosotros ser conscientes de ser?

Es decir, nosotros somos conscientes de ser debido solo a que hay algo que es realmente —algo que es absoluta, incondicional, infinita, eterna e inmutablemente real. Así pues, esta sentencia es un poderoso argumento que establece la verdad de que nuestra mera consciencia de ser indica claramente la existencia de una realidad absoluta —una forma de ser incualificada, una «es»-dad o «soy»-dad esencial que subyace a todas las formas de conocimiento.

Este ser esencial y absoluto es nuestro ser, «yo soy», debido a que «yo soy» es el ser fundamental que nosotros experimentamos siempre y que es la base de nuestro conocimiento de todas las otras formas de ser. Puesto que nuestro ser esencial o «soy»-dad subyace a y sostiene todo nuestro conocimiento, incluyendo nuestro conocimiento del tiempo, el espacio y todas las otras dimensiones limitativas, él mismo debe trascender todas las limitaciones y por lo tanto debe ser eterno, inmutable, infinito y absolutamente real.

Aunque superficialmente la palabra *ulladu*, o «eso que es», pueda parecer denotar un ser que existe como «eso», un objeto otro que nosotros mismos, éste no es el sentido en el que Sri Ramana pretende que la comprendamos. Eso que realmente existe, y que nosotros conocemos siempre como existente, es solo nuestro ser, que nosotros experimentamos como «yo soy».

Nuestro conocimiento o consciencia del ser o la existencia de cualquier otra cosa aparece y desaparece, y por lo tanto es solo una aparición efímera. Además, la «consciencia» que conoce el ser o la existencia de otras cosas es solo la mente, y esas «otras» cosas que ella conoce son todas meramente pensamientos o imágenes mentales que forma dentro de ella misma por su propio poder de imaginación. Puesto que tanto la mente como todas las «otras» cosas que conoce, aparecen y desaparecen, su realidad aparente es finita, relativa y condicional, y, por consiguiente, no pueden ser la realidad absoluta que es denotada por la palabra *ulladu* o «eso que es [realmente]».

Por lo tanto, en el contexto en el que Sri Ramana la usa, la palabra *ulladu* no denota alguna realidad aparente que la mente conozca como otra que sí misma, sino que denota solo la realidad absoluta que subyace a y sostiene la apariencia de la mente. Es decir, denota solo nuestro ser, el ser de primera persona, «yo soy», y no alguna otra forma de ser, algún ser de segunda o tercera persona tal como «él es». Esta realidad es hecha incluso más clara por Sri Ramana en la segunda sentencia de este verso, en la que él dice que la *ulla-porul*, la «sustancia que es» o «realidad que es», existe en nuestro corazón y es exenta de pensamiento, y que de hecho es eso que nosotros llamamos nuestro «corazón» o el núcleo de nuestro ser. Por lo tanto, las palabras *ulladu* y *ulla-porul* denotan solo la realidad libre de pensamiento que existe dentro de nosotros como nuestro ser esencial.

Mientras la mayoría de textos sagrados y otros escritos filosóficos que tratan de establecer la existencia de Dios o la realidad absoluta lo hacen argumentando que debe haber una causa absoluta, fuente o base para la apariencia de este mundo, en esta primera sentencia de *Ulladu Narpadu*, Sri Ramana establece la existencia de la realidad absoluta señalando simplemente que nosotros no podríamos ser conscientes de nuestro ser o existencia si no fuéramos eso que es realmente. Es decir, si nosotros no existiéramos realmente, no podríamos saber «yo soy». Por lo tanto, nuestro ser auto-consciente esencial, que nosotros experimentamos siempre como «yo soy», es absolutamente real.

Puesto que todas las otras cosas dependen para su existencia o ser aparente de nuestro conocimiento de ellas, ellas son todas solo relativamente reales, y no absolutamente reales. La única cosa que nosotros conocemos como la realidad absoluta es nuestro ser o «soy»-dad esencial, mientras que el ser o «es»-dad de todas las otras cosas, incluyendo tanto este mundo entero como cualquier Dios que concibamos como un ser separado de nuestro ser, son solo formas de realidad relativas.

Por lo tanto, en esta simple sentencia, «Si eso que es no fuera, ¿habría consciencia de ser?», Sri Ramana indica que la única evidencia que nosotros requerimos para probar la existencia de la realidad absoluta, a saber, «eso que realmente es», es nuestra simple consciencia de ser. Así pues, él implica que, puesto que nuestro conocimiento de todas las otras cosas depende de nuestro conocimiento de ser, «yo soy», cualquier argumento que podamos dar para establecer la existencia de la realidad absoluta basado meramente en la aparente existencia de otredad, en lugar de en nuestro conocimiento fundamental de ser, es inherentemente deficiente.

Por eso es por lo que todos los argumentos usuales sobre la existencia o no-existencia de Dios nunca pueden ser resueltos, a no ser que consideremos primero la realidad de nuestra existencia. Nosotros no podemos establecer nunca la existencia de la realidad absoluta o «Dios» sobre la base de la existencia aparente de este mundo, sino solo sobre la existencia indudable de nosotros mismos.

Debido a que conocemos el mundo, sabemos que existimos ciertamente para conocerlo. La existencia del mundo puede ser una mera aparición o imaginación, como la existencia aparente del mundo que conocemos en un sueño, pero nuestra existencia es indudablemente real, debido a que si no existiéramos realmente, no podríamos conocer ni nuestra existencia ni la existencia aparente de ninguna otra cosa. Por lo tanto, Sri Ramana comienza el texto principal de *Ulladu Narpadu* diciendo en el verso uno:

Debido a que nosotros vemos [o percibimos] el mundo, aceptar [la existencia de] un único *mudal* [principio primero, origen, fuente, base, realidad fundamental o sustancia primaria] que tiene un poder que es múltiple [o diverso, es decir, un poder para aparecer como si fuera muchas cosas diversas] es en verdad inevitable. La imagen de nombres y formas [esta apariencia del mundo entera], el veedor [la mente que lo percibe], la pantalla subyacente [o existente] [sobre la que aparece] y la luz brillante [de la consciencia por la que nosotros lo percibimos] —todos estos son él [esta única sustancia primaria], que es [nuestro] sí mismo [real].

El único *mudal* —la única realidad fundamental, esencia básica o sustancia primaria— a la que Sri Ramana alude en este verso, y que él dice que es nuestro sí mismo real, es la misma realidad absoluta que él describe como *ulladu* o «eso que es» en el primer verso *mangalam*. Debido a que sabemos «yo soy», sabemos que esta única realidad original, fundamental y absoluta, que es nuestro sí mismo real o ser esencial, en verdad existe. Y debido a que cuando surgimos como la mente, experimentamos aparentemente dentro de ella muchas otras cosas además de nuestro ser, nosotros sabemos que nuestro único ser auto-consciente tiene el poder de aparecer como si fuera muchas cosas diversas.

Todas estas cosas diversas —a saber, esta apariencia del mundo entera, que surge en la mente como series de imágenes mentales y que es como una película proyectada sobre una pantalla, la mente, que experimenta esta película, la «pantalla» o sustrato de ser subyacente de la que, en la que y sobre la que tanto la mente como esta película entera de imágenes mentales siempre cambiantes aparece, y la clara luz de consciencia que nos capacita para experimentar este espectáculo de sueño entero— son en esencia solo la única sustancia primaria o realidad fundamental no-dual, que es nuestro sí mismo real o ser esencial. Es decir, debido a que toda esta multiplicidad surge en nosotros como un sueño, y desaparece cuando la mente se sumerge en el sueño profundo, la sustancia de la que está formada es solo nuestro ser auto-consciente no-dual, que es la única realidad fundamental y absoluta.

Aunque en este verso Sri Ramana parece afirmar la existencia de esta única realidad absoluta no-dual sobre la base de nuestra experiencia de esta apariencia del mundo, él comienza efectivamente este verso con la palabra *nam*, que significa «nosotros», poniendo con ello el énfasis no sobre el mundo como tal, sino solo sobre nosotros mismos, que parecemos percibir este mundo. Este énfasis es reiterado por él aún más fuertemente

en las palabras finales de este verso, *tan am avan*, que significan «él que es sí mismo», y que por lo tanto indican claramente lo que él quiere decir de hecho con el término «único *mudal*», a saber, que «él», el «único *mudal*» o Dios, que es la única realidad fundamental o sustancia primaria que subyace a y aparece como toda esta multiplicidad, es solo nuestro sí mismo real o ser esencial. Así pues, en este verso, Sri Ramana establece efectivamente la existencia de la realidad absoluta basada no en la existencia aparente del mundo, sino solo en la existencia indudable de nosotros mismos, que parecemos conocerlo.

Sin embargo, mientras que en este primer verso del texto principal de *Ulladu Narpadu*, él establece la existencia de la realidad absoluta de una manera indirecta basada en nuestra consciencia transitoria de este mundo, en la primera sentencia del primer verso del *mangalam* o «introducción auspiciosa» a *Ulladu Narpadu*, él la establece de una manera directa basada en nuestra consciencia permanente de nuestro simple ser. Es decir, tanto si percibimos este mundo como si no, nosotros experimentamos siempre la realidad absoluta, «eso que es», debido a que somos siempre conscientes de nuestro ser esencial, «yo soy».

Puesto que siempre conocemos claramente nuestro ser o «soy»-dad, él es en verdad «eso que es realmente», y, por consiguiente, no necesitamos ninguna otra evidencia para convencernos de la existencia indudable de «eso que es». Nosotros mismos, que en esencia somos el ser auto-consciente que experimentamos siempre como «yo soy», somos eso que es verdaderamente, eso que es definitivamente, eso que existe incondicional e independientemente, y que es por lo tanto absolutamente real.

Otro matiz de significado, transmitido en esta primera sentencia, está basado en el significado implícito en la palabra compuesta *ulla-unarvu*. Es decir, puesto que *ulla-unarvu* significa «ser-consciencia» o «consciencia de ser», y puesto que la forma primera y fundamental en la que nosotros somos conscientes de ser es la consciencia o conocimiento que tenemos de nuestro ser, que experimentamos como «soy», el significado implícito por *ulla-unarvu* es esta consciencia básica «soy», que es la consciencia de primera persona de nuestro ser. Puesto que «soy» es un predicado, debe tener un sujeto, y ese sujeto solo puede ser «yo», que es el ser real denotado aquí por la palabra *ulladu*. Por lo tanto, un significado implícito en esta primera sentencia es: «Si el ser fundamental “yo” no existiera realmente, ¿podríamos experimentar nosotros esta consciencia “soy”?».

Además, puesto que *aladu* significa no solo «a no ser que» o «si no», sino también «otro que» o «además de», otro matiz paralelo pero ligeramente diferente del significado transmitido en esta sentencia es: «¿Puede nuestra consciencia “soy” ser otra que nuestro ser esencial “yo”?». Es decir, nuestra consciencia de ser, que es denotada por la palabra «soy», no es otra que nuestro ser, que es denotado por la palabra «yo».

Cuando nosotros interpretamos *aladu* como significando «otro que», este mismo significado básico es válido incluso sin que impliquemos las palabras inferidas «yo» y «soy». Es decir, un significado que es claramente transmitido en esta primera sentencia es: «Otro que eso que es, ¿hay [alguna] consciencia que sea [para conocer eso que es]?», o más simplemente, «Otro que ser, ¿hay [alguna] consciencia de ser?».

En otras palabras, la consciencia es ella misma ser, debido a que si fuera otro que ser, la consciencia no sería y por lo tanto no podría conocer ser. Ésta es la misma verdad

crucialmente importante que Sri Ramana expresa en palabras muy similares en el verso veintitrés de *Upadesa Undiyar*:

Debido a la no-existencia de [ninguna] *unarvu* [consciencia] otra [que *ulladu*] para conocer *ulladu* [«eso que es» o ser], *ulladu* es *unarvu*. [Esa] *unarvu* misma existe como «nosotros» [nuestro ser esencial o sí mismo verdadero].

La verdad crucial que es declarada explícitamente en este verso de *Upadesa Undiyar*, y que también está claramente implícita en esta primera sentencia de *Ulladu Narpadu*, está en perfecto acuerdo con la experiencia de cada uno de nosotros, debido a que la forma básica en la que cada uno de nosotros experimentamos nuestra consciencia, es como la consciencia de nosotros mismos o nuestro ser. Nuestra consciencia es consciente de su propio ser porque, puesto que es consciencia, su ser es esencialmente auto-consciente. O para expresar la misma verdad más directamente, somos conscientes de nuestro ser porque, puesto que somos consciencia, nuestro ser es esencialmente auto-consciente, y, por consiguiente, nuestra consciencia y nuestro ser son inseparables. Es decir, nosotros no somos solo ser o *ulladu*, «eso que es» sino también somos consciencia de ser o *ulla-unarvu*, «eso que es consciente de eso que es».

Otro matiz de significado, que es importante en el contexto del resto de este verso, deriva del hecho de que además de significar «que es» o «de ser», la palabra *ulla* en *ulla-unarvu* puede significar también «pensar», debido a que puede ser interpretada como la forma infinitiva del verbo *ullutal*. Visto en este sentido, el significado de esta primera sentencia sería, «Otro que eso que es, ¿hay una consciencia para pensar [en ello]?». Es decir, puesto que no estamos separados de la realidad absoluta sobre la que deseamos meditar, solo podemos meditar en ella verdaderamente experimentándola como nosotros mismos, y puesto que ella es exenta de todo pensamiento, solo podemos experimentarla experimentándonos sin ningún pensamiento, como nuestro ser simple auto-consciente.

La segunda sentencia de este verso es más larga pero aún así una pregunta bastante simple, ¿*ulla-orul ullal ara ullatte ulladal, ullam enum ulla-porul ullal evan?* La palabra compuesta *ulla-porul*, que denota el mismo ser real y absoluto que es denotado por la palabra *ulladu* en la primera sentencia, significa literalmente «la cosa», «entidad», «realidad», «sustancia o esencia que es», o en otras palabras, «la realidad existente o esencia que es». La palabra *ullal* significa «pensamiento» o «pensar» y *ara* significa «exento de». La palabra *ullatte* es una forma locativa de *ullam* y por lo tanto significa «en [nuestro] corazón», es decir, en el núcleo o profundidad más íntima de nuestro ser, y *ulladal* significa «puesto que [ello] es». Las palabras *ullam enum ulla-porul* significan «el ser-esencia, que es llamado corazón», *ullal* aquí significa «pensar» o «meditar», y *evan* significa «cómo» o «quién».

Así pues, esta sentencia significa, «Puesto que [este] ser-esencia es en [nuestro] corazón exento de [todo] pensamiento [o todo pensar], ¿cómo [o quién puede] meditar [en este] ser-esencia, que es llamado [nuestro] corazón?». Es decir, puesto que nuestro ser verdadero y esencial trasciende, y, por lo tanto, es exento de todos los pensamientos, ¿cómo puede una persona pensar en él, concebirle o meditar en él?

En esta sentencia, el uso de la palabra *ullam* o «corazón» es muy significativo, debido a que Sri Ramana no solo dice que nuestro ser esencial existe en nuestro corazón o núcleo

más íntimo, sino que también dice que es llamado nuestro corazón. En otras palabras, *ullam* o «corazón» es solo otro nombre para nuestro ser esencial, que es la realidad infinita y absoluta. Puesto que nuestro «corazón» o núcleo más íntimo es nuestro sí mismo real, nosotros mismos somos la realidad o ser absoluto que existe en nuestro corazón como nuestro corazón.

Además, en la literatura tamil, *ullam* puede ser usado como una forma alternativa de *ullom*, la primera persona del plural del verbo *ul*, y como tal significa «somos» como en «nosotros somos». En este contexto, sin embargo, *ullam* no pretende significar «somos» como una primera persona del verbo en plural, sino más bien «somos» como una forma inclusiva de la primera persona del singular del verbo «soy», y, por consiguiente, nosotros podemos traducirlo simplemente como «soy». Interpretado en este sentido, por lo tanto, las palabras *ullam enum ulla-porul* significarían el «ser-esencia, que es llamado “soy”».

Al usar así esta palabra *ullam* en este contexto, Sri Ramana indicó que el significado real de la palabra «corazón» o «núcleo», cuando se usa en un contexto espiritual, es solo nuestro ser esencial auto-consciente, «soy», y también que un nombre apropiado para la realidad absoluta, la esencia o sustancia que solo es, no es solo «corazón» o «núcleo», sino también «soy». De hecho, puesto que la palabra «soy» implica necesariamente la palabra «yo», y viceversa, o conjunta o separadamente «yo» y «soy» son el más apropiado de todos los nombres que nosotros podemos usar para denotar la realidad absoluta o «Dios», debido a que la realidad absoluta es siempre experimentada directamente por cada uno de nosotros como «yo soy».

En la tercera sentencia Sri Ramana concluye definiendo qué es la «meditación» verdadera en la realidad, diciendo *ullatte ullapadi ullade ullal*. Como hemos visto, *ullatte* significa «en [nuestro] corazón», o por implicación «en soy», y *ullal* significa aquí «meditación» o «meditar». La palabra *ullade* es el gerundio de *ulladu* que significa «ser» con el sufijo *e* añadido como un énfasis que implica «solo», «ello mismo» o «en verdad». Así pues, estas tres palabras *ullatte ullade ullal* significan «solo ser en [nuestro] corazón [o «soy»-dad] es meditar», o en otras palabras, ser en nuestro sí mismo real o ser auto-consciente esencial, «yo soy», es «meditar» verdaderamente en él.

Sin embargo, la palabra más importante en esta frase es *ullapadi*, debido a que explica precisamente qué se quiere decir con las palabras *ullatte ullade* o «solo ser en [nuestro] corazón». Cómo exactamente hemos de ser en nuestro corazón o ser verdadero es *ullapadi*, que significa «como [ello] es» o «como [nosotros] somos». ¿Pero qué implica de hecho Sri Ramana en este contexto usando este término «como [ello] es» o «como [nosotros] somos»? El significado que implica es «exento de pensamiento» o «sin pensar», debido a que en la sentencia anterior, él reveló la verdadera naturaleza de nuestro ser-esencia diciendo que existe dentro de nosotros «exento de [todo] pensamiento» o «exento de [todo] pensar».

Además, puesto que él indicó en la primera sentencia que nuestro ser verdadero es, él mismo, nuestra consciencia de ser —en otras palabras, que nuestro ser verdadero es auto-consciente— y que nosotros somos por lo tanto, la consciencia perfectamente no-dual de nuestro ser, «yo soy», él usa aquí este término, *ullapadi*, no solo para implicar «exento de pensamiento», sino también para implicar «como nuestra consciencia no-dual de ser» o «como nuestra auto-consciencia no-dual». Por lo tanto, el significado de esta sentencia entera, *ullatte ullapadi ullade ullal*, es: «Solo ser en [nuestro] corazón como [nosotros]

somos [verdaderamente] [es decir, como nuestro ser auto-consciente no-dual libre de pensamiento, «yo soy»] es meditar [en nuestro ser, que es la realidad absoluta]».

La palabra final con la que Sri Ramana concluye entonces este verso es *unar*, que es un imperativo que significa «sabe» o «sé consciente», y que en este contexto implica, ya sea «comprende esta verdad» o ya sea «experimenta tu ser real siendo así como eres realmente».

Así pues, en este verso, la conclusión a la que Sri Ramana nos lleva es que no podemos concebir ni pensar nunca en la realidad absoluta, que es a la vez el ser y la consciencia de nuestro ser, debido a que ella trasciende todo pensamiento y por lo tanto no puede ser nunca alcanzada ni atrapada por ningún pensamiento, y que la única manera de «meditar» en ella o conocerla es por lo tanto solo ser ella como ella es, es decir, como la simple consciencia no-dual libre de pensamiento de nuestro ser, «yo soy».

En el primero de los dos versos de su *payiram* o prefacio a *Ulladu Narpadu*, Sri Muruganar escribe que Sri Ramana compuso gozosamente este texto claro y autorizado en respuesta a su petición: «Para que nosotros seamos salvados, revélanos [graciosamente] la naturaleza de la realidad y el medio para obtener [unir, alcanzar, experimentar o estar unido a] ella». Por consiguiente, en este primer verso *mangalam* Sri Ramana nos revela tanto la naturaleza esencial de la realidad como el medio por el que podemos experimentarla, que es posible solo por nuestro ser uno con ella.

En las dos primeras sentencias de este verso, Sri Ramana revela varias verdades cruciales sobre la naturaleza de la única realidad absoluta, que es *ulladu* o «eso que es». En primer lugar, él explica que ella no es solo ser sino también consciencia, debido a que otro que «eso que es» no puede haber ninguna consciencia para conocer «eso que es». Por lo tanto, «eso que es [realmente]» es auto-consciente —es decir, es absolutamente ser no-dual auto-consciente.

En segundo lugar, él dice que esa realidad o «ser-esencia» verdaderamente existente, es exenta de pensamientos, o exenta de pensar. Es decir, ella no es un mero pensamiento o concepción mental, sino que es la realidad fundamental que subyace a y sostiene la existencia aparente de la mente pensante y todos sus pensamientos. Sin embargo, aunque sostiene la apariencia imaginaria de los pensamientos, en realidad es exenta de ellos, y, por consiguiente, exenta de la consciencia pensante que nosotros llamamos «mente», debido a que tanto esta mente pensante como sus pensamientos son irreales. En la clara visión de la única realidad auto-consciente, los pensamientos no existen, debido a que parecen existir solo en la visión distorsionada de la mente, que es ella misma uno entre los pensamientos que imagina y conoce.

En tercer lugar, él dice que ella existe «en el corazón», es decir, en el núcleo más íntimo de nuestro ser. En otras palabras, no es meramente algo que exista fuera de o separado de nosotros, sino que es eso que existe dentro como nuestra realidad esencial. Él también añade que es llamada «corazón», indicando con ello que la palabra «corazón» no denota meramente la morada en la que la realidad existe, sino que denota más verdaderamente la realidad misma. Además, puesto que la palabra *ullam* significa no solo «corazón», sino también «soy», al decir que la realidad o «ser-esencia» verdaderamente existente es llamada *ullam*, Sri Ramana revela que no es algo que exista como un objeto, sino que es nuestro sí mismo —nuestro ser o «soy»-dad esencial.

En otras palabras, la realidad absoluta existe no solo en nosotros sino también como nosotros. Ella es el «corazón» real o núcleo de nuestro ser. Es decir, es nuestra esencia, sustancia o realidad misma. Es eso que nosotros somos realmente. Como otro que la única realidad absoluta, nosotros verdaderamente no existimos.

Debido a que nosotros nos tomamos erróneamente por esta mente pensante o consciencia concedora de objetos, se dice que la única realidad fundamental existe dentro de nosotros, pero esto es solo una verdad relativa —una verdad que solo es verdadera en relación a la perspectiva distorsionada de la mente, que experimenta dualidades tales como sujeto y objeto, «mí mismo» y «otro», «dentro» y «fuera», y así sucesivamente. Puesto que la única realidad fundamental trasciende todas estas dualidades, la verdad absoluta sobre su naturaleza no es meramente que ella existe dentro de nosotros mismos, sino que ella existe como nosotros.

Finalmente, al preguntar, «*¿ulla-porul ullal evan?*», que significa «¿cómo [o quién puede] meditar [en este] ser-esencia?», Sri Ramana enfatiza la verdad de que, puesto que la realidad absoluta es eso que trasciende el pensamiento, no puede ser concebida por la mente ni alcanzada por el pensamiento. Por lo tanto, puesto que su naturaleza es tal, ¿cuál es el medio por el que podemos «obtener»-la, «alcanzar»-la o «experimentar»-la como ella es realmente?

Puesto que ella no es solo eso que es completamente exento de pensamiento, sino también eso que es esencialmente auto-consciente, y puesto que es nuestro «corazón» o ser esencial, la única manera en que podemos experimentarla es solo siéndola. En otras palabras, el único medio por el que podemos «obtener» esta única realidad no-dual absoluta es permaneciendo simplemente como somos siempre verdaderamente —es decir, como nuestro ser auto-consciente verdadero, esencial y libre de pensamiento. Por lo tanto, en la tercera sentencia de este verso Sri Ramana dice, «Solo ser en [nuestro] corazón es meditar [en esta realidad verdaderamente existente, que es llamada “corazón”]», declarando con ello enfáticamente que esta práctica de «ser como nosotros somos» es el único medio por el que podemos experimentar la realidad absoluta como ella es.

Así pues, en este primer verso *mangalam*, Sri Ramana revela sucintamente tanto la naturaleza esencial de la realidad como el medio por el que podemos «obtener»-la, «alcanzar»-la o «experimentar»-la tal como ella es realmente. Por consiguiente, en pocas palabras, este verso expresa la esencia misma de *Ulladu Narpadu*, y todos los otros cuarenta y un versos de este profundo texto son una explicación ricamente elaborada de las verdades fundamentales que él expresó tan breve aunque clara y poderosamente en este primer verso.

En verdad, puesto que revela tan claramente no solo la naturaleza de la única realidad absoluta sino también el único medio por el que realmente podemos experimentar-la efectivamente, este verso resume la esencia no solo de *Ulladu Narpadu*, sino de todas las enseñanzas de Sri Ramana. Por lo tanto, es verdaderamente la *chudamani* o *joya* mayor de sus enseñanzas, y si somos capaces de comprender su pleno significado correcto, comprensiva y claramente, hemos comprendido verdaderamente la esencia misma de sus enseñanzas.

Como en todas sus otras enseñanzas, en este verso Sri Ramana nos explica la naturaleza de la realidad con un único propósito, a saber, dirigir la mente hacia la única práctica que nos capacitará efectivamente para experimentar la realidad como ella es

verdaderamente. A no ser que comprendamos la naturaleza real de nuestra meta, no seremos capaces de comprender por qué la única vía por la que podemos «obtener» esa meta es practicar solo ser como nosotros somos siempre realmente.

Si nuestra meta fuera algo otro que nosotros mismos, habría alguna distancia y deberíamos viajar para obtenerla. Pero puesto que nosotros mismos somos la meta que buscamos, no hay absolutamente ninguna distancia entre nosotros y ella, y, por consiguiente, la vía por la que podemos alcanzarla no puede ser esencialmente nada diferente de ella. Es decir, entre nosotros y nuestra meta, que es nuestro sí mismo real, no hay verdaderamente ningún espacio para acomodar ninguna vía que sea otro que nuestra meta. Por consiguiente, nuestra vía y nuestra meta deben ser uno en su naturaleza esencial. Puesto que nuestra vía es solo ser auto-consciente libre de pensamiento, nuestra meta debe serlo igualmente. Ésta es la verdad esencial que Sri Ramana revela tan claramente en este verso, y que reitera en tantas palabras diferentes a lo largo de sus otras enseñanzas.

En nuestro estado natural de auto-conocimiento absolutamente no-dual, que es nuestra meta, la experiencia de nuestro ser auto-consciente libre de pensamiento es sin-esfuerzo, debido a que es lo que somos siempre realmente. Sin embargo, en nuestro estado presente, en el que nos imaginamos ser esta mente pensante, nosotros parecemos no ser exentos de pensamiento, como en verdad somos, y, por consiguiente, sentimos que tenemos que hacer esfuerzo para experimentar nuestro ser auto-consciente libre de pensamiento. Así pues, la única diferencia entre nuestra vía y nuestra meta es el esfuerzo que ahora parece ser necesario para que moremos en nuestro estado natural de ser auto-consciente libre de pensamiento.

En esta vía, el esfuerzo que tenemos que hacer no es de hecho un esfuerzo para ser, debido a que somos siempre sin-esfuerzo, sino que es un esfuerzo para evitar tomarnos erróneamente por esta mente pensante. Mientras nos imaginamos ser esta mente, no nos experimentamos como la auto-consciencia verdadera libre de pensamiento que es nuestra naturaleza real. Por lo tanto, para evitar tomarnos erróneamente por esta mente pensante, tenemos que hacer un esfuerzo para focalizar la atención entera en nuestro ser esencial auto-consciente, «yo soy», retirándola con ello de todos los pensamientos.

Este estado en el que focalizamos la atención entera en nuestro ser auto-consciente, excluyendo con ello todos los pensamientos, es el estado de «meditación» verdadera, que Sri Ramana describe en este verso como *ullatte ullapadi ullade* o «solo ser en el corazón como él es [o como nosotros somos]». Es decir, puesto que la naturaleza verdadera de nuestro sí mismo esencial o «corazón» es solo ser auto-consciente libre de pensamiento, «ser en el corazón como él es» es solo el estado de permanecer calmada y apaciblemente en nuestro sí mismo esencial como él es —es decir, libre de todos los pensamientos como nuestro ser auto-consciente no-dual verdadero, «yo soy».

Así pues, la única vía por la que podemos «obtener» o «alcanzar» nuestro sí mismo esencial, que es la única y sola realidad absoluta, es esta simple práctica de auto-consciencia agudamente atenta —auto-consciencia que es tan agudamente atenta que no da absolutamente ningún espacio para el surgimiento de pensamiento alguno. Puesto que ningún pensamiento puede surgir a no ser que le prestemos atención, cuando focalizamos nuestra atención entera en nuestra auto-consciencia esencial, «yo soy», automáticamente excluimos la posibilidad de que ningún pensamiento surja.

Es decir, los pensamientos surgen debido solo a que los pensamos, y este acto de pensar implica un desvío imaginario de la atención lejos de nuestra auto-consciencia

esencial, «yo soy». Por lo tanto, el único medio efectivo por el que podemos permanecer completamente libres de todos los pensamientos —y, por consiguiente, completamente libres de la mente, que solo puede surgir y parecer existir pensando— es solo ser atenta, aguda y vigilantemente auto-conscientes.

Solo este estado de ser auto-consciente libre de pensamiento y por lo tanto libre de mente, es el estado que Sri Ramana describe como «ser como nosotros somos», y no es solo nuestra vía sino también nuestra meta. Cuando nosotros practicamos esta auto-consciencia vigilantemente atenta y por lo tanto excluyente del pensamiento con esfuerzo, es la vía, y cuando la experimentamos sin-esfuerzo como nuestro estado natural inevitable, es nuestra meta, que es el estado absolutamente no-dual del auto-conocimiento verdadero.

La experiencia del auto-conocimiento verdadero que obtendremos practicando este arte de ser como somos realmente, sin pensar ninguna otra cosa, es descrita claramente por Sri Ramana en el verso quinto y final de *Anma-Viddai*:

En el *ullam* [corazón, mente o consciencia] que se investiga [a sí mismo] dentro de [sí mismo], [siendo solo] como él es [como claro ser auto-consciente] sin pensar en [nada] otro [que sí mismo], *atma* [nuestro sí mismo real], que es llamado Annamalai [y que es] el único *porul* [realidad absoluta o ser esencial] que brilla como el ojo para el ojo de [nuestra] mente, que es el ojo para [nuestros cinco] sentidos [físicos] comenzando con [nuestros] ojos, que iluminan [o nos capacitan para conocer el mundo material, que está compuesto de los cinco elementos] comenzando con el espacio, [y] como el espacio para el espacio de [nuestra] mente, en verdad es visto. [Para que nosotros seamos capaces de permanecer así como somos realmente] la gracia es también necesaria. [Para ser un receptáculo apropiado para embeber la gracia, nosotros debemos] estar poseídos de amor [de solo ser como nosotros somos]. La felicidad [infinita] aparece [o es experimentada] [entonces].

La palabra Annamalai es un nombre que Sri Ramana usaba a menudo cuando se refería a Dios, la realidad absoluta, que es el *paramatman*, el espíritu trascendente «yo soy», el único sí mismo real de todos los seres vivos. Al usar la palabra *kan* u «ojo» como una metáfora de la consciencia, él describe esta realidad absoluta como el «ojo para el ojo de [nuestra] mente, que es el ojo para [nuestros cinco] sentidos [físicos] comenzando con [nuestros] ojos, que iluminan [o nos capacitan para conocer el mundo material, que está compuesto de los cinco elementos] comenzando con el espacio».

Es decir, la realidad absoluta es nuestra auto-consciencia esencial —nuestra consciencia fundamental de ser, «yo soy»— que es la verdadera luz de la consciencia que ilumina la mente, capacitándola para conocerse tanto a sí misma como a todas las otras cosas, que son meramente pensamientos que ella forma dentro de sí misma por su poder de imaginación, que es una función de la consciencia distorsionada. No hay verdaderamente ningún «ojo», «luz» o consciencia aparte de la consciencia fundamental no-dual de nuestro ser, pero cuando imaginamos que esa consciencia es la mente, ella es aparentemente reflejada en los adjuntos o *upadhis* que imaginamos ser nosotros mismos, y con ello parece conocer otras cosas que ella misma.

Es decir, la consciencia limitada que llamamos nuestra «mente», y a la que Sri Ramana se refiere aquí como nuestra «mente-ojo», es una forma de consciencia reflejada y con ello distorsionada, una aparición cuya única realidad subyacente es nuestra consciencia de ser no-dual real. Por consiguiente, él describe nuestra consciencia real como el «ojo para el ojo de [nuestra] mente», no porque ella conozca efectivamente nada a través de la mente, sino porque es la única realidad que nosotros experimentamos erróneamente como la mente. Puesto que la mente no podría conocer nada si la luz de nuestra consciencia real no estuviera brillando dentro de ella como «yo soy», esa «luz» es el «ojo» que ilumina la mente.

La mente es a su vez el «ojo» para nuestros cinco sentidos, debido a que es la consciencia que ve a través de ellos, oye a través de los oídos y así sucesivamente. Nuestros cinco sentidos funcionan como lentes a través de las cuales nosotros dirigimos la mente en la forma de nuestra atención para percibir el mundo aparentemente externo, que se considera que está compuesto de cinco «elementos» o cualidades básicas, conocidas como espacio, aire, fuego, agua y tierra (que en términos aproximados pueden ser descritos respectivamente como las cualidades de acomodación, motilidad o fluidez no-cohesiva, transformación, fluidez cohesiva y solidez). Puesto que este dirigir nuestra atención a través de nuestros sentidos nos capacita así para conocer este mundo imaginario, Sri Ramana dice figurativamente que nuestros sentidos «iluminan [el mundo material, que está compuesto de los cinco elementos] comenzando con el espacio».

Además de describir la realidad absoluta, que es nuestro sí mismo real, nuestra consciencia de ser fundamental y esencial, como el «ojo para el ojo de [nuestra] mente», él también la describe como el «espacio para el espacio de [nuestra] mente». El espacio físico o *bhutamasa* en el que todos los objetos de este universo están contenidos, está él mismo dentro del espacio de la mente o *chittakasa*, que a su vez está contenido dentro del espacio de nuestra consciencia o *chidakasa*.

Es decir, lo mismo que el mundo que experimentamos en nuestro sueño con sueños, este universo entero y el espacio físico en el que está contenido, son meros pensamientos o imágenes mentales que formamos en la mente por nuestro poder de imaginación, y, por consiguiente, el «espacio» en el que este espacio físico está contenido es nuestra mente. Igualmente, puesto que la mente surge y se sumerge dentro de nosotros mismos, el «espacio» en el que este «espacio de la mente» está contenido es nuestra consciencia fundamental de ser.

Para que «veamos» o experimentemos dentro de nosotros mismos esta realidad absoluta, que es *atman*, nuestro sí mismo o espíritu verdadero, el «ojo para el ojo de [nuestra] mente» y el «espacio para el espacio de [nuestra] mente», Sri Ramana dice que nosotros solo tenemos que «investigar dentro como él es sin pensar en [nada] otro». Es decir, tenemos que investigarnos o escudriñarnos dentro de nosotros mismos, siendo solo como somos realmente, es decir, como nuestro claro ser auto-consciente, sin pensar en nada otro que nosotros mismos. Solo practicando este arte simple de ser auto-atento, podremos experimentar la realidad absoluta como nuestro sí mismo o ser esencial.

Sin embargo, después de decir esto, Sri Ramana añade una condición importante, «*arulam venume*», que significa «la gracia es también necesaria». ¿Qué es exactamente la «gracia» a la que él se refiere aquí, y por qué enfatiza la necesidad de ella en este contexto?

La gracia es un poder —el poder supremo y único verdaderamente existente. Es el poder que es inherente en nuestro sí mismo real, y que en verdad no es diferente de él, debido a que es ser, consciencia, felicidad y amor absoluto, infinito y por lo tanto perfectamente no-dual. La gracia es el poder del amor, el amor que nuestro sí mismo real tiene por sí mismo, el amor que tiene solo de ser como él es, como ser perfectamente auto-consciente e infinitamente dichoso.

La gracia no es por lo tanto un poder que sea extraño o ajeno a nosotros. Es nuestro poder, nuestro poder de amor por nosotros mismos —por nuestro ser esencial auto-consciente y dichoso.

Nuestro poder de gracia es la naturaleza verdadera y original de todas las otras formas de poder. La otra forma primera de poder que surge aparentemente de la gracia, que es el único poder real, es nuestro poder de *maya* o auto-engaño. Nuestro poder de *maya* surge debido a que nosotros elegimos aparentemente olvidar o ignorar nuestro ser auto-consciente verdadero, infinito, indiviso y no-dual, e imaginarnos ser una consciencia finita que experimenta la existencia de la dualidad u otredad. Este auto-olvido o auto-ignorancia auto-impuesto no es real, sino una mera imaginación, y es experimentado no por nuestro sí mismo real, sino solo por la mente, que es ella misma parte de la imaginación que experimenta.

Aparte de nuestra mente o poder de imaginación, que es solo una función distorsionada e ilusoria de nuestra consciencia de ser simple no-dual, no hay ninguna cosa tal como *maya* o auto-engaño. Nuestro poder de *maya* surge en la forma de nuestra mente, y ella y sus efectos parecen existir solo mientras nos imaginamos ser esta mente —es decir, solo mientras ignoramos nuestro ser no-dual auto-consciente verdadero, y por lo tanto descuidamos investigar o escudriñar, la naturaleza real, fundamental y esencial de la mente. Si escudriñamos agudamente la mente, que nosotros experimentamos como nuestra consciencia individual aparentemente finita «yo», para descubrir qué es realmente, ella se disolverá y fundirá en nuestro ser no-dual auto-consciente verdadero, debido a que ella no tiene otra realidad que ésta.

Sin embargo, para que investiguemos o escudriñemos la mente efectivamente, Sri Ramana dice que la gracia es necesaria. ¿Por qué es esto así? Cuando emprendemos la práctica de la auto-investigación o ser auto-atento, nosotros nos sentimos ser esta mente, que es el poder de *maya* o auto-engaño. Si creemos que podemos obtener nuestro estado natural de auto-conocimiento verdadero por nuestros propios esfuerzos, es decir, por el poder de nuestra mente, ciertamente fracasaremos, debido a que la mente es el poder de auto-engaño, y, por consiguiente, nos engañará en una infinita variedad de maneras para asegurar su propia supervivencia. Para que nosotros obtengamos el auto-conocimiento verdadero, por lo tanto, debemos entregar la mente, es decir, debemos dissociarnos enteramente de ella. Mientras continuemos aferrándonos a la ilusión de que esta mente es nosotros mismos, ella continuará engañándonos.

Por lo tanto, puesto que no podemos confiar en el poder de la mente para capacitarnos y experimentar como somos realmente, ¿en qué poder debemos confiar en su lugar? Solo en el poder de la gracia, que es la fuente de la que la mente deriva su poder limitado. Nosotros podemos obtener conocimiento verdadero absoluto solo por el poder infinito de la gracia, y no por el poder finito de la mente, porque ningún poder finito puede producir un resultado infinito o absoluto.

Por ello, mientras continuemos experimentándonos como esta consciencia finita que llamamos nuestra «mente», lo cual continuaremos haciendo hasta que sea disuelta enteramente en la claridad del auto-conocimiento verdadero, debemos confiar enteramente en el poder de la gracia para motivarnos e impelernos en nuestros esfuerzos para practicar el arte de ser auto-atento, libre de pensamiento y por lo tanto libre de mente.

¿Cómo podemos en la práctica confiar enteramente en el poder de la gracia? O en otras palabras, ¿cómo podemos evitar confiar incluso en lo más mínimo en el poder auto-engañoso de la mente?

La respuesta es dada por Sri Ramana en la siguiente frase, «*anbu punume*», en la que *anbu* significa «amor» y *punume* significa literalmente «vestirse», «llevar», «emprender», «asumir», «estar poseído de», «estar uncido con», «ser cogido por», «estar atrapado por», «estar enredado con» o «estar encadenado con». Así pues, *anbu punume* significa básicamente «estar poseído de amor», o simplemente «tener amor».

Solo por amor verdadero, sincero y omni-consumiente de nuestro estado natural de solo ser, podemos devenir verdaderamente un receptáculo apropiado para recibir, embeber y asimilar la gracia. Como es explicado por Sri Ramana en el verso 966 de *Guru Vachaka Kovai*, que discutimos en el capítulo anterior, la gracia está siempre disponible para nosotros, existiendo en el núcleo de nuestro ser como la clara luz de nuestra auto-consciencia absoluta, «yo soy». Para recibirla, embeberla y asimilarla, por lo tanto, todo lo que necesitamos es volver nuestra atención entera hacia ella. Pero para ser capaces de volver y mantener nuestra atención firmemente fijada en la clara luz de la gracia, que es nuestra consciencia esencial de ser, exenta incluso de la más mínima contaminación en la forma de pensamiento o conocimiento de otredad, nosotros debemos tener un amor entregado de ser.

Lo que obstruye y oscurece la clara luz de la gracia es solo el surgimiento de la mente con toda su incansable actividad de pensar y su conocimiento resultante de dualidad u otredad. Por lo tanto, nosotros solo podemos experimentar y asimilar la gracia hasta el punto en que la mente se sumerge, o en otras palabras, solo hasta el punto en el que nosotros nos entregamos a ser.

Normalmente, sin embargo, la mente no está dispuesta a entregarse y sumergirse entera y auto-atentamente en nuestro ser esencial, y, por consiguiente, cuando tratamos de volver nuestra atención hacia nosotros mismos surge en rebelión, tratando de pensar en algo otro que nuestro simple ser. Solo cuando tengamos éxito en cultivar *bhakti* o amor entregado de solo ser, y consecuentemente firme *vairagya* o libertad, incluso del más mínimo deseo de pensar en nada otro que ser, la mente se someterá voluntariamente a su propia aniquilación.

El amor entregado y omniconsumiente de ser absoluto que requerimos para ser capaces de darnos enteramente a la plenitud infinita de ser que llamamos «Dios», es cultivado dentro de nosotros, tanto por el poder magnéticamente atractivo de la gracia, que está brillando siempre en el núcleo más íntimo de nuestro ser como paz, felicidad y amor infinito, como por nuestra respuesta a él volviendo voluntariamente nuestra atención hacia él y tratando con ello de permanecer como nuestro ser naturalmente auto-consciente.

Todo lo que nosotros podemos «hacer» para cultivar el amor requerido en nuestro corazón es ceder al poder atractivo de la gracia perseverando tenazmente en nuestra práctica del arte de ser auto-atento. Si nosotros tratamos sincera y repetidamente de

mantener nuestra atención entera fijada en nuestro mero ser, la gracia nos otorgará toda la ayuda que necesitemos, tanto interna como externamente, y con ello alimentará firmemente dentro de nosotros el amor verdadero que requerimos.

El poder que nos motiva y nos capacita para volver nuestra atención hacia dentro y permanecer firmemente como nuestro ser simple auto-consciente, no es el poder de la mente, sino solo el del amor o gracia verdadero, que es el de nuestro sí mismo real. El poder de la mente es un poder de extroversión, auto-engaño y deseo egocéntrico, y, por consiguiente, nunca puede capacitarnos ni para volvernos hacia dentro ni para permanecer firmemente en el estado de solo ser sin-ego y libre de pensamiento. La mente es de hecho el poder que por su naturaleza misma lleva nuestra atención hacia fuera y por lo tanto nos impide permanecer como ser.

Por lo tanto, nosotros no debemos imaginar nunca que por nuestro poder egoísta podemos obtener la experiencia no-dual del auto-conocimiento verdadero. Sin el poder de la gracia nosotros no podemos cultivar nunca el amor perfectamente sumiso y tierno que requerimos para permanecer eternamente como la realidad infinita y libre de mente.

Si imaginamos que podemos obtener el estado supremo de unidad absoluta con la realidad infinita y sin-ego, por el poder finito de la mente y sus esfuerzos dirigidos por ella, estamos permitiendo meramente que la mente nos engañe haciéndonos creer que su poder es real. El poder aparente de la mente no es solo trivial en comparación con el poder infinito de la gracia, sino que de hecho es enteramente irreal. En verdad ella es meramente una ilusión auto-engañoso, y si la escudriñamos agudamente para descubrir la realidad que la subyace, se disolverá y desaparecerá en la clara luz del ser auto-consciente puro.

Mientras la mente trate de asegurar su propio poder en un intento de retirar su atención de todos los pensamientos y volverla hacia sí misma, está meramente luchando consigo misma, dando con ello realidad a su propia existencia aparente, y, por consiguiente, no será capaz de sumergirse verdadera y completamente. Ella solo puede sumergirse por completo dándose amorosamente ella misma y todo su poder auto-afirmativo al verdadero poder de la gracia, que es el poder naturalmente atractivo de la paz y la felicidad perfecta que nosotros solo podemos experimentar en el estado de ser auto-consciente libre de pensamiento. Por consiguiente, solo seremos capaces de entregar la mente completamente cuando, por el poder omni-amoroso de la gracia y por nuestro amor y esfuerzo recíproco de solo ser, obtengamos firmemente la claridad interna que es necesaria para que seamos capaces de experimentar plenamente la atracción irresistible del estado infinitamente dichoso de solo ser.

Cuando perseveramos sincera, amorosa y sumisamente en practicar el arte de ser con lo mejor de nuestra capacidad, el poder de la gracia, que es la felicidad infinita de ser auto-consciente absoluto, atraerá con firmeza la mente cada vez más fuerte, y así la llevará natural y tiernamente dentro, a la profundidad más íntima de nuestro ser, donde la consumirá en la claridad perfecta del auto-conocimiento no-dual verdadero.

Lo que experimentaremos entonces, es expresado por Sri Ramana en la frase final de este verso, «*inbu tonume*», que significa simplemente «la felicidad aparece» o «la felicidad brilla». Es decir, cuando por el poder de la gracia y por nuestra respuesta a él apropiadamente, sumergiéndonos voluntariamente en nuestro estado natural de ser auto-consciente, finalmente seamos sumergidos por entero por nuestro amor de solo ser, la

aparición de la mente irreal o ego se desvanecerá, y en su lugar nos experimentaremos como felicidad infinita y eterna.

Para darnos enteramente al poder de la gracia y con ello solo ser como somos realmente, debemos ser en extremo vigilantes para evitar dar siquiera el más mínimo espacio al surgimiento de la mente pensante. Puesto que permitimos a la mente surgir solo al imaginar algo otro que nuestro ser, para evitarlo debemos mantener nuestra atención firmemente fijada en nuestro mero ser. En otras palabras, para ser como somos realmente, debemos ser vigilantemente auto-atentos.

Sri Ramana por lo tanto nos ha enseñado que practicar vigilante, firme y tenazmente este arte de ser auto-atento es el único medio por el que podemos entregar la mente o sí mismo individual enteramente y experimentar con ello nuestro sí mismo real o ser infinito. Para practicar este arte con éxito debemos tener un amor verdadero y profundo de ser. Es decir, debemos tener un amor sincero y cordial de solo ser, y no de ser «esto» o «eso» o cualquier otra cosa.

Mientras tengamos la más mínima inclinación o deseo de algo otro que ser, seremos impelidos por ese deseo a surgir como la mente para experimentar esa cosa. Por lo tanto, debemos librarnos de todo nuestro deseo por nada otro que nuestro ser esencial, y como vimos anteriormente, la única manera en que podemos hacerlo efectiva y enteramente, es aferrándonos con tenacidad a nuestra práctica de auto-atención o *svarupa-dhyana*.

Ser auto-atento es tanto nuestro medio como nuestro fin —nuestra vía y nuestra meta. Puesto que la naturaleza de nuestro sí mismo verdadero o realidad absoluta es ser eternamente auto-consciente, es decir, ser, que es siempre claramente consciente solo de sí mismo y de nada más, nosotros podemos experimentarlo solo siendo como él es —es decir, como ser auto-consciente libre de pensamiento. La única diferencia entre nuestra vía, que es nuestra práctica de ser auto-consciente, y nuestra meta, que es nuestro estado de ser auto-consciente natural y sin-esfuerzo, está en el empeño que parecemos requerir ahora para permanecer como nuestro ser auto-consciente.

El empeño que ahora requerimos, es solo el que necesitamos hacer para resistir a la fuerza impelente de nuestros propios deseos. Éstos nos impelen a surgir como esta consciencia finita concedora de objetos que llamamos «mente», para imaginar otras cosas aparte de nosotros mismos, y prestar atención a o pensar en esas «otras» cosas. Por lo tanto, mientras el más mínimo deseo permanezca en nuestro corazón, tenemos que hacer un esfuerzo tenaz para permanecer atentamente como nuestro ser auto-consciente.

El esfuerzo es la aplicación de la fuerza. Para resistir a la fuerza motriz de nuestros deseos y permanecer firme e inamoviblemente equilibrados como ser, tenemos que aplicar una fuerza igual y opuesta. Esa fuerza opuesta es la fuerza de nuestro amor de ser. Si la fuerza de nuestro amor de ser no es igual o mayor que la fuerza de nuestros deseos de pensar, los deseos nos vencerán y comenzaremos a pensar en los objetos de nuestro deseo. Por lo tanto, la práctica del arte de ser es la práctica de cultivar la fuerza de nuestro amor de ser y aplicarla para resistir a la fuerza engañosa de nuestros deseos por otras cosas.

Por la práctica repetida y persistente de este arte de ser auto-atento, obtendremos firmemente el amor que requerimos para permanecer sin-esfuerzo como ser. Solo cuando nuestro amor crezca por medio de nuestros esfuerzos sinceros y tenaces de ser siempre auto-atentos, y cuando con ello finalmente nos sumerja enteramente, obtendremos la

pericia para permanecer sin-esfuerzo en nuestro estado natural de solo ser, que es nuestra auto-consciencia libre de pensamiento y por lo tanto perfectamente clara, «yo soy».

El amor que tenemos de solo ser es la forma de amor más pura y perfecta. Puesto que nuestro estado natural de solo ser es la forma verdadera de Dios, prestar atención a y con ello permanecer como nuestro ser esencial, es la única manera en que podemos expresar verdaderamente nuestro amor por Dios. Como dice Sri Ramana en el verso nueve de *Upadesa Undiyar* y el verso quince de *Upadesa Tanippakkal*:

Por la fuerza de [tal *ananya*] *bhava* [la actitud o convicción de que Dios no es otro que nosotros mismos], solo ser [morar o permanecer] en *sat-bhava* [nuestro estado de ser natural], que trasciende [toda] *bhavana* [imaginación, pensamiento o meditación], es *para-bhakti tattva* [el estado verdadero de devoción suprema].

Puesto que Dios existe como *atma* [nuestro sí mismo real o ser esencial], *atma-anusandhana* [auto-contemplación o auto-atención] es *parama-isa-bhakti* [devoción suprema a Dios].

Cuando surgimos como la mente o sí mismo individual finito, nos separamos aparentemente de Dios, que es nuestro ser verdadero, y con ello cometemos el «pecado original» de imaginar divisiones en el ser infinito e indivisible que es Dios. Al imaginarnos ser separados de Dios, nosotros estamos profanando su infinitud, reduciéndole en nuestra visión a algo menos que la infinita plenitud de ser lo que él es realmente. Por lo tanto, si deseamos restaurar a Dios lo que le hemos usurpado injustamente, debemos entregar nuestro sí mismo finito en su ser infinito, y solo podemos hacer esto permaneciendo en el estado sin-ego de auto-consciencia absolutamente no-dual, que es nuestro estado natural de ser infinito, indiviso y por lo tanto libre de pensamiento.

Para ser capaces de darnos enteramente a Dios de esta manera, debemos ser sumergidos por un amor sin reservas y omniconsumiente por él. Mientras retengamos el más mínimo amor por nuestra existencia como un individuo separado, resistiremos darnos enteramente a él. Sin embargo, cuanto más practiquemos permanecer como nuestro ser perfectamente libre de pensamiento y claramente auto-consciente, tanto más experimentaremos el sabor de la paz y la felicidad infinitas que son la naturaleza real de nuestro ser, y con ello nuestro amor de ser crecerá firmemente, hasta que eventualmente consuma la mente y la sumerja para siempre en el océano de ser, consciencia, felicidad, paz y amor infinitos.

Permanecer en este estado de dicha absoluta es el modo verdadero de servir a Dios en la manera que él quiere que le sirvamos. Esta importante verdad sobre la única manera en la que nosotros podemos rendir servicio real a Dios es declarada por Sri Ramana en el verso veintinueve de *Upadesa Undiyar*:

Permanecer en este estado de *para-sukha* [felicidad suprema o trascendente], que es exento [tanto] de esclavitud como de liberación, es permanecer en el servicio de Dios.

Cuando nosotros nos imaginamos ser un individuo finito, estamos haciendo una gran falta de servicio a Dios, debido a que con ello estamos haciendo necesario que él nos lleve

de vuelta adentro de sí mismo. Por lo tanto, mientras nos imaginemos ser separados de él, nada que podamos hacer es verdaderamente un servicio a él. El único servicio que él requiere de nosotros es que nos entreguemos enteramente a su voluntad y que permanezcamos felizmente como uno con él. Por lo tanto, entregar nuestro sí mismo finito permaneciendo como nuestro ser auto-consciente no-dual esencial, que es a la vez el estado libre de pensamiento de la felicidad suprema y la realidad absoluta que nosotros llamamos «Dios», es permanecer verdaderamente a su servicio.

Puesto que nuestro estado natural de felicidad suprema es el estado de solo ser, es completamente libre de cualquier hacer o pensar, y por consiguiente es exento de todos los pensamientos, incluyendo los de esclavitud y liberación. Esclavitud y liberación son un par de opuestos, y por lo tanto solo existen en el estado irreal de dualidad. En el estado no-dual del auto-conocimiento verdadero o unidad absoluta con Dios, todos los pensamientos de esclavitud y liberación desaparecen junto con la mente pensante y toda su dualidad imaginaria.

Cuando aprendemos por primera vez sobre este arte de ser auto-atento, y comprendemos la importancia de practicarlo con nuestra máxima capacidad, muchos de nosotros preguntamos cómo podemos practicarlo en medio de todas nuestras actividades diarias. Nuestra vida mundana en este mundo y la verdad absoluta enseñada por Sri Ramana y otros sabios parecen ser dos estados de realidad completamente diferentes, divididos por un abismo tan vasto que es difícil para nosotros imaginar cómo podemos en la práctica incluso comenzar a reconciliarlos. ¿Cómo podemos practicar efectivamente este arte de ser, cuando la mente está siendo tironeada constantemente, aquí y allá, por las demandas externas de nuestra vida en este mundo y por la presión interna de nuestros deseos y apegos?

Cualesquiera que sean las circunstancias de nuestra vida, y por muy grandes sobre nosotros que puedan ser las presiones externas e internas, sabemos siempre «yo soy». Por lo tanto, el abismo que imaginamos que existe entre nosotros mismos y la realidad absoluta es irreal. La realidad absoluta es nuestro ser simple auto-consciente, que nosotros experimentamos siempre como «yo soy», y por lo tanto es lo más cercano y lo más querido. No hay nada tan cercano ni tan querido para nosotros como la realidad absoluta, debido a que ella es nuestro sí mismo real.

Puesto que nosotros la experimentamos siempre como «yo soy», es posible siempre para nosotros prestarle atención. Nada puede impedirnos verdaderamente ser auto-attentos siempre que queramos serlo. El abismo o división imaginario que parece separarnos de la plenitud de ser, consciencia y felicidad infinitas, de hecho no es nada sino nuestros propios deseos.

Sin embargo, nuestros deseos no tienen ninguna realidad o poder suyo propio. Ellos parecen ser reales y poderosos debido solo a que nosotros les damos realidad y poder prestándoles atención. Si los ignoramos con firmeza aferrándonos tenazmente a ser auto-attentos, ellos serán impotentes para distraernos de nuestro estado natural de ser.

En la práctica, sin embargo, la mayoría de nosotros experimenta dificultad en aferrarse firme e ininterrumpidamente a la auto-atención, debido a que nuestro deseo de pensar en otras cosas es más grande que nuestro amor de permanecer como nuestro ser naturalmente libre de pensamiento y auto-consciente. Pero no importa cuánta dificultad experimentemos, si persistimos en nuestros esfuerzos para llevar nuestra atención de

vuelta hacia nuestro ser siempre que notemos que se ha escabullido para pensar en otras cosas, gradualmente obtendremos la pericia —el amor y no-deseación que requerimos para permanecer simplemente como nuestro ser auto-consciente.

Como solía decir Sri Sadhu Om: «Donde hay disposición hay una vía, pero donde no hay disposición hay una cuesta». Es decir, si queremos practicar la auto-atención sinceramente, encontraremos que es posible hacerlo, incluso si es solo con titubeos e intermitentemente, pero si carecemos de un deseo sincero de practicarla, sentiremos que es demasiado difícil para nosotros. Finalmente, toda dificultad está en nuestra mente, debido a que nunca puede ser realmente difícil para nosotros ser auto-atentos, aunque solo sea momentáneamente. Si sentimos que ser auto-atentos es demasiado difícil para nosotros, eso es debido solo a que realmente no tenemos suficiente disposición para intentarlo, o a que después de intentarlo un poco no perseveramos en nuestros intentos.

Incluso si somos capaces de ser auto-atentos solo momentáneamente, eso será suficiente como comienzo. Sin embargo, para obtener un beneficio real de tal auto-atención momentánea, debemos persistir en nuestros intentos por atrapar tales momentos tan frecuentemente como sea posible, y aferrarnos a cada uno de ellos tanto tiempo como se pueda. Cuanto más frecuentemente recordemos llevar la atención hacia nosotros mismos, y cuanto más tiempo nos las arreglemos para mantenerla cada vez que la atrapemos así, tanto más rápidamente cultivaremos el amor que requerimos para ser firmemente auto-atentos.

Una cuestión que se plantea a menudo es, si es necesario o no, sentarnos con los ojos cerrados para practicar la auto-atención. La respuesta simple a esto es que ciertamente no es necesario, debido a que podemos ser auto-atentos independientemente de lo que nuestro cuerpo pueda estar haciendo o no haciendo, y tanto si nuestros ojos están abiertos como si están cerrados.

La auto-atención no tiene nada que ver ni con la postura del cuerpo ni con el cierre de los ojos, sino que es solo una cuestión de atención. Los ojos pueden estar abiertos pero la atención puede estar sin embargo focalizada en nuestro ser, e inversamente, nuestros ojos pueden estar cerrados pero la atención puede estar sin embargo morando en pensamientos de otras cosas que nosotros mismos.

Sin embargo, aunque no es esencial sentarnos en «meditación» con los ojos cerrados para practicar la auto-atención, a veces puede ser útil hacerlo así. Para sumergirnos en un estado de profunda e intensa auto-atención, podemos encontrar útil abstenernos no solo de la actividad mental sino también de la actividad física.

No obstante, abstenerse de la actividad física no significa necesariamente sentarse con los ojos cerrados. Nuestro cuerpo puede estar sentado o tumbado o en cualquier otra postura, mientras la atención no esté en él sino solo en nuestro ser esencial auto-consciente. Igualmente, los ojos pueden estar abiertos o cerrados mientras nuestra atención no esté yendo hacia fuera para ver o para pensar en cualquier objeto en el mundo externo.

La actitud que debemos tener hacia nuestro cuerpo siempre que tratemos de experimentar la auto-atención clara e intensa, es expresada por Sri Ramana en las palabras *pinam pol tirndu udalam*, que significan «dejando el cuerpo como un cadáver», y que fueron las palabras que él añadió entre los versos 28 y 29 cuando amplió los dos, más cuarenta versos de *Ulladu Narpadu* en un único verso en métrica *kalivenba*. Aunque él

añadió estas palabras a la última línea del verso 28, en su significado ellas forman parte de la primera sentencia del verso 29, que con su adición significa:

Dejando [nuestro] cuerpo como un cadáver, y sin decir «yo» con la boca, solo escudriñar con [nuestra] mente, sumergiéndonos [zambulléndonos o penetrando] dentro «¿dónde surge [esta mente] como yo?», es la vía de *jñana* [la práctica que lleva al conocimiento verdadero]...

En este contexto, «dejando [nuestro] cuerpo como un cadáver» puede referirse ya sea a la actitud con la que debemos retirar nuestra atención de él, o ya sea a la postura en la que debemos dejarlo. Cuando era un muchacho de dieciséis años Sri Ramana fue tomado por un repentino e intenso miedo de la muerte, él se tumbó como un cadáver y volvió su atención entera hacia su ser esencial para descubrir si su ser o «yo» sobreviviría a la muerte de su cuerpo físico. Debido a que él retiró su atención enteramente de su cuerpo, su mente y todas las otras cosas, y en lugar de ello la focalizó completa y exclusivamente en su consciencia de ser, él experimentó instantáneamente el auto-conocimiento verdadero, y así su mente fue disuelta para siempre en la realidad infinita y absoluta.

Así pues, en su propio caso, Sri Ramana no solo retiró su atención de su cuerpo como si fuera un cadáver sin vida, sino que también tendió su cuerpo como si fuera un cadáver que había sido dispuesto en preparación para su cremación. Esto no significa, sin embargo, que nosotros debamos tumbarnos necesariamente cuando practicamos la auto-atención. Nosotros ciertamente podemos practicarla mientras estamos tumbados, pero en la práctica podemos encontrar preferible a menudo sentarnos en lugar de tumbarnos, debido a que al sentarnos derechos, usualmente es más fácil para nosotros permanecer alerta y evitar con ello caer en el sueño profundo o en un sueño con sueños.

Sin embargo, la postura de nuestro cuerpo no importa realmente, debido a que la única cosa que es importante durante nuestra práctica intensa de solo ser, es que nuestra atención esté retirada enteramente de nuestro cuerpo y de todo otro objeto o pensamiento, y que en lugar de ello esté focalizada aguda y vigilantemente en nuestra mera consciencia de ser.

Por lo tanto, cuando Sri Ramana dijo: «dejando [nuestro] cuerpo como un cadáver», él no quería decir meramente que debemos yacer físicamente como un cadáver, sino que debemos retirar mentalmente nuestra atención de él como si hubiera devenido un cadáver sin vida —algo con lo que nosotros ya no tenemos ninguna conexión. Puesto que nuestra única meta durante los momentos de práctica intensa es penetrar profundamente dentro de nuestro ser, debemos dejar enteramente de lado nuestro cuerpo, y, por consiguiente, no debemos preocuparnos en lo más mínimo de su postura ni de ningún otro asunto tan trivial.

Mientras la atención esté fijada solo en nosotros mismos y en nada más, no importa en qué postura pueda estar el cuerpo, o si acontece que está activo o inactivo. De hecho, a menudo podemos encontrar más fácil ser auto-atentos mientras el cuerpo está dado a alguna actividad mecánica, tal como caminar, que no requiere ninguna atención significativa, que cuando estamos sentados o tumbados con los ojos cerrados, debido a que tan pronto como cerramos los ojos para meditar en nuestro ser, la mente tiende a luchar para resistir tal meditación o auto-atención, y, por consiguiente, podemos olvidar

rápido por qué hemos cerrado los ojos y en lugar de ello comenzar a pensar en algo otro que nuestro ser.

Si tratamos de practicar la auto-atención sinceramente siempre que la mente no esté apremiantemente involucrada en ningún otro trabajo, pronto encontraremos lo que nos es más apropiado en términos de postura o actividad corporal. Siempre que estemos sentados, tumbados, caminando o dados a alguna otra actividad física, debemos tratar tan frecuente y tan intensamente como las circunstancias lo permitan, focalizar nuestra atención agudamente en nuestro ser, o al menos mantener un cierto grado de auto-atención. Por lo tanto, todas las cuestiones sobre la postura corporal están eludiendo la meta del arte de ser auto-atento, que es que debemos concentrar la atención entera en nuestro ser, y que con ello debemos ignorar nuestro cuerpo y todas las otras cosas.

Otra cuestión que se plantea a menudo es si debemos reservar o no ciertos períodos de tiempo cada día para practicar la auto-atención. Nuevamente la respuesta a esta cuestión es que no es necesario para nosotros hacerlo, pero podemos encontrar que es útil.

Todo es un asunto de preferencia personal y estilo de vida. Mientras nosotros lo encontremos útil, debemos reservar ciertos períodos de tiempo cada día para practicar la auto-atención, pero si encontramos que nuestros períodos reservados de «meditación» están deviniendo solo una rutina mecánica, y que realmente no estamos usando esos períodos entregados útilmente en la auto-atención clara y firme, debemos encontrar alguna manera mejor de asegurar que utilizamos algún tiempo cada día entregados a la auto-atención.

Experimentar nuestro ser esencial y verdadero con claridad perfecta, en verdad no requiere ningún tiempo. Si tenemos un amor entregado y omniconsumiente de conocernos, podemos obtener el auto-conocimiento verdadero y eterno con solo un momento de auto-atención total, como Sri Ramana mismo.

De la misma manera que la muerte es algo que acontece en un instante, y no es algo que nosotros podamos experimentar nunca parcialmente, así también la experiencia del auto-conocimiento verdadero «acontece» en un instante, y no puede ser experimentada nunca parcialmente. O bien nos imaginamos ser un individuo finito, como lo hacemos mientras sentimos todavía que nuestra auto-atención o ser auto-consciente es una práctica y no algo enteramente natural e inevitable, o bien somos totalmente consumidos por la claridad absoluta del auto-conocimiento verdadero, en cuyo caso sabremos que nosotros hemos sido siempre solo nuestro ser auto-consciente infinito y perfectamente claro.

La meta durante la práctica, por lo tanto, es experimentar ese único momento de auto-atención absoluta incualificada. Por consiguiente, largos períodos de «meditación» no son necesarios. Puede ser útil, a veces, sentarnos tranquilamente durante un tiempo tratando de focalizar la atención total y exclusivamente en nuestro ser, pero si la mente se rebela demasiado fuertemente, debemos relajarnos por un tiempo e intentarlo de nuevo más tarde con una mente calmada y fresca. Si luchamos por un período demasiado largo para oponernos a la fuerza de nuestro deseo de pensar, la mente devendrá agitada, y por lo tanto dejará de ser un instrumento apropiado para practicar la auto-atención. Pero si relajamos nuestros esfuerzos por un tiempo y permitimos que la mente devenga relativamente calmada de nuevo, entonces seremos capaces de practicar la auto-atención con un vigor renovado.

En la práctica lo que necesitamos no son largas horas sentados en una lucha desesperada por mantener una auto-atención continua, sino más bien muchos breves períodos de tiempo aquí y allá a lo largo de cada día, en los que tratemos de experimentar con vigor fresco y entusiasmo intenso nuestro ser siempre naturalmente auto-consciente. En medio de nuestras actividades diarias normales, hay muchas ocasiones en las que la mente no está apremiantemente comprometida en ningún trabajo en particular, y normalmente durante tales ocasiones permitimos a la mente vagar y pensar en muchos asuntos triviales e innecesarios. Cada momento tal es una oportunidad preciosa para que seamos auto-atentos.

La mayoría de los pensamientos de cada día no son apremiadamente urgentes, sino la mera forma en que la mente elige ocuparse usualmente. Por lo tanto, si tenemos un amor verdadero por la auto-atención, en lugar de perder la mayor parte del día en pensamientos vanos, podemos usar muy fácilmente muchos momentos aquí y allá tratando de ser auto-atentos. Esta retirada frecuente de la mente hacia nosotros mismos, es a lo que Sri Ramana se refiere a veces como la práctica del «auto-recuerdo».

Por lo tanto, como Sri Sadhu Om solía decir, lo que necesitamos no son largos períodos de «meditación», que normalmente resultan en una lucha inútil tratando de resistir a la fuerza del deseo de pensar, sino más bien muchos intentos intermitentes de estar auto-atentos. Si recordamos hacerlos frecuentemente a lo largo del día, cada intento individual puede durar solo un breve tiempo, pero todos esos breves intentos juntos contabilizan una suma de tiempo considerable gastado en el estado de ser auto-atento.

Practicando así la auto-atención intermitentemente, haremos cada intento con un vigor fresco y por lo tanto con una claridad más intensa. Más bien que largos períodos de auto-atención inestable y por lo tanto confusa, serán más beneficiosos, períodos más cortos de auto-atención más intensa y por lo tanto clara y precisa.

Otra cuestión más, que a menudo se plantea, es si no sería beneficioso para nosotros renunciar a todas las actividades y responsabilidades mundanas y dedicarnos solo a una vida de contemplación. Para algunas gentes un estilo de vida de renunciación externa puede ser beneficioso, pero para la mayoría de nosotros un estilo de vida tal no es solo innecesario sino también inapropiado. Lo que es realmente importante no es la renunciación externa sino solo la renunciación interna.

Cualquiera que pueda ser nuestro estilo de vida externo, somos siempre libres interiormente para renunciar a nuestros deseos y apegos. Si tenemos éxito al menos parcialmente en tal renuncia interna, ningún estilo de vida externo será un obstáculo para nuestra práctica del arte de ser auto-atento. Inversamente, sin embargo, si fracasamos interiormente en renunciar a nuestros deseos, ninguna suma externa de renunciación será de ninguna utilidad para nosotros. El único obstáculo a nuestra práctica de la auto-atención es nuestros propios deseos, y no algo en el mundo externo.

Nuestra capacidad para ser clara y firmemente auto-atentos, es proporcional solo al amor de ser y a la correspondiente libertad del deseo de algo más, y no tiene nada que ver con nuestro estilo de vida externo. No importa cuál sea nuestro estilo de vida externo, si tenemos siquiera un poco de amor de conocernos a nosotros mismos y ser libres de nuestros deseos, en esa medida seremos capaces de practicar el arte de ser auto-atentos.

Sin embargo, aunque nuestro estilo de vida externo no puede influenciar directamente la capacidad de ser auto-atentos, nuestra práctica de la auto-atención puede influenciarlo

hasta cierto punto. Es decir, puesto que nuestra práctica debilitará y erosionará gradualmente nuestros deseos, nosotros comenzaremos naturalmente a perder interés en muchos de los aparentes placeres de la vida que deseábamos anteriormente, y, por consiguiente, nos sentiremos contentos con un estilo de vida más simple, menos extrovertido y menos ocupado.

No obstante, no hay realmente ninguna necesidad de preocuparnos sobre el modo externo de nuestra vida, debido a que ella es moldeada por el destino, y el destino es ordenado por Dios de una manera tal que sea lo más beneficioso para nuestro progreso espiritual. Lo que quiera que experimentemos en nuestra vida externa, es de acuerdo a la voluntad de Dios, y por lo tanto es lo más conveniente para nuestra práctica de ser auto-atento.

Incluso las aparentes dificultades y obstáculos que surgen en nuestra vida son dispuestos por Dios para crear en la mente el estado de *vairagya* o no-deseación, que también es llamado ecuanimidad o «santa indiferencia». Solo si aprendemos a ser interiormente desapegados de nuestra vida en este mundo, obtendremos la fuerza que requerimos para volver la mente hacia dentro para sumergirla en la claridad perfecta del auto-conocimiento verdadero.

Para la mayoría de nosotros, esta vía espiritual de tratar de practicar persistentemente el arte de ser auto-atentos, puede parecer a veces ser cualquier cosa salvo un camino llano, apacible y libre de problemas, debido a que la mente auto-engañada y conducida por el deseo tratará ciertamente de crear muchos obstáculos en nuestra vía. Sin embargo, cualesquiera que sean los obstáculos que la mente pueda crear, podemos vencerlos a todos ellos con una perseverancia denodada. Excepto perseverando tenazmente en nuestra práctica de la auto-atención, no hay ninguna manera de que podamos vencer efectivamente todos los obstáculos aparentes que tanto nosotros, como la mente creamos.

Uno de los muchos trucos auto-engañosos que nosotros, como la mente, tendemos a poner en juego con nosotros mismos es esperar y buscar algunos resultados tangibles de nuestra práctica, y sentirnos abatidos cuando no experimentamos los resultados que esperábamos. Sin embargo, cualesquiera resultados tangibles que podamos experimentar en esta vía, son engañosos, debido a que son experimentados solo por la mente, cuya naturaleza es engañarse a sí misma con apariencias, y distorsionar y con ello ver fuera de toda proporción lo que quiera que le acontezca experimentar. Por lo tanto, nada que sea experimentado por la mente puede ser un indicador verdadero de nuestro progreso espiritual.

Como Sri Ramana solía decir, nuestra perseverancia es el único signo verdadero de progreso. Es decir, si perseveramos en nuestra práctica, eso es clara evidencia de nuestro amor de ser, y mientras tenemos ese amor, ciertamente estamos haciendo progresos. Si, por otra parte, dejamos de perseverar, eso indica que carecemos del amor que requerimos para hacer progresos rápidos. Sin embargo, si hacemos siquiera un pequeño esfuerzo de estar auto-atentos, o al menos tener una inclinación a intentarlo, en esa medida tenemos amor de ser, de modo que no debemos sentirnos abatidos debido a nuestra perseverancia inadecuada, sino que debemos continuar persistiendo en nuestros intentos en cualquier medida que lo encontremos posible. Incluso un pequeño esfuerzo sincero hará un largo camino hacia el cultivo en nuestro corazón del amor verdadero que requerimos para obtener nuestra meta última del auto-conocimiento absoluto.

Siempre que encontremos que nuestro entusiasmo y perseverancia flaquean, debemos leer una vez más las enseñanzas de Sri Ramana, o libros que exploren y discutan su sentido y significación, y debemos reflexionar profundamente sobre su significado, debido a que tal lectura repetida o *sravana* y meditación o *manana* reavivará nuestro entusiasmo de perseverar en la práctica o *nididhyasana* de la auto-atención aguda. Nosotros no podemos forzar a la mente a permanecer calmada y apaciblemente auto-atenta, pero por repetida *sravana*, *manana* y *nididhyasana*, podemos tratar suavemente de volverla una y otra vez a nuestro estado natural de apacible ser auto-atento.

La mente es como un caballo desbocado, y nuestro estado natural de ser, calmado, auto-consciente, es como su establo. De la misma manera que no debemos usar la fuerza física para atrapar y presionar a un caballo desbocado a volver adentro de su establo, sino que simplemente lo tentamos para que vuelva voluntariamente sujetando suave y pacientemente un puñado de hierba frente a él, así también no debemos tratar de vencer en vano nuestros deseos y los auto-engañosos funcionamientos resultantes de la mente enfrentándonos y luchando con ellos, sino que debemos tentarla suave y con sigilo por cualquier medio posible para que vuelva voluntariamente a nuestro sereno estado natural de ser auto-consciente, que es su fuente y morada natural.

Hasta que la mente esté completamente disuelta en la luminiscencia y claridad infinita del auto-conocimiento verdadero, continuaremos experimentándonos como un individuo finito, y como tal nos sentiremos ser uno entre los muchos seres vivos en este mundo, y, por consiguiente, tendremos que interactuar constantemente con otras gentes. Cuando interactuamos con ellas, nuestros *vasanas* o impulsiones mentales profundamente arraigadas, tienden a surgir con vigor a la superficie de la mente en la forma de sutiles, y por lo tanto fuertes, simpatías y antipatías, apegos y aversiones, posesividad, egoísmo, avaricia, lujuria, ira, celos, orgullo y otras sensaciones y emociones indeseables como éstas.

Así pues, nuestras interacciones con otras gentes son una buena oportunidad para que reconozcamos tales cualidades malas en nosotros mismos, y resistamos al dominio que ellas tienen sobre nosotros aplicando la *vairagya* o «santa indeferencia» que estamos cultivando gradualmente por medio de nuestra práctica de ser auto-atento. Por lo tanto, en los dos últimos párrafos de *Nan Yar?* Sri Ramana nos da algunos avisos valiosos respecto a la actitud interna con la que debemos interactuar con otras gentes y comportarnos en este mundo. En el párrafo diecinueve él dice:

No hay dos [tipos de] mentes, a saber: un [tipo de] mente buena y un [tipo de] mente mala. Solo los *vasanas* [impulsiones o deseos latentes] son de dos tipos, a saber: *subha* [buenos o agradables] y *asubha* [malos o desagradables]. Cuando la mente [de una persona] está bajo el dominio de los *subha-vasanas* [impulsiones agradables] se dice que es una mente buena, y cuando está bajo el dominio de los *asubha-vasanas* [impulsiones desagradables] una mente mala. No importa lo malas que otras gentes puedan parecer ser, aborrecerlos no es adecuado [o apropiado]. Los agrados y desagradados son ambos aptos [para que nosotros] los aborrezcamos [o renunciemos a ellos]. No es adecuado [para nosotros] dejar que [nuestra] mente [more] mucho en asuntos mundanos. No es adecuado [para nosotros] entrar en los asuntos de otras gentes [una manera idiomática de decir

que debemos atender a nuestros propios asuntos y no interferir en los asuntos de otras gentes]. Todo lo que uno da a otros, se lo está dando solo a sí mismo. Si [cada uno] supiera esta verdad, ¿quién ciertamente se abstendría de dar?

La única cosa que debemos aborrecer verdaderamente es nuestros propios agrados y desagradados, debido a que ellos agitan la mente y perturban nuestra paz y ecuanimidad natural. Aborrecemos a algunas gentes debido a que sentimos que son la causa de la irritación y desazón que sentimos cuando interactuamos con ellos o pensamos en ellos, pero de hecho la causa real de nuestra irritación y desazón, es solo nuestros propios agrados y desagradados. Si fuéramos completamente libres de agrados y desagradados, ninguna otra persona podría hacernos sentir aversión u otra emoción negativa.

Lo que verdaderamente nos perturba cuando interactuamos con una persona que aborrecemos, no es de hecho los *asubha-vasanas* o impulsiones desagradables de esa persona, sino solo nuestros propios *asubha-vasanas*, debido a que ellos son lo que se manifiesta como nuestros agrados y desagradados. Nuestros agrados y desagradados son ambas formas de deseo, y como todas las formas de deseo llevan a la mente hacia fuera, lejos de la paz y felicidad infinita que existe en el núcleo de nuestro ser. Por lo tanto, si deseamos verdaderamente volver la mente hacia dentro y con ello disolverla en nuestra consciencia de ser perfectamente clara, debemos rechazar todos nuestros agrados y desagradados, y desarrollar en lugar de ello un amor solo de ser.

Todas nuestras actitudes, sensaciones, emociones, reacciones y conductas egoístas, tales como nuestra posesividad, avaricia, lujuria, ira, celos, orgullo y egoísmo, están enraizadas en nuestros agrados y desagradados. Por lo tanto, en la medida en que seamos capaces de librarnos de nuestros agrados y desagradados, nos libramos acordemente de todas las formas de egoísmo y de todas las sensaciones y emociones desagradables que suscitan en nosotros. Puesto que nuestras interacciones con otras gentes tienden a traer a la superficie de la mente todos los agrados y desagradados profundamente enraizados, ellos son oportunidades que nos da Dios, no solo para que identifiquemos nuestros agrados y desagradados, sino para que también los contengamos.

Practicando el arte de ser auto-atento, nosotros cultivamos la pericia de contener no solo nuestros agrados y desagradados, sino también su raíz, que es la mente. Por consiguiente, nuestra práctica de auto-atención hará más fácil que reconozcamos y contengamos los agrados y desagradados que surgen en la mente cuando interactuamos con otras gentes. Inversamente, al contenerlos cuando interactuamos con otras gentes, estamos cultivando nuestra *vairagya* o libertad de los deseos, y esto a su vez nos ayudará en nuestra práctica de ser auto-atento.

Cuando Sri Ramana dice que no es adecuado para nosotros permitir a la mente morar mucho en asuntos mundanos, o interferir en los asuntos de otros, él no quiere decir que debemos ser indiferentes a los sufrimientos de otras gentes o criaturas. Es correcto que sintamos compasión siempre que veamos o lleguemos a saber del sufrimiento de cualquier otra persona o criatura, debido a que la compasión es una cualidad esencial que surge naturalmente en la mente cuando está bajo el dominio del *sattva-guna* o la cualidad de la «esei-dad», bondad y pureza, y es también correcto que hagamos lo que quiera que razonablemente podamos hacer para aliviar tal sufrimiento.

Sin embargo, el sufrimiento es un hecho inevitable de la existencia corporal, y hay poco que nosotros, con nuestros poderes limitados, podamos hacer para aliviar las muchas formas de sufrimiento que existen y existirán siempre en este mundo. Por lo tanto, si permitimos que la mente more en los sufrimientos e injusticias de este mundo, solo perderemos nuestra paz de mente y será de poca o ninguna utilidad.

Mejor que imaginar que podemos hacer realmente algo significativo para aliviar el sufrimiento en este mundo, sería más beneficioso si simplemente pusiéramos cuidado en evitar contribuir de alguna manera a ese sufrimiento. Por ejemplo, cientos de millones de animales están sujetos a sufrimiento innecesario e injustificable debido a las crueles prácticas de explotación en granjas, y cada día millones de ellos son matados cruelmente solo para satisfacer el ansia innatural e inhumana que las gentes tienen de comer su carne. Éste es un hecho triste de la vida, y un reflejo muy triste de la supuesta civilización y humanidad de la raza humana moderna, pero hay poco que podamos hacer efectivamente para impedir que acontezca tal crueldad. Sin embargo, aunque nosotros no podamos impedirla, podemos evitar fácilmente contribuir a ella absteniéndonos simplemente de comer carne, pescado, huevos y cualquier otro producto derivado de los animales.

Similarmente, muchas guerras injustificadas son combatidas en este mundo, todas como un resultado de la avaricia humana, y cada año más de cien millones de niños y adultos mueren de hambre y otras causas relacionadas con la pobreza, a pesar de todo el abundante alimento y otros recursos materiales que una gran parte de la raza humana está disfrutando. Muchos factores contribuyen a tales sufrimientos, pero en la raíz de todos esos factores, está el egoísmo y la avaricia humana. Aunque en la compleja economía del mundo moderno, en la que todos estamos en alguna medida inevitablemente involucrados, es difícil para nosotros saber exactamente qué efectos está teniendo nuestro medio de ganarnos la vida y cada uno de nuestros hábitos de gastar y otras formas de conducta sobre las vidas de aquellos menos afortunados que nosotros mismos; en la medida en que sea posible debemos tratar de evitar contribuir con nuestras propias acciones a los sufrimientos que están causados por esta economía injusta, y podemos evitar esto simplificando nuestro estilo de vida y minimizando nuestra dependencia de las posesiones materiales y otros objetos de disfrute de los sentidos.

Más importante, sin embargo, aunque nosotros no podemos saber todas las repercusiones que cada una de nuestras acciones puede estar teniendo sobre otras gentes y criaturas, nosotros sabemos que la causa raíz de mucho del sufrimiento que existe en este mundo es el egoísmo y la avaricia que existe en las mentes de gentes como nosotros mismos. Por lo tanto, para evitar contribuir al sufrimiento de otros, la cosa más esencial que debemos hacer es desarraigar todo el egoísmo y la avaricia de nuestra mente, y solo podemos hacer esto efectivamente volviendo la mente hacia dentro para sumergirla en nuestro ser auto-consciente, que es la fuente de la que ella surge junto con todo su egoísmo y avaricia.

Mientras la mente esté vuelta hacia fuera, morando en asuntos mundanos o tratando de interferir en los asuntos de otras gentes, estaremos pasando por alto los defectos que existen en nuestra mente. Por lo tanto, antes de intentar rectificar los defectos de este mundo o de otras gentes, primero debemos tener éxito en rectificar nuestros propios defectos, lo que solo podemos hacer efectivamente retirando nuestra atención enteramente de este mundo y de los asuntos que conciernen a otras gentes, y focalizándola vigilantemente en nuestro ser auto-consciente para contener e impedir el surgimiento de la

mente, que es la raíz de todos nuestros defectos. Ésta es la razón por la que Sri Ramana dice que no es adecuado para nosotros permitir que la mente more mucho en asuntos mundanos, o que interfiramos en los asuntos de otros.

Además, en el análisis final, este mundo y todos los sufrimientos que vemos en él, son creados por nuestro poder de imaginación y existen solo en nuestra mente, lo mismo que el mundo y los sufrimientos que vemos en un sueño. Si nosotros sentimos compasión al ver los sufrimientos de otras gentes y animales en nuestro sueño, y si deseamos aliviar todos esos sufrimientos, todo lo que necesitamos hacer es despertar de ese sueño. De la misma manera, si nosotros deseamos verdaderamente poner fin a todos los sufrimientos que vemos en este mundo, debemos esforzarnos por despertar de este sueño que tomamos erróneamente por nuestra vida de vigilia, al verdadero estado de vigilia del auto-conocimiento perfectamente no-dual, practicando tenazmente el arte de ser auto-atentos.

Sin embargo, aunque nuestra vida en este mundo es de hecho solo un sueño, mientras nosotros experimentamos este sueño, no debemos considerar los sufrimientos de otros como simplemente irreales y por lo tanto de ninguna consecuencia. Nosotros, que experimentamos este sueño imaginario, somos una parte de él, y, por consiguiente, todo lo que experimentamos o presenciamos en este sueño es tan real como lo somos nosotros.

Mientras nos sintamos ser una persona —una mente limitada por un cuerpo— que está experimentando este sueño, no podemos sino sentir que los gozos y sufrimientos que estamos padeciendo son perfectamente reales, y mientras los sintamos así, no podemos negar que los gozos y sufrimientos de otras gentes y criaturas son igualmente reales e importantes. Por consiguiente, puesto que cada uno de nosotros desea naturalmente evitar cualquier forma de sufrimiento que nos sea causado, debemos desear con igual fuerza evitar cualquier forma de sufrimiento que sea causado a cualquier otro ser senciente.

Por lo tanto, cuando Sri Ramana nos aconseja evitar interferir en los asuntos de otros o permitir que la mente more mucho en asuntos mundanos, él no sugiere que debemos evitar tales acciones del cuerpo, habla o mente debido a una indiferencia sin corazón, sino solo que debemos hacerlo así debido a la santa indiferencia —indiferencia compasiva, indiferencia verdaderamente afectuosa y benévola.

Sri Ramana nunca aconsejó a nadie ser indiferente sin corazón—indiferente sin benevolencia ni bondad— hacia los sufrimientos de otros. Al contrario, a través de sus propias acciones él ejemplificó claramente cuán compasivos, tiernos y benévolos debemos ser todos, y cuán estrictamente debemos evitar causar siquiera el menor *himsa* o daño a ningún otro ser vivo.

Aunque Sri Ramana rara vez enseñó la importancia de la compasión explícitamente en palabras, él la enseñó muy claramente mediante su propia vida —a través de cada una de sus acciones y actitudes. En cada situación, su actitud y su respuesta mediante el habla o la acción demostró claramente su amor ilimitado, compasión, ternura, bondad, consideración y *ahimsa* —la evitación sensible y cuidadosa de causar ningún daño, agravio o perjuicio a ningún ser vivo.

La compasión, bondad y amor brillaban a través de cada acción de Sri Ramana, debido a que eso es lo que él era. Su ser mismo era la plenitud del amor —amor infinito y omni-inclusivo. Debido a que su individualidad aparente se había sumergido y había sido consumida en la luz infinita del auto-conocimiento verdadero, él era verdaderamente uno

con la realidad absoluta, cuya naturaleza es ser, consciencia, felicidad y amor perfectamente no-dual e indivisible.

Por lo tanto, él nos amaba a todos nosotros —a todos y cada uno de los seres sencientes— como a su propio sí mismo, debido a que él se experimentaba a sí mismo como la única realidad infinita, otra que la cual ninguno de nosotros puede ser. Él era y es verdaderamente el sí mismo real y esencial de todos y cada uno de nosotros, y, por consiguiente, ninguno de nosotros puede ser excluido de su amor infinito —su auto-amor omni-inclusivo— que es su propio ser esencial.

Por esa razón, la «persona» aparente que era Sri Ramana, era una incorporación perfecta de *parama karuna* —compasión, gracia, bondad y amor supremos. Su bondad y amor eran iguales para todos. Para él, pecador y santo eran todos iguales. Él mostraba el mismo simple cuidado, bondad, ternura, amor y compasión hacia las gentes a quienes nosotros podemos considerar malas que hacia la buenas.

Su amor y bondad eran absolutamente imparciales. Él no mostraba mayor amor, bondad o interés por sus devotos más sinceros —aquellos que comprendían verdaderamente y ponían sus enseñanzas en práctica— que el que mostraba por aquellas gentes que le rechazaban, le desacreditaban o incluso le maltrataban, o por aquellos devotos que no se interesaban en sus enseñanzas, o que las malentendían, o que incluso trataban de distorsionarlas, malinterpretarlas o deformarlas.

De hecho, si él alguna vez parecía mostrar parcialidad, no era hacia aquellos que le amaban más sinceramente, sino solo hacia aquellos que tenían menos amor o ningún amor por él en absoluto. Los devotos que le amaban más sinceramente, y que trataban ardientemente de seguir sus enseñanzas volviendo su mente hacia dentro y entregándose a él en el núcleo de su ser, sentían a veces que exteriormente él parecía ignorarlos, y daba su atención solo a otros devotos menos sinceros. Sin embargo, si ellos le comprendían correctamente, sabían que él daba externamente su atención a aquellos que estaban más necesitados de ella, y que si externamente él nos ignoraba era solo para alentarnos a volver hacia dentro para buscar la verdadera forma de su amor, que está brillando siempre dichosamente en nuestro corazón como nuestro ser no-dual auto-consciente, «yo soy», esperando atraernos dentro por su poder de atracción magnético.

La razón por la que él mostraba igual amor y bondad por todas y cada una de las personas, independientemente del hecho de que una persona particular pueda haber sido el peor de los pecadores o el más grande de los santos, era que en su visión no hay diferencia esencial entre un pecador y un santo, entre un ateo y un devoto, o entre una persona cruel y una persona buena. Él sabía que en esencia cada persona es el único sí mismo no-dual, que él experimentaba como él mismo. Si parece haber alguna cosa tal como una persona separada, ello parece ser así debido solo a su ignorancia imaginaria de la naturaleza verdadera del único sí mismo real no-dual, que nosotros experimentamos siempre como nuestra auto-consciencia esencial, «yo soy».

No solo todos nosotros somos en esencia el único sí mismo no-dual, sino que, como gentes, todos nosotros somos también igualmente ignorantes de nuestra naturaleza verdadera. Incluso nuestro conocimiento teórico de nuestra naturaleza verdadera no nos hace menos ignorantes que otra persona que no tiene tal conocimiento, debido a que este conocimiento teórico existe solo en nuestra mente, que surge solo debido a nuestra auto-ignorancia o auto-olvido básico subyacente.

En nuestra visión auto-ignorante, Sri Ramana nos parece ser una persona como nosotros, e incluso nuestra creencia y convicción honesta de que en realidad él no es una persona, sino solo nuestro sí mismo real infinito, es una fe que existe solo en nuestra mente. Mientras nosotros nos experimentemos como una persona, y no como el único sí mismo real infinito e indiviso, no podremos experimentar a Sri Ramana como nuestro sí mismo esencial, sino que solo podremos conocerle como una persona, aunque una persona inmensurablemente superior a nosotros mismos.

Por lo tanto, en nuestra visión auto-ignorante, Sri Ramana parecía ser una persona, y como tal él parecía vernos como una persona separada. Sin embargo, aunque él parecía ver a cada uno de nosotros como una persona, él no veía ninguna diferencia esencial entre nosotros. Él nos veía a todos como iguales en nuestra ignorancia de nuestro sí mismo real. En su visión no había ninguna persona que fuera más ni menos ignorante que cualquier otra persona. Nosotros, o bien nos conocemos a nosotros mismos como realmente somos, o bien ignoramos nuestra naturaleza real y nos experimentamos como una persona —una mente finita limitada por un cuerpo.

Puesto que en su visión todos nosotros somos igualmente ignorantes, todos nosotros estamos igualmente en necesidad de su *karanam illada karunai* —su gracia, misericordia, compasión, bondad y amor sin-causa. Nada que podamos hacer puede hacernos dignos de su gracia, e igualmente nada que podamos hacer puede hacernos indignos de su gracia. De la misma manera que la lluvia cae sobre los buenos y malos igualmente, así también su gracia y amor divinos están igualmente disponibles para todas las criaturas, incluyendo los santos más grandes y los pecadores más malvados, los intelectuales más brillantes y los necios más torpes, los más ricos y los más pobres, reyes y mendigos, seres humanos y todos los supuestos animales inferiores.

Su gracia o amor es sin-causa, debido a que es su naturaleza esencial. Como el único sí mismo real infinito, él no puede sino amarnos a todos como él mismo, debido a que él nos experimenta a todos como él mismo. Puesto que su gracia es infinita, y no depende de ninguna causa otra que sí misma, no puede nunca aumentar ni disminuir. En verdad ella es la única realidad —la única realidad absoluta, que es eterna, inmutable y auto-brillante.

Aunque Sri Ramana es verdaderamente la única realidad infinita que nosotros llamamos «Dios», que está haciendo siempre su gracia disponible para todos y cada uno de nosotros brillando eternamente en la profundidad más íntima de nuestro corazón como lo más cercano y querido a nosotros mismos —nuestro ser verdadero auto-consciente, «yo soy»— él se manifestó en forma humana para enseñarnos que nosotros podemos experimentar la felicidad perfecta y siempre inacabable que todos buscamos, solo volviendo la mente hacia sí mismo y entregándola con ello en la claridad absoluta de nuestro ser auto-consciente no-dual, que es la forma verdadera de su gracia y amor.

Su forma humana era así una incorporación de *parama karuna* o compasión, gracia, misericordia, ternura, bondad, cuidado y amor supremos, y como tal ninguna criatura podía ser excluida nunca de su bondad y amor infinitos. Y aunque su forma humana murió en 1950, antes de que la mayoría de nosotros hubiera nacido, su gracia, amor y guía interna están siempre disponibles para nosotros, debido a que son la única realidad eterna que brilla siempre dentro de nosotros como «yo soy», nuestro sí mismo amadísimo. Además, él no solo permanece siempre como nuestro sí mismo esencial, sino que también continua estando manifiesto externamente en la forma de sus preciosas enseñanzas, que

continúan disponibles para recordarnos constantemente nuestra necesidad de volvernos hacia el sí mismo para experimentar la felicidad infinita del auto-conocimiento verdadero.

Para beneficiarse de su amor o gracia en toda su plenitud infinita, todo lo que tenemos que hacer es volvernos hacia nosotros mismos y beber así de la fuente de la que mana. Aunque su gracia está ayudándonos siempre, mientras prestamos atención a cualquier otro que nuestro sí mismo esencial, nosotros estamos ignorándola, y al hacerlo así, estamos cerrando en efecto las puertas de nuestro corazón a ella, obstruyéndola e impidiéndola consumirnos en su claridad infinita.

Su gracia es la luz de la consciencia que brilla dentro de nosotros, capacitándonos para conocernos tanto a nosotros mismos como a todos los objetos imaginarios que hemos creado en la mente. Tanto el sujeto como el objeto son iluminados solo por su gracia, y sin ella como su sustancia y realidad esencial, no podrían siquiera parecer existir.

Sin embargo, mientras prestamos atención a cualquier forma de objeto —tanto a los objetos que reconocemos como solo pensamientos en nuestra mente, como a los objetos que imaginamos existir en un mundo fuera de la mente— nosotros estamos desaprovechando la luz de su gracia, y estamos distorsionando su auto-amor no-dual infinito y experimentándolo como nuestro deseo de algunos objetos y nuestra aversión por otros. Mejor que desaprovechar su gracia de esta manera para conocer objetos, o esperar que cumpla cualquiera de nuestros pequeños deseos, debemos obtener verdadero beneficio de ella usándola para conocernos a nosotros mismos.

Es decir, la mente, que es la luz distorsionada de la consciencia que nosotros usamos ahora para conocer objetos, es una forma reflejada de nuestra luz original de auto-consciencia, que es su gracia. Por lo tanto, si retiramos la mente de todos los objetos y la volvemos hacia la fuente de su luz, ella se fundirá en esa luz como un rayo de sol que es reflejado desde un espejo hacia el sol. Al volver así la luz reflejada de la mente de vuelta sobre nosotros mismos, estamos entregándonos a nuestra luz de gracia original— nuestra auto-consciencia fundamental, «yo soy», que es la forma de amor verdadero que nosotros llamamos «Sri Ramana».

Cuando Sri Ramana se manifestó en forma humana, la compasión, ternura, bondad y amor que él mostraba hacia cada persona que encontraba era una expresión externa del amor infinito, eterno, indiviso y no-dual que él experimentaba como su propio sí mismo, y que brilla siempre dentro de cada uno de nosotros como nuestro ser esencial auto-consciente, «yo soy». Por lo tanto, la imparcialidad de su bondad y amor externo demostraba claramente la imparcialidad absoluta de su verdadera gracia interna, que está surgiendo siempre en el corazón de cada ser senciente.

El mismo amor que mostraba hacia todas las gentes, lo mostraba hacia toda otra criatura. No consideraba que ningún animal era menos digno de su bondad, amor y compasión que cualquier ser humano, y los animales respondían naturalmente al amor que ellos sentían en él, y por lo tanto se le acercaban sin ningún miedo. Han sido registradas numerosas historias e incidentes en su vida que ilustran bellamente su extraordinaria relación tanto con animales salvajes como domésticos —la ternura, bondad, cuidado y amor que les mostraba, y el afecto recíproco y confianza de ellos en él.

Además, no solo fue igualmente bueno y cuidadoso con los animales individuales de todas las especies, sino que también mostró su fuerte desaprobación siempre que

cualquier persona trataba sin bondad o causaba algún daño a algún animal. No toleraba ni permitía que las gentes matasen ni siquiera a animales venenosos tales como serpientes y escorpiones, y señalaba que nuestro miedo de tales animales está causado solo por nuestro apego a nuestros propios cuerpos. Decía que de la misma manera que queremos nuestra vida en el cuerpo presente, así también toda otra criatura quiere igualmente su vida en su cuerpo presente, y, por consiguiente, no tenemos ningún derecho a privar a ninguna criatura de su querida vida, o a causarle daño o sufrimiento de cualquier tipo que sea.

Una ilustración muy clara de su compasión y amor ilimitados y absolutamente imparciales, fue un incidente que ocurrió cuando era un hombre joven. Un día, mientras estaba paseando por un matorral, su muslo rozó accidentalmente un nido de avispones, perturbando a sus numerosos ocupantes, que inmediatamente salieron volando enfurecidos y comenzaron a picar su muslo ofensivo. Comprendiendo su respuesta natural, y sintiéndose apenado por la perturbación que les había causado accidentalmente, se quedó quieto y a pesar del intenso dolor que le estaban infligiendo, permitió pacientemente que le picasen su muslo hasta que estuviesen todos plenamente satisfechos y volvieron a su nido. Años después, cuando Sri Muruganar escribió un verso (que ahora está incluido en *Guru Vachaka Kovai* como el verso 815) preguntándole por qué se sintió arrepentido y permitió a los avispones picar su muslo, aunque la perturbación que les causó no fue intencionada, él respondió componiendo el verso 7 de *Upadesa Tanippakkal*, en el que decía:

Aunque el enjambre de avispones picaron la pierna de modo que devino inflamada e hinchada cuando se tocó y dañó su nido, que estaba esparcido [y oculto] en medio de hojas verdes, y aunque [el acto de trastornar su nido] fue un tropiezo que aconteció accidentalmente, si uno no sintiera al menos pena [piedad por los avispones y arrepentimiento por el trastorno que les causó], ¿cuál sería en verdad la naturaleza de su mente [es decir, cuán enteramente duro de corazón e insensible sería]?

Por su propia vida y ejemplo, Sri Ramana nos enseñó la gran importancia no solo de la bondad, el amor, la ternura, la consideración, la compasión y *ahimsa*, sino también de la humildad, el no-egoísmo, la no-deseación, la no-adquisitividad, la no-posesividad, el no-despilfarro, la generosidad, el contento, la auto-contención, la auto-negación y la completa simplicidad del estilo de vida. Ninguna de estas cualidades eran cultivadas o practicadas por él con ningún esfuerzo, sino que eran todas completamente sin-esfuerzo, debido a que eran efectos naturales de su no-egoidad absoluta.

Debido a que no se experimentaba a sí mismo como un ego, una consciencia individual finita y separada, no experimentaba a ninguna persona, animal, planta u objeto inanimado como otro que sí mismo, y, por consiguiente, en la plenitud infinita de su amor—su auto-amor absolutamente no-dual— no había ningún espacio para el menor rastro de egoísmo, avaricia, deseo, apego, posesividad, no-bondad, insensibilidad o cualquier otro defecto que tiende a surgir cuando nosotros nos tomamos erróneamente por un ego o mente finito limitado por un cuerpo. Por lo tanto, vivía lo que enseñaba, y enseñaba solo lo que vivía.

Sus acciones, su actitud y su respuesta a cada persona, a cada animal y a cada situación y acontecimiento externos eran por lo tanto enseñanzas no menos poderosas o

significativas que sus palabras habladas y escritas. Ejemplificaba en su vida el mismo estado de no-egoidad absoluta que nos enseñaba como la única meta digna de ser buscada. Por lo tanto, aunque nosotros no podemos emular su vida perfectamente sin-ego mientras nos tomamos erróneamente por una persona, una mente o ego-consciencia limitada por un cuerpo, podemos aprender mucho de ella, y si deseamos verdaderamente perder nuestro sí mismo individual falso en nuestro estado natural de ser auto-consciente absolutamente sin-ego, debemos tratar de aplicar humilde y sinceramente lo que seamos capaces de aprender de su vida externa en nuestra vida externa.

Es decir, si deseamos en verdad ser absolutamente sin-ego, debemos comenzar ahora a practicar las cualidades y virtudes sin-ego que son naturales a la no-egoidad. Si nosotros no amamos y queremos tales cualidades, no amamos verdaderamente el estado de no-egoidad perfecto.

La simplicidad congruentemente sin-ego del estilo de vida de Sri Ramana era legendaria y fue presenciada por miles de personas. Aunque sus devotos construyeron un *ashram*, un lugar para morar en comunidad e institución religiosa alrededor de él, nunca reclamó nada como suyo propio. Y aunque había gentes ricas que le ofrecían y deseaban honestamente darle cualquier cosa que pudiera querer, no se beneficiaba de nada más que el alimento mínimo, la ropa y el cobijo que era necesario para la supervivencia de su cuerpo.

Desde el tiempo en que dejó el hogar a la edad de dieciséis años hasta el final de su vida corporal, vivió la vida simple de un *sadhu*, un mendicante religioso. Su único vestido era una *kaupina*, un simple taparrabos. Hasta que sus devotos construyeron un habitáculo simple para él, vivía solo en cuevas o en *mandapamas*, portales de templos abiertos. Incluso en años posteriores de su vida, cuando vivía en una pequeña sala que sus devotos habían construido para él, sus puertas estaban abiertas a los visitantes día y noche, y lo compartía libremente con otros residentes permanentes o temporales, que vivían y dormían allí con él. No tenía vida privada ni tiempo para sí mismo, sino que estaba siempre disponible para cualquiera que le necesitase.

Prefería comer sólo el alimento más simple, e incluso cuando se le ofrecía cualquier tipo de alimento especial, tanto si eran delicadezas tales como un dulce o un manjar sabroso, un banquete elaboradamente preparado, o incluso un tónico medicinal para la salud del cuerpo, lo comía sólo si era compartido primero igualmente con todas las gentes que estaban presentes. De la misma manera que compartía su techo, su tiempo y su vida entera con todos en su presencia, así también compartía con ellos libre e igualmente cualquier alimento u otra cosa material que le era dada.

El único tipo de alimento que evitaba estrictamente, y que aconsejaba a otros evitarlo del mismo modo, era cualquier forma de alimento no-vegetariano, tal como carne, pescado o huevos. De esta y muchas otras maneras, nos enseñaba enfáticamente que debemos evitar siempre cualquier acción que cause el menor daño, perjuicio o sufrimiento a cualquier criatura.

Tanto por sus palabras como por su ejemplo, nos enseñaba la virtud del *ahimsa* o evitación compasiva de causar ningún daño, perjuicio o agravio a cualquier ser senciente. Por medio de su vida y sus enseñanzas, indicaba claramente que consideraba *ahimsa* o «no hacer daño» como una virtud más grande que tratar activamente de «hacer el bien». Mientras *ahimsa* es un estado pasivo de abstenerse de hacer ninguna acción que pueda

causar directa o indirectamente algún daño o sufrimiento a alguna persona o criatura, «hacer el bien» es una interferencia activa en el curso externo de los acontecimientos y en los asuntos de otras gentes, y aunque interferimos con buena intención, a menudo nuestras acciones tienen repercusiones dañinas.

Cuando tratamos de realizar acciones que creemos que resultarán en «bien», a menudo terminamos causándonos daño a nosotros mismos, a otros, o a ambos. El peligro para nosotros mismos en el intento de hacer «bien» a otros, está principalmente en el efecto que tales acciones pueden tener sobre nuestro ego. Si nos involucramos activa y ambiciosamente en tratar de hacer el «bien» externamente, es fácil que pasemos por alto los defectos en nuestra mente, y que no notemos el orgullo sutil, el egotismo y la autoestima que tienden a surgir en la mente cuando nos concentramos en rectificar los defectos del mundo externo, más bien que en rectificar los propios defectos internos.

Además, lo que nosotros consideramos que es «el bien», a menudo es completamente diferente a como lo consideran otras gentes, de modo que a menos que seamos muy cuidadosos, el «bien» que tratamos de hacer a otros, de hecho puede ser no deseado. Incluso si sentimos fuertemente que nuestra idea del «bien» es correcta y que la idea del bien de algunas otras gentes es incorrecta, debemos ser cuidadosos de no tratar de imponerles nuestra idea del «bien», debido a que cuando lo hagamos, nuestros esfuerzos solo crearán resentimiento y conflicto, lo que usualmente resultará en causar más daño que cualquier bien efectivo.

La mayoría de las acciones tienen múltiples efectos, de modo que las repercusiones de nuestras acciones a menudo no son lo que nosotros pretendíamos que fueran. Cuanto mayor sea el «bien» que tratamos de hacer, mayor será el daño que puede resultar. Desde el comienzo de la historia humana, muchos reformadores sociales, políticos y religiosos han venido y han partido, pero ninguna de sus reformas ha resultado nunca en un bien sin mezcla. Cualquier acción o serie de acciones que tenga un impacto significativo en este mundo, resulta inevitablemente en una mezcla de bien y mal —beneficio y daño.

Muchos de los mayores males e injusticias en este mundo han resultado de reformas sociales, políticas, económicas o religiosas supuestamente bien intencionadas. Incluso en el nombre de Dios han acontecido incontables conflictos, que algunas veces han resultado incluso en crueles persecuciones, guerras y terrorismo. Por todo esto nosotros debemos comprender que los intentos de hacer el bien pueden resultar en gran daño, y que nuestro deber moral primario es por lo tanto evitar causar ningún daño, más bien que tratar de hacer ningún bien.

En muchas situaciones, puede resultar un bien mucho mayor el abstenernos de hacer ninguna acción que el que podría resultar posiblemente si la hacemos, debido a que cualquier bien que pueda resultar de cualquier acción que pudiéramos hacer, no compensaría el daño que resultaría de ella. En otras palabras, la inacción —nuestro solo ser sin hacer nada— a menudo puede ser verdaderamente más beneficioso de lo que podría ser cualquier suma de acción o «hacer».

Como regla general, si cualquier acción va a causar daño probablemente a cualquier ser senciente, debemos abstenernos de hacerla, incluso aunque pueda resultar también en algún bien. Además, cualquier acción que podamos decidir hacer o abstenernos de hacer en cualquier situación particular, debemos recordar siempre que el bien último, que es la felicidad infinita del auto-conocimiento verdadero, no puede ser nunca obtenido por ninguna suma de acción o «hacer», sino únicamente por solo «ser» —es decir, por nuestro

permanecer apaciblemente en nuestro estado natural, que es el estado de ser auto-consciente perfectamente claro sin-ego, libre de pensamiento y por lo tanto absolutamente sin-acción.

Esto no quiere decir, sin embargo, que no debemos hacer nada para ayudar a otras gentes o criaturas cuando surge una necesidad inmediata, sino solo que no debemos ser demasiado ambiciosos en nuestro deseo de hacer el bien. Nosotros debemos responder apropiadamente a cualquier situación en que nos encontremos, pero no necesitamos buscar activamente situaciones en las que imaginemos que nuestra ayuda puede ser requerida. Además, incluso cuando surja una situación en la que nuestra ayuda parezca ser requerida, debemos tener cuidado de hacer solo el «bien» que sea verdaderamente apropiado, y al mismo tiempo debemos ser muy vigilantes de no causar ninguna forma de daño en nuestro intento de hacer el bien.

Del ejemplo dado por Sri Ramana, debemos comprender que es bueno para nosotros ser siempre humildes, desinteresados, buenos, cuidadosos, considerados, amables, compasivos, generosos y compartidores, y que todas nuestras acciones y reacciones externas —que en muchos casos pueden incluir apropiadamente nuestra abstención de llevar a cabo ciertas acciones o cualquier acción que sea— deben ser guiados siempre por estas cualidades internas de mente y corazón. La gran importancia de tal generosidad, bondad y cuidado verdaderos, fue claramente enfatizada por Sri Ramana cuando concluyó este párrafo diecinueve de *Nan Yar?* diciendo:

...Todo lo que uno da a otros, uno lo está dando solo a uno mismo. Si [todos] conocieran esta verdad, ¿quién ciertamente se abstendría de dar?

Todo lo que damos a otros (especialmente la ternura, la bondad, la compasión, la simpatía, el afecto, el cuidado y la consideración que les damos) nos lo estamos dando solo a nosotros mismos, debido a que nadie —ninguna persona, animal, planta o cualquier otra cosa— es verdaderamente otro que nosotros mismos, nuestro ser o «soy»-dad auto-consciente esencial.

Éste es el significado real de la enseñanza de Cristo: «Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, y con toda tu alma, y con toda tu mente... Amarás al prójimo como a ti mismo» (*San Mateo* 22.37, 39, y *San Marcos* 12.30-31). Verdaderamente no podemos amar a Dios ni al prójimo —a ninguno de nuestros semejantes, los seres sencientes— como a nosotros mismos a no ser que les experimentemos efectivamente como nosotros mismos, y si no les amamos así, realmente no podemos amarlos con todo nuestro corazón, alma y mente.

El amor por algo otro que nosotros mismos no puede ser nunca un amor completo, sino solo un amor dividido y por lo tanto parcial, debido a que nosotros nos amamos siempre a nosotros mismos más de lo que podemos amar nunca a cualquier otra persona o cosa. Por lo tanto, si deseamos verdaderamente amar a Dios o al prójimo enteramente —con todo nuestro corazón, alma y mente— debemos experimentarlos como a nosotros mismos, y para experimentarlos así, debemos experimentarnos como somos realmente —es decir, como la única realidad infinita, absoluta e indivisible, que es la esencia real o sustancia verdadera de todo lo que es. Por consiguiente, puesto que nosotros no podemos experimentarnos así como el único todo infinito, indiviso, no-dual y omni-inclusivo,

mientras prestemos atención a lo que parece ser otro que nosotros mismos, para experimentar y amar tanto a Dios como a nuestro prójimo como a nosotros mismos, debemos retirar la mente enteramente de sus formas externas imaginarias y focalizarla aguda y exclusivamente en nuestro ser esencial auto-consciente, «yo soy», que es su forma esencial y real.

Por lo tanto, hasta que no nos disolvamos y perdamos enteramente en nuestro estado natural de ser auto-consciente absolutamente no-dual, que es el estado del auto-conocimiento verdadero, nuestro amor por Dios y por nuestro prójimo será solo parcial e imperfecto. Sin embargo, aunque aún no podamos experimentar y amar efectivamente a todos nuestros semejantes, los seres sencientes, como a nosotros mismos, si hemos comprendido realmente al menos en teoría que ellos no son verdaderamente otro que nosotros mismos, sentiremos naturalmente compasión por ellos y por lo tanto nos identificaremos con todos sus sufrimientos. Cuando sintamos tal compasión y empatía por todos los seres sencientes, nos abstendremos naturalmente en la medida de lo posible de causar siquiera el menor daño o sufrimiento a ninguno de ellos.

Sin embargo, nuestro amor, compasión y preocupación por otras gentes y animales no debe llevarnos a creer que podemos hacer algún gran bien en este mundo, o que este mundo nos necesita para reformarlo. Siempre que alguna persona decía a Sri Ramana que tenía ambición por reformar el mundo de alguna manera o de hacer algún otro «bien» semejante, él decía: «El que ha creado este mundo sabe cómo cuidar de él. Si tú crees en Dios, confía en que Él hace lo necesario por este mundo». En muchas ocasiones y de muchas maneras, Sri Ramana aclaró que nuestro deber no es reformar el mundo sino solo reformarnos a nosotros mismos.

A las gentes que carecían de comprensión sutil, él les decía que puesto que este mundo es creado por Dios, Él sabe cómo cuidar de él, indicando con ello que este mundo es exactamente como Dios quiere que sea, y que Él quiere que sea así para el beneficio verdadero de todo lo afectado. Sin embargo, a las gentes de comprensión más sutil, él les decía que este mundo es una creación de nuestra mente, y que existe solo en ella de la misma manera que un sueño existe solo en la mente, y que cualesquiera defectos que veamos en este mundo, son por lo tanto reflejos de los defectos de nuestra mente. Por consiguiente, mejor que tratar de reformar el reflejo, debemos tratar de reformar su fuente, que es nuestra mente. Si nosotros reformamos la mente restaurándola a nuestro estado natural de solo ser, su reflejo también se sumergirá y devendrá uno con nuestro ser verdadero, que es la plenitud infinita de la felicidad y el amor puro.

Aunque todos los múltiples problemas de este mundo solo pueden ser resueltos efectivamente volviendo la mente hacia dentro y sumergiéndola en su fuente, que es nuestro ser auto-consciente absolutamente no-dual, mientras la mente esté vuelta hacia fuera, nosotros continuaremos tomándonos erróneamente solo por una persona limitada por un cuerpo —una entre las muchas criaturas limitadas por el cuerpo que viven en este mundo material. Cuando nosotros nos tomamos así erróneamente por una persona finita, devenimos inevitablemente involucrados en las actividades de nuestro cuerpo, habla y mente, y nuestras acciones tienen inevitablemente un efecto sobre otras gentes y criaturas.

Por lo tanto, en este estado de actividad dualista, nosotros somos responsables de los efectos de nuestras acciones, y, por consiguiente, debemos tener cuidado de no causar ningún daño a ninguno de nuestros semejantes, los seres incorporados. El beneficio de practicar así cuidadosamente la virtud de *ahimsa* o «no hacer daño» es doble. Con ello no

solo evitamos en la medida de lo posible causar ningún daño o sufrimiento a ningún otro ser senciente, sino que con ello también cultivamos la ternura de mente que requerimos para ser capaces de volvernos hacia dentro y sumergirnos en nuestro estado natural de solo ser.

Si somos duramente indiferentes a los sufrimientos de otros, no seremos capaces de tener éxito en ningún esfuerzo que podamos hacer para volvernos hacia dentro, debido a que tal falta de corazón está causada solo por la densidad de nuestro ego —por nuestro fuerte apego e identificación con nuestro sí mismo individual. Solo cuando nuestro apego a nuestro ego está grandemente atenuado, tendremos la *vairagya*, no-deseación o desapego que necesitamos para ser capaces de abandonar todos los pensamientos o la atención a algo otro que nuestro ser esencial auto-consciente, y como una consecuencia inevitable de esta atenuación de nuestro ego, la verdadera bondad, amor y compasión surgirán también naturalmente dentro de nosotros.

Solo en la medida en que nuestro ego y todos sus deseos y apegos sean atenuados verdaderamente, surgirá en nuestro corazón el amor real de solo ser. Cuando este amor verdadero de solo ser surja dentro de nosotros, nos impelerá a tratar repetidamente de retirar la mente de todos los objetos y a descansar en nuestro ser esencial auto-consciente. Sin embargo, hasta que nuestro amor de solo ser nos consuma enteramente, la mente caerá a menudo de nuestro estado natural de reposo auto-consciente, y siempre que experimentemos así este mundo aparentemente externo, nuestro amor de solo ser se manifestará como compasión, bondad, amor y consideración por todos los otros seres sencientes, que no son cada uno en esencia otro que nuestro ser auto-consciente.

Sri Ramana solía decir que *bhakti* es *jñana mata* —es decir, que la devoción o amor es la madre del auto-conocimiento verdadero. En este contexto, *bhakti* significa amor verdadero de solo ser —es decir, amor de nuestro ser infinito auto-consciente. Puesto que nuestro ser auto-consciente verdadero es infinito, no conoce ningún otro, y, por consiguiente, si nosotros amamos verdaderamente nuestro ser, no sentiremos que algo —particularmente ningún ser senciente— está excluido de él o de nuestro amor de él.

Por lo tanto, mientras experimentemos la más mínima dualidad u otredad, nuestro verdadero amor de solo ser será experimentado por nosotros como un amor y compasión tiernos y omni-abarcantes por nuestros semejantes, los seres sencientes. Por consiguiente, si nosotros cultivamos amor verdadero de solo ser, como haremos naturalmente por nuestra práctica persistente de auto-atención, no necesitamos hacer ningún esfuerzo separado para cultivar ninguna otra cualidad tal como la compasión, la ternura o la bondad por otros seres sencientes, debido a que tales cualidades resultarán automáticamente de nuestro amor verdadero de solo ser.

Sin embargo, aunque no necesitemos hacer ningún esfuerzo especial por cultivar cualidades tales como la compasión o la sensibilidad por los sentimientos de otros, al fomentar tales cualidades, nosotros podemos nutrir indirectamente nuestro amor de solo ser, que es lo único que puede capacitarnos para experimentar el estado sin-ego del auto-conocimiento verdadero. Solo una mente extremadamente tierna será tomada por un amor tan grande de solo ser y estará dispuesta a entregarse enteramente, volviendo su atención totalmente hacia su propio núcleo o esencia auto-consciente y con ello a sumergirse y a fundirse dentro, perdiéndose a sí misma en la claridad absoluta del auto-conocimiento no-dual verdadero.

De la misma manera que la compasión es un efecto natural del verdadero amor de solo ser, así también *ahimsa* o «no hacer daño» es un efecto natural de la compasión. Si nosotros sentimos compasión y ternura verdaderas por los sentimientos de otros, automáticamente cuidaremos de no hacer ninguna acción que pueda causar daño o sufrimiento. Por lo tanto, la cualidad más importante que debemos esforzarnos en cultivar, es el amor verdadero de sumergirnos y descansar en nuestro estado natural de ser auto-consciente. Si cultivamos esta única cualidad esencial, todas las demás florecerán sin esfuerzo y naturalmente en nuestro corazón.

Ahimsa absoluta solo es posible en el estado no-dual del auto-conocimiento verdadero. La primera *himsa* o «daño» —es decir, la primera acción que causa daño, perjuicio y sufrimiento tanto a nosotros mismos como a todos los «otros»— es el surgimiento de nuestra mente. Cuando la mente no surge, todo permanece apaciblemente sumergido en el estado verdadero de ser auto-consciente no-dual, que es el estado de felicidad infinita. El surgimiento imaginario de la mente no es solo la forma primera de *himsa*, sino también la causa y origen de todas las otras formas de *himsa*.

Por lo tanto, mientras nos imaginemos ser esta mente o ego limitado por el cuerpo, no podremos experimentar *ahimsa* absoluta, y no podremos evitar enteramente hacer alguna forma de *himsa*. Por consiguiente, si nosotros deseamos verdaderamente evitar causar ningún daño, no solo debemos tratar de regular cuidadosamente todas nuestras acciones de mente, habla o cuerpo de acuerdo con el principio moralmente imperativo de *ahimsa*, sino también de destruir la causa raíz de toda forma de *himsa*, que es nuestra mente o ego. Para destruir esta causa raíz de todo sufrimiento, el único medio es retirar la mente de toda otredad o dualidad y sumergirla con ello en la claridad infinita de nuestro ser auto-consciente. Ésta es la razón por la que Sri Ramana dice en el párrafo diecinueve de *Nan Yar?*:

...No es apropiado [para nosotros] dejar que [nuestra] mente [more] mucho en asuntos mundanos. No es apropiado [para nosotros] entrar [o interferir] en los asuntos de otras gentes...

El hecho de que nosotros solo podemos hacer verdaderamente bien al mundo retirando la mente de él y buscando dentro de nosotros mismos la causa real de todo sufrimiento, es acertada y bellamente ilustrado por la vida compasiva del Señor Buddha. Como Bhagavan Ramana, Bhagavan Buddha era una incorporación de *parama karuna* o compasión, bondad y amor supremos. Siendo un hombre joven, cuando llegó a conocer los sufrimientos inevitables de la existencia incorporada tales como la enfermedad, la vejez y la muerte, él fue tomado por un intenso deseo de descubrir la causa raíz de todo sufrimiento y el medio para destruirla. Por lo tanto, aunque él tenía gran amor por su esposa, hijo, padre, tía y otros familiares y amigos, les dejó a todos y vivió la vida de un mendicante errante, buscando ardientemente el conocimiento verdadero que pondría fin a todo sufrimiento.

Aunque en una etapa temprana de su búsqueda esperaba obtener tal conocimiento practicando severas austeridades corporales, él comprendió eventualmente que ninguno de tales medios externos podría capacitarle para obtener la verdad que estaba buscando, y que él solo podría obtenerla buscando calmadamente dentro de sí mismo. Así pues,

retirando la mente del cuerpo y de este mundo, fue capaz de experimentar el estado del *nirvana* verdadero —la extinción absoluta de su mente o sí mismo finito falso.

La razón por la que el Señor Buddha dejó a su amada esposa, hijo y a otros familiares, no fue debido a que no se cuidara de ellos. Les dejó debido solo a que su amor por ellos era tan grande que no podía soportar el pensamiento de que fuera impotente para salvarlos de los sufrimientos inevitables de la existencia incorporada, y por lo tanto estaba determinado a encontrar el medio de hacerlo.

Solo debido a que su amor y compasión eran tan grandes que le llevaron a retirar su mente de aquellos que más amaba para encontrar la solución real a los sufrimientos de todos los seres encarnados, fue capaz de obtener el conocimiento verdadero que le capacitó para enseñarnos a todos el medio por el que nosotros podemos obtener el *nirvana*, el estado verdadero de solo ser, en el que todo sufrimiento está extinguido junto con su causa, la mente o sentido ilusorio de individualidad finita.

Para obtener el auto-conocimiento verdadero —el estado de ser auto-consciente absolutamente no-dual— y extinguir con ello la raíz de todo sufrimiento, nosotros no necesitamos renunciar exteriormente ni a nuestra familia ni al mundo entero, como hizo el Señor Buddha, sino que debemos renunciar interiormente a todos los pensamientos de nuestro sí mismo finito falso y a todo lo demás aparte de nuestro ser esencial auto-consciente. Aún más importante, para estar suficientemente motivados para ser capaces de entregar o dejar ir nuestro sí mismo finito falso, debemos ser impelidos por la misma intensidad de amor que llevó al Señor Buddha y a todo otro sabio verdadero a fundirse interiormente y a entregarse ellos mismos en el fuego omniconsumiente del auto-conocimiento verdadero.

Todo el sufrimiento que vemos en este mundo es solo un sueño que brota debido al surgimiento de la mente, de modo que si estamos verdaderamente tocados por el sufrimiento de otros, debemos tratar ardientemente de despertar de este sueño, entregando la mente auto-engañososa en la claridad de nuestro ser esencial auto-consciente. Sin embargo, aunque el amor verdadero de nuestro ser esencial, que es también el ser esencial de toda otra persona y criatura, es el único medio por el que podemos despertar de este sueño de dualidad u otredad, nuestro amor finito presente solo florecerá como la plenitud absoluta del amor infinito cuando hayamos destruido efectivamente este sueño de dualidad ilusoria en la claridad perfecta del auto-conocimiento no-dual verdadero.

Este mundo y todo lo que experimentamos en él, incluyendo nuestro cuerpo y nuestra personalidad individual con todos sus agrados y desagradados, parece existir debido solo a que nosotros hemos surgido como esta consciencia finita concedora de objetos que llamamos la mente. Por lo tanto, si la mente se sumerge y deja de existir como una consciencia individual separada, todo lo demás se sumergirá también y dejará de existir. Por consiguiente, en el párrafo final de *Nan Yar?* Sri Ramana concluye diciendo:

Si [nuestro] sí mismo [individual] surge, todo surge; si [nuestro] sí mismo [individual] se sumerge [o cesa], todo se sumerge [o cesa]. En la medida en que nosotros nos comportemos humildemente, en esa medida hay bondad [o virtud]. Si [nosotros] estamos conteniendo [reteniendo, doblegando, condensando, contrayendo, encogiendo o reduciendo nuestra] mente, dondequiera que [nosotros]

podamos estar, [nosotros] podemos ser [o dondequiera que podamos estar, seamos].

La palabra clave en la segunda sentencia de este párrafo es *tazhndu*, que he traducido como «humildemente», pero que es de hecho el pasado o participio perfecto de *tazhtal*, un verbo que tiene muchos significados tales como postrarse, adorar, descender, estar abajo, estar inclinado, devenir doblegado, estar suspendido, ser profundo, estar absorbido en algo, declinar, disminuir, decrecer, permanecer, descansar, detenerse, doblarse, encorvarse o pender. En este contexto, por lo tanto, proceder o comportarse *tazhndu* significa conducirnos humildemente en este mundo, sometiéndonos a la voluntad de Dios, con la mente sumergida, rendida, inmersa o descansando calmadamente en nuestro ser esencial auto-consciente.

En la medida en que vivimos nuestra vida así, dice Sri Ramana, hay *nanmai* —bondad, rectitud, beneficio, benefacción, virtud o moralidad. Es decir, la bondad relativa de cualquiera de nuestras acciones o de nuestra conducta en general es determinada solo en la medida en que, mientras actuamos o nos comportamos, somos verdaderamente humildes, rendidos, sin-deseo, calmados, ecuánimes y resignados a la voluntad de Dios.

En la sentencia final Sri Ramana dice que si nosotros somos capaces de ser así, conteniendo, doblegando, sometiendo o reduciendo la mente siempre, «dondequiera que [nosotros] podamos estar, podemos ser» o «dondequiera que [nosotros] podamos estar, seamos». Estas palabras finales, *enge irundalum irukkalam*, implican que en cualquier lugar o circunstancias que podamos estar colocados en nuestra vida, siempre es posible para nosotros solo ser. Si nosotros mantenemos siempre la mente sumergida en nuestro estado de ser auto-consciente verdadero y natural, ninguna circunstancia externa puede impedirnos permanecer así.

Por lo tanto, puesto que no tenemos ningún deber o responsabilidad otro que solo ser en nuestro ser auto-consciente y dichoso, y puesto que no hay ninguna felicidad más alta que simplemente ser así, *summa irukkalam* —seamos