

¿Quién Soy Yo? - *Nan yar?*

Las Enseñanzas de Bhagavan Sri Ramana Maharshi

Traducción de
Dr. T. M. P. MAHADEVAN
del original Tamil

Publicado por
V. S. RAMANAN
PRESIDENTE, JUNTA DIRECTIVA
SRI RAMANASRAMAM
TIRUVANNAMALAI, S. INDIA

INTRODUCCION

"Quién soy Yo?" es el título dado a un conjunto de preguntas y respuestas que tratan de la Indagación del Ser. Las preguntas fueron formuladas a Bhagavan Sri Ramana Maharshi por un tal Sri M. Sivaprakasam Pillai en torno al año 1902. Sri Pillai, un licenciado en Filosofía, era en aquel momento empleado del Departamento de Renta Pública del Sur Arcot Collectorate. Durante su visita a Tiruvannamalai en 1902 en misión oficial, fue a la Cueva de Virupaksha en la Colina de Arunachala y tuvo un encuentro con el Maestro. Buscó de él instrucción espiritual, y solicitó que le respondiera a algunas preguntas referentes a la Indagación del Ser. Como Bhagavan no hablaba en aquella época, no por haber tomado ningún voto, sino porque no se sentía inclinado a hacerlo, respondió a las preguntas que le formularon, por medio de gestos, y cuando éstos no se entendían, las ponía por escrito. Tal como las recopiló y registró Sri Sivaprakasam Pillai, se trata de catorce preguntas con la respuesta de Bhagavan. Sri Pillai publicó este estudio por primera vez en 1923, junto con un par de poemas compuestos por él mismo, que describían cómo la gracia de Bhagavan había operado en él, disipando sus dudas y salvándole de una crisis en su vida. "¿Quién soy Yo?" se ha publicado varias veces subsiguientemente. En algunas ediciones aparecen treinta preguntas y respuestas, y veintiocho en otras. Existe también otra versión publicada, donde no aparecen las preguntas, y las enseñanzas están reordenadas en forma de ensayo. La traducción inglesa existente, es de este ensayo. La interpretación actual es la del texto en forma de veintiocho preguntas y respuestas.

Junto con Vicharasangraham (Indagación del Ser), Nan Yar (¿Quién soy Yo?) constituye el primer conjunto de instrucciones en las propias palabras del Maestro. Ambas, son las únicas obras en prosa que existen de las Obras de Bhagavan. Exponen muy claramente la enseñanza básica de que el sendero directo a la liberación es la Auto-Indagación. El modo particular sobre cómo hay que hacer la Auto-Indagación se expone con lucidez en Nan Yar. La mente consiste en pensamientos. El pensamiento "Yo" es el primero que surge en la mente. Cuando se persigue persistentemente la indagación "¿Quién soy Yo?", se destruyen todos los demás pensamientos, y finalmente el propio pensamiento "Yo" se desvanece, dejando únicamente el supremo Ser no-dual. De esta

manera acaba la falsa identificación del Ser con el fenómeno del no-ser, como el cuerpo y la mente, y se produce la iluminación, Sakshatkara. El proceso de la indagación, por supuesto, no resulta fácil. Al preguntarse uno "¿Quién soy Yo?", surgirán otros pensamientos, pero según vayan apareciendo, no hay que entregarse a ellos siguiéndolos, por el contrario, hay que preguntarse "¿A quién surgen?" Para hacer esto hay que ser extremadamente vigilante. Mediante una indagación constante hay que hacer que la mente permanezca en su origen, sin permitir que ande vagando y se pierda en el enredo de pensamientos creados por ella misma. Todas las demás disciplinas como el control de la respiración y la meditación en las formas de Dios, deben considerarse prácticas auxiliares. Resultan útiles en la medida en que ayudan a la mente a aquietarse y concentrarse.

Para una mente que ha logrado concentrarse, la Indagación del Ser resulta comparativamente fácil. Mediante una indagación incesante se destruyen los pensamientos y se realiza el Ser -la Realidad plenaria en la cual ni siquiera existe el pensamiento "Yo"-, experiencia que se conoce como "Silencio".

Esta es, sustancialmente, la enseñanza de Ramana Maharshi en Nan Yar (¿Quién soy Yo?).

T.M.P.
Universidad
30 de Junio de 1982

de

MAHADEVAN
Madras

Om Namó Bhagavathe Sri Ramanaya

¿Quién soy Yo? - Nan yar?

Puesto que el deseo de todo ser vivo es ser siempre feliz, libre de todo pesar, puesto que en toda persona se observa que existe un amor supremo por el propio ser, y como sólo la felicidad es la causa del amor, para ganar esa felicidad que es nuestra propia naturaleza y que se experimenta en el estado de sueño profundo donde no existe la mente, uno debe conocer su propio ser. Para ello, el sendero del conocimiento, la indagación de la fórmula "¿Quién soy Yo?", es el medio principal.

* * * *

1. ¿Quién soy Yo?

El cuerpo burdo que está compuesto de los siete humores (dhatus), no soy; los cinco órganos cognoscitivos de los sentidos, es decir, los sentidos del oído, el tacto, la vista, el gusto, y el olfato, que aprehenden sus respectivos objetos, es decir, el sonido, el tacto, el color, el gusto, y el olor, no soy; los cinco órganos de los sentidos cognoscitivos, es decir, los órganos del habla, la locomoción, el entendimiento, la excreción, y la procreación, que tienen como funciones respectivas, el hablar, el moverse, el entender, el excretar, y el disfrutar, no soy; los cinco aires vitales, prana, etc., que desempeñan respectivamente las cinco funciones de inhalar, etc., no soy; ni siquiera soy la mente

pensante; tampoco soy la ignorancia, que sólo contiene las impresiones residuales de los objetos, y en la que no existe objeto ni función alguna.

2. *Si no soy nada de esto, entonces ¿Quién soy Yo?*

Después de negar todos los principios expuestos anteriormente como "esto no", "esto no", esa Conciencia que permanece únicamente - es lo que Soy.

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

La naturaleza de la Conciencia es existencia-conciencia-bienaventuranza

4. *¿Cuando se obtendrá la realización del Ser?*

Cuando se elimine el mundo, que es lo que se ve, se obtendrá la realización del Ser, que es el que ve.

5. *¿No se obtendrá la Realización del Ser mientras permanezca el mundo (aparezca real)?*

No, no la habrá.

6. *¿Por qué?*

El que ve y el objeto visto son como la cuerda y la serpiente. De la misma manera que no se puede obtener el conocimiento de la cuerda, que es el substrato, hasta que desaparezca el falso conocimiento de la serpiente ilusoria, tampoco se podrá obtener la realización del Ser, que es el substrato, hasta que no se elimine la creencia de que el mundo es real.

7. *¿Cuando se podrá eliminar el mundo, que es el objeto visto?*

Cuando la mente, que es la causa de todo el conocimiento y de todas las acciones, se tranquilice, el mundo desaparecerá.

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

Lo que se conoce como mente, es un poder asombroso que reside en el Ser. Hace que surjan todos los pensamientos. Independientemente de los pensamientos, no hay tal cosa como la mente. Por lo tanto, el pensamiento es la naturaleza de la mente. No hay una entidad independiente llamada mundo aparte de los pensamientos. En el sueño profundo no hay pensamientos, y tampoco hay mundo. En los estados de vigilia y sueño, existen pensamientos, y también hay un mundo. De la misma manera que la araña genera el hilo (de la telaraña) de sí misma, y de nuevo lo reabsorbe en sí misma, así también la mente proyecta el mundo de sí misma y de nuevo lo reabsorbe en sí misma. Cuando la mente se separa del Ser, aparece el mundo. Por lo tanto, cuando el mundo aparece (real), el Ser no aparece, y cuando el Ser aparece (resplandece), el mundo no aparece. Cuando se indaga persistentemente sobre la naturaleza de la mente, ésta acabará dejando el Ser (como residuo). Lo que se denomina Ser, es el Atman. La mente existe siempre

únicamente en base a algo burdo; no puede permanecer sola. La mente es lo que se conoce como cuerpo sutil o alma (jiva).

9. ¿Cuál es el sendero de indagación para comprender la naturaleza de la mente?

Aquello que se origina como "Yo" en este cuerpo, es la mente. Si se indaga en qué parte del cuerpo se origina primero el pensamiento "Yo", se descubre que es en el corazón. Ese es el lugar de origen de la mente. Sólo con pensar constantemente "Yo" "Yo", le conducirá a uno a ese lugar. De todos los pensamientos que surgen en la mente, el pensamiento "Yo" es el primero. Los demás pensamientos aparecen únicamente después de éste. Los pronombres personales de segunda y tercera persona aparecen sólo después del primer pronombre personal; en ausencia del primer pronombre personal, no habrá ni segundo ni tercero.

10. ¿Como se apacigua la mente?

Indagando "¿Quién soy Yo?". El pensamiento "¿quién soy Yo?" destruirá todos los demás pensamientos, y al igual que la estaca utilizada para remover la pira funeraria, también acabará destruyéndose. En ese momento surgirá la Realización del Ser.

11. ¿Cuál es la forma de asirse constantemente al pensamiento "¿Quién soy Yo?"

Cuando surjan pensamientos, no hay que perseguirlos, sino preguntarse: "¿A Quién surgen? No importa cuantos pensamientos aparezcan. En la medida en que lo vayan haciendo, hay que indagar con diligencia, "¿A quién surge este pensamiento?". La respuesta que emergerá, será "A mí". Por consiguiente, si uno se pregunta "¿Quién soy Yo?", la mente se remontará a su origen, y el pensamiento que surgió se aquietará. Mediante una práctica repetida de esta manera, la mente desarrollará la habilidad de permanecer en su origen. Cuando la mente, que es sutil, sale a través del cerebro y de los órganos de los sentidos, aparecen los nombres y las formas burdas; cuando permanece en el corazón, desaparecen los nombres y las formas. No permitir que la mente se externalice, sino retenerla en el Corazón, es lo que se conoce como "interioridad" (antar-mukha). Dejar que la mente se aleje del Corazón se conoce como "exteriorización" (bahir-mukha). Así pues, cuando la mente permanece en el Corazón, el "Yo", que es origen de todos los pensamientos, desaparecerá, y el Ser que existe siempre, brillará.

En cualquier cosa que se haga, hay que prescindir del ego "Yo". Si se actúa de esa manera, todo aparecerá como perteneciente a la naturaleza de Siva (Dios).

12. ¿No existe ningún otro medio de tranquilizar la mente?

Aparte de la indagación, no existen otros medios adecuados. Si se busca controlar la mente a través de otros medios, parecerá que está controlada, pero se manifestará de nuevo. También por medio del control de la respiración, la mente se tranquilizará, pero sólo mientras dure este control, y cuando se reanude la respiración, la mente también comenzará de nuevo a agitarse y a vagar impulsada por las impresiones residuales. El origen de la mente y la respiración es el mismo. El pensamiento, indudablemente, es la naturaleza de la mente. El pensamiento "Yo" es el primero que surge en la mente, y esto es el ego. Del mismo lugar que se origina el ego, también se origina la mente. De modo que, cuando la mente se tranquiliza, se controla la respiración, y cuando se controla la

respiración, se aquieta la mente. Pero en el sueño profundo, aunque la mente se tranquilice, la respiración no se detiene. Este se debe a que, por voluntad Divina, el cuerpo pueda preservarse, y las demás personas no crean que está muerto. En el estado de vigilia y en samadhi, cuando la mente se aquieta, la respiración se controla. La respiración es la forma burda de la mente. Hasta el momento de la muerte, la mente mantiene la respiración en el cuerpo, y cuando el cuerpo muere, la mente se lleva la respiración junto con ella. Por lo tanto, el ejercicio de controlar la respiración no es más que una ayuda para tranquilizar la mente (manonigraha), no la destruirá (manonasa). Al igual que la práctica de control de la respiración, la meditación en las formas de Dios, la repetición de mantras, la restricción en la alimentación, etc., no son más que ayudas para tranquilizar la mente. Meditando en las formas de Dios y repitiendo mantras, la mente se concentra. La mente siempre estará vagando. Así como cuando se da una cadena a un elefante para que la sostenga con la trompa, se dedicará a cogerla y no hará nada más, también cuando la mente está ocupada con un nombre o una forma sólo se aferrará a ello. Cuando la mente se expande en forma de innumerables pensamientos, cada pensamiento se debilita, pero al desvanecerse los pensamientos, la mente se concentra y se fortalece; para una mente así, la Indagación del Ser se vuelve fácil. De todas las reglas restrictivas, la que se refiere a tomar alimento sátvico en cantidades moderadas, es la mejor; observando esta regla, aumentará la cualidad sátvica de la mente, y será de gran ayuda para la Indagación del Ser.

13. Las impresiones residuales (pensamientos) de los objetos aparecen como las olas del mar. ¿Cuando se destruirán todas ellas?

Según se va haciendo cada vez más elevada la Indagación del Ser, los pensamientos quedan destruidos.

14. ¿Es posible que las impresiones residuales de los objetos, que provienen de tiempos remotos, por decirlo de alguna manera, puedan disolverse, y permitirle a uno permanecer como el Ser puro?

Sin ceder ante la duda "¿Es posible, o no?", hay que aferrarse persistentemente a la meditación en el Ser. Incluso aunque uno sea un gran pecador, no debe preocuparse y llorar diciendo "¡Oh!, soy un pecador, ¿cómo voy a salvarme?"; hay que renunciar completamente al pensamiento "Soy un pecador", y concentrarse ávidamente en la meditación en el Ser; entonces, sin duda, se logrará el éxito. No hay dos mentes, una buena y la otra mala; la mente es sólo una. Son las impresiones residuales las que son de dos tipos: favorables y desfavorables. Cuando la mente está bajo la influencia de las impresiones favorables, se llama buena, y cuando está bajo la influencia de las impresiones desfavorables, se considera mala. No hay que dejar que la mente vaya errando hacia los objetos mundanos ni a lo que concierne a los demás. Por muy malos que puedan ser los demás, no hay que odiarlos. Hay que desechar tanto el deseo como el odio. Todo lo que damos a los demás, nos lo damos a nosotros mismos. Si se comprende esta verdad, ¿quién va a dejar de dar los demás? Cuando surge el ser, todo surge; cuando el ser se tranquiliza, todo se tranquiliza. En la medida en que nos comportemos con humildad, cosecharemos buenos resultados. Si se tranquiliza la mente, se puede vivir en cualquier parte.

15. ¿Durante cuánto tiempo hay que practicar la indagación?

Se requiere practicar la indagación "¿Quién soy yo?" en tanto en cuanto haya impresiones de objetos en la mente. Hay que destruir los pensamientos según van surgiendo, en el lugar mismo de su origen, a través de la indagación. Si se recurre a contemplar el Ser ininterrumpidamente, hasta alcanzarlo, sólo eso bastaría. Mientras haya enemigos dentro de una fortaleza, seguirán apareciendo; si les destruimos según van surgiendo, la fortaleza caerá en nuestras manos.

16. ¿Cuál es la naturaleza del Ser?

Lo que realmente existe, es sólo el Ser. El mundo, el alma individual y Dios, son apariencias en él. Como la plata en la madreperla, estas tres entidades aparecen y desaparecen al mismo tiempo. El Ser es aquello donde no aparece absolutamente ningún pensamiento "Yo". Eso se denomina "Silencio". El Ser mismo es el mundo; el Ser mismo es el "Yo"; el Ser mismo es Dios; todo es Siva, el Ser.

17. ¿Acaso no es todo obra de Dios?

Sin deseo, propósito o esfuerzo alguno, el sol se levanta, y en su mera presencia, la piedra solar emite fuego, el loto florece, el agua se evapora, la gente desempeña diversas actividades, y luego descansa. Al igual que la aguja se mueve en presencia de un imán, en virtud de la mera presencia de Dios las almas gobernadas por las tres funciones (cósmicas) o la quíntuple actividad divina, desempeñan sus acciones y luego descansan, de acuerdo con sus respectivos karmas. Dios no tiene propósito alguno; ningún karma Le ata. Lo mismo sucede con las acciones mundanas, que no afectan al sol, o como los méritos y deméritos de los cuatro elementos, que tampoco afectan al espacio que todo lo penetra.

18. De todos los devotos, ¿cuál es el más elevado?

El que se entrega a sí mismo al Ser, que es Dios, es el devoto más excelso. Entregar el propio ser a Dios significa permanecer constantemente en el Ser sin dar cabida a que se origine pensamiento alguno que no sea el del Ser. Dios soporta cualquiera carga que se le ponga encima. Como el poder supremo de Dios hace que se mueva todo, ¿por qué vamos nosotros, sin entregarnos a él, a preocuparnos constantemente con pensamientos sobre lo que hay o no que hacer y cómo o no hacerlo? Sabemos que un tren lleva toda la carga, de modo que después de subirnos a él, ¿por qué nos vamos a colocar nuestro pequeño equipaje sobre la cabeza, con lo que supone de incómodo, en lugar de ponerlo debajo del asiento y sentirnos cómodos?

19. ¿Qué es el desapego?

El desapego significa destruir completamente los pensamientos según vayan surgiendo, sin dejar residuo alguno, en el lugar mismo de su origen. De la misma manera que un buceador en busca de perlas se ata una piedra a la cintura para que le hunda hasta el fondo del mar y poder coger las perlas, así también todo ser humano debe desapegarse, sumergirse en su interior y conseguir la Perla del Ser.

20. ¿No puede Dios y el Guru liberar a un alma?

Dios y el Guru solamente mostrarán la manera de liberarse; ellos por sí mismos no conducirán a un alma al estado de liberación. En verdad, Dios y el Guru no son diferentes. De la misma manera que una presa que ha caído en las mandíbulas de un tigre no tiene escape, aquellos que se han introducido en el ámbito de la graciosa mirada del Guru serán salvados por él, y no se perderán; no obstante, cada uno debería, por su propio esfuerzo, recorrer el sendero mostrado por Dios o por el Guru, y lograr la liberación. Uno puede conocerse a sí mismo sólo con su propio ojo del conocimiento, y no con el de otra persona. ¿Acaso necesita Rama la ayuda de un espejo para saber que es Rama?

21. ¿Es necesario que una persona que anhela la liberación haga indagaciones sobre la naturaleza de las categorías (tattvas)?

Al igual que resulta innecesario analizar o ver lo que hay en la basura si se desea tirar, tampoco el que quiere conocer el Ser necesita contar el número de categorías o hacer indagaciones sobre sus características; todo lo que tiene que hacer, es rechazar completamente las categorías que ocultan el Ser. Hay que considerar el mundo como un sueño.

22. ¿No existe diferencia alguna entre la vigilia y el sueño?

La vigilia es larga, y el sueño corto; además de esto, no hay diferencias. Los acontecimientos del estado de vigilia parecen reales, y lo mismo sucede con los que ocurren en el estado de sueño. En éste, la mente toma otro cuerpo. Tanto en los estados de vigilia como de sueño, los nombres y las formas ocurren simultáneamente.

23. Aquellos que desean la liberación, ¿consiguen algo leyendo libros?

Todos los textos sagrados dicen que para lograr la liberación hay que tranquilizar la mente, por tanto su enseñanza concluyente es que la mente debe aquietarse; una vez que se ha entendido esto, no hay necesidad de leer indefinidamente. Para tranquilizar la mente, sólo hay que indagar en el interior de uno mismo, qué es el propio Ser; ¿cómo puede hallarse esta búsqueda en los libros? Hay que conocer el Ser interior con el propio ojo de la sabiduría. El Ser se encuentra dentro de las cinco cubiertas, pero los libros están fuera de ellas. Puesto que hay que indagar sobre el Ser desechando las cinco cubiertas, resulta inútil buscarlo en los libros. Vendrá un tiempo en el cual habrá que olvidar todo lo que se ha aprendido.

24. ¿Qué es la felicidad?

La felicidad es la propia naturaleza del Ser; la felicidad y el Ser no son diferentes. No hay felicidad en ninguno de los objetos del mundo. Imaginamos, a través de nuestra ignorancia, que obtenemos felicidad de los objetos. Cuando la mente se externaliza, experimentamos la desdicha. Lo cierto es que, cuando se cumplen sus deseos, regresa a su propio lugar de origen y disfruta la felicidad, que es el Ser. De forma parecida, en el estado de sueño, samadhi, desmayo, y cuando se obtiene el objeto deseado y se elimina el objeto no deseado, la mente se dirige hacia adentro y disfruta la pura Felicidad del Ser. Así pues, la mente se mueve sin descanso, alternativamente saliendo del Ser y regresando a él. La sombra bajo un árbol resulta agradable, pero fuera de ella, al aire libre, el calor es abrasador. Una persona que haya estado caminando al sol se siente

refrescada cuando llega a la sombra. Aquél que pasa constantemente de la sombra al sol y viceversa, es un estúpido. Un hombre sabio permanece constantemente en la sombra. De igual modo, la mente de aquel que conoce la verdad, no abandona a Brahman. La mente del ignorante, por el contrario, da vueltas por el mundo, sintiéndose miserable, y durante un corto espacio de tiempo regresa a Brahmán para experimentar felicidad. En realidad, lo que se llama mundo no es más que pensamiento. Cuando el mundo desaparece, es decir, cuando no hay pensamiento, la mente experimenta felicidad, y cuando el mundo aparece, experimenta la desdicha.

25. *¿Qué es la percepción de la sabiduría (jnana-drsti)?*

Permanecer tranquilo es lo que se conoce como percepción de la sabiduría. Estar tranquilo es disolver la mente en el Ser. La telepatía, el conocimiento del pasado, presente, futuro, y la clarividencia, no constituye la percepción de la sabiduría

26. *¿Cuál es la relación existente entre la carencia de deseo y la sabiduría?*

La carencia de deseo es sabiduría. Ambos conceptos no son diferentes entre sí; son el mismo. La carencia de deseo es abstenerse de dirigir la mente hacia cualquier objeto. Sabiduría significa la no aparición de objeto alguno. En otras palabras, no buscar lo que es diferente del Ser, es desapego o no deseo; no abandonar el Ser, es sabiduría.

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

La indagación consiste en retener la mente en el Ser. La meditación consiste en pensar que el propio ser es Brahmán, existencia-conciencia-bienaventuranza.

28. *¿Qué es la liberación?*

Indagar en la naturaleza del propio ser, que está esclavizado, y realizar la propia naturaleza de uno mismo, constituye la liberación.

SRI RAMANARPANAM ASTU