
RAMANA MAHARSHI

Una selección de textos ordenada por temas, conceptos o cuestiones relevantes

La Verdad o Realidad Última

Una Fuerza Superior: Todo es Dios

La búsqueda del verdadero Ser

La Auto-indagación es el proceso y también la meta

¿Quién soy yo?

Ya eres Eso que buscas: el Yo Real (el Ser o Sí mismo, *Atman*)

La felicidad es innata en el verdadero Yo

El ego es la mente volcada afuera: el "falso yo"

Mentalismo: El cuerpo como una proyección de la mente

Los estados de vigilia, sueño con sueños y sueño profundo

La meditación

El Silencio es más poderoso que el habla

La Quietud interior

Siendo testigo de los acontecimientos

El mundo fenoménico

Los sufrimientos

La ignorancia: la identificación con lo impermanente

El conocimiento directo e indirecto (o relativo)

El tiempo es irrelevante para el camino del conocimiento

El gurú o maestro

El destino y el libre albedrío

El karma y el ciclo de nacimientos y muertes (*Samsara*)

La vida activa: los asuntos mundanos

La lucha es inevitable: la perseverancia es la clave del éxito

Un servicio social

La libertad

El éxito y el fracaso

El progreso espiritual: la sabiduría

Servir a la humanidad

La autocomprensión

La meta siempre presente

La Realización: ¿qué hay que realizar?

El ser humano Sabio y su actividad incesante

La humildad

Una paz sonriente

El Amor Universal

La Verdad o Realidad Última

El Ser o Sí mismo es la única Realidad que siempre existe, y es por la luz del Ser que se ven todas las demás cosas.

Lo que realmente existe: Sólo *Atman* existe y es real. La triple realidad del mundo, el alma individual y Dios es, como la apariencia ilusoria de la plata en la madreperla (o nácar), una creación imaginaria en el *Atman*. Aparecen y desaparecen simultáneamente. Sólo el Sí mismo es el mundo, el “Yo” y Dios. Todo lo que existe no es sino la manifestación del Supremo.

La concentración de la mente es común tanto al Conocimiento como al Yoga. El Yoga apunta a la unión del individuo con lo universal, la Realidad. Esta Realidad no puede ser nueva. Debe existir ya ahora, y existe.

La Realidad —o su emanación, el Yo Superior— es simplemente la pérdida del ego. Destruye el dominio del ego buscando su identidad. Como el ego no es una entidad real, se desvanecerá automáticamente y la Realidad brillará por sí misma.

No hay mayor misterio que éste: siendo nosotros la Realidad, buscamos obtenerla. Creemos que hay algo que oculta nuestra Realidad y que debemos destruirlo para llegar a ella. Eso es ridículo. Llegará el día en que te reirás de los esfuerzos que hiciste para llegar a la Realidad. Aquello que será en ese momento, ya está aquí y ahora.

Lo real está siempre presente, como la pantalla en la que se mueven las imágenes cinematográficas. Mientras la imagen aparece en ella, la pantalla permanece invisible. Cuando la imagen cesa, la pantalla se hace visible. Todos los pensamientos y acontecimientos son simplemente imágenes que se mueven en la pantalla de la Consciencia Pura, que es lo único real.

La miseria no existe en la Realidad sino sólo en la mera imaginación.

Nadie duda de su propia existencia, aunque pueda dudar de la existencia de Dios. Si descubre la verdad sobre sí mismo, descubre su propia Fuente, esto es todo lo que se requiere.

Puesto que la Verdad es extremadamente sutil y serena, la dicha del Ser sólo puede manifestarse en una mente sutil y estable a través de la meditación asidua.

No hay Verdad. Sólo existe la verdad dentro de cada momento.

La fe es en las cosas desconocidas, pero el Sí mismo es auto-evidente. Incluso el egoísta más grande no puede negar su propia existencia, es decir, no puede negar el Sí mismo. Puedes llamar a la Realidad Última por el nombre que quieras y decir que tienes fe en ella o amor por ella, pero ¿quién hay que no tenga fe en su propia existencia o amor por sí mismo? Eso es porque la fe y el Amor son nuestra verdadera naturaleza.

La Verdad Última es tan simple; no es nada más que estar en el estado prístino, la Consciencia Pura, el estado natural y original de uno. Esto es todo lo que hay que decir. Sólo las mentes maduras pueden captar la simple Verdad en toda su desnudez. La Consciencia Pura, que es el Corazón (el centro del Ser), lo incluye todo, y nada está fuera o aparte de ella. Esa es la Verdad Última.

El Ser está aquí y ahora, es la única Realidad. No existe nada más.

Una Fuerza Superior: Todo es Dios.

Ese punto en el que se encuentran todas las religiones es la Realización, no en un sentido místico, sino en el sentido más mundano y cotidiano. Y cuanto más mundano, cotidiano y práctico mejor, por el hecho de que DIOS ES TODO, y TODO ES DIOS.

Dios asume cualquier forma imaginada por el devoto mediante la repetición de pensamientos en una meditación prolongada. Aunque así asume infinitos nombres, sólo la Consciencia sin forma alguna es Dios.

No hay nada malo en la creación de Dios. El Misterio y el Sufrimiento sólo existen en la mente.

Dios ilumina la mente y brilla dentro de ella. No se puede conocer a Dios a través de la mente. Sólo se puede volver la mente hacia dentro y fusionarla en Dios, que se manifiesta como la consciencia interna. “Yo Soy” es el nombre de Dios, que no es otro que el Ser o Sí mismo. Todo el mundo está viendo a Dios siempre. Pero no lo saben.

Una Fuerza Superior te está guiando; eres dirigido por ella. Sabe qué hacer y cómo hacerlo. Basta con rendirse a uno mismo. Rendirse es entregarse a la causa original del Ser. No te engañes imaginando que esta Fuente es un Dios fuera de ti. ¡La Fuente está dentro de ti! Entrégate a ella. Eso significa que tienes que buscar la Fuente y fundirte en ella.

La entrega a Dios nunca será completa mientras el devoto le pida esto o aquello al Señor.

La Gracia de Dios consiste en que Él resplandece en el Corazón de cada uno como el Sí mismo; ese poder de la Gracia no excluye a nadie, sea bondadoso o no. Ver a Dios sin ver el Sí mismo, significa que uno ve únicamente una imagen mental. Sólo quien ha visto el Sí mismo ha visto a Dios, pues ha perdido la individualidad y entonces no ve más que a Dios.

Hay uno que gobierna el mundo, y su puesto de vigilancia es cuidar del mundo. Aquel que ha dado vida al mundo sabe cómo cuidar de él también. Él lleva la carga de este mundo, no tú. Pon tu carga a los pies del Señor del Universo que sale siempre victorioso y todo lo logra. Permanece en todo momento firme en el Corazón, en el Absoluto Trascendental. Dios conoce el pasado, el presente y el futuro. Él determinará el futuro para ti y hará el trabajo. Lo que haya que hacer se hará en el momento oportuno. No te preocupes. Permanece en el Corazón y entrega tus actos a la Divinidad.

El poder que te creó a ti, también creó el mundo. Si puede cuidar a ti, también puede cuidar del mundo. Si Dios creó el mundo, es asunto Suyo hacerse cargo del mundo, no tuyo. Los fenómenos que vemos son curiosos y asombrosos, pero del aquel más maravilloso de todos no nos damos cuenta, y es que una, y sólo una, fuerza ilimitada es responsable de (a) Todos los fenómenos que vemos; y (b) El acto de verlos.

Sólo aquello que existe por sí mismo, que se revela por sí mismo, y que es eterno e inmutable, es Real.

La Búsqueda del verdadero Ser

En lugar de entregarte a meras especulaciones, dedícate aquí y ahora a la Búsqueda de la Verdad que siempre está dentro de ti.

A menos que un ser humano se embarque en esta Búsqueda del verdadero Ser, y hasta que lo haga, la duda y la incertidumbre seguirán sus pasos durante toda la vida. Los más grandes reyes y estadistas tratan de gobernar a otros, cuando en el fondo de su corazón saben que no pueden gobernarse a sí mismos. Sin embargo, el mayor poder está a las órdenes del ser humano que ha penetrado hasta las profundidades más íntimas.

El mundo es tan infeliz porque ignora el verdadero Ser. La verdadera naturaleza del ser humano es la felicidad. La felicidad es innata en el verdadero Ser. La búsqueda de la felicidad por parte del ser humano es una búsqueda inconsciente de su verdadero Ser.

El verdadero Ser es imperecedero; por lo tanto, cuando un ser humano lo encuentra, encuentra una felicidad que no llega a su fin.

La Auto-indagación es el proceso y también la meta

El yo normal es la mente. La mente está con limitaciones. Pero la Consciencia pura está más allá de las limitaciones y se alcanza mediante la investigación del "yo".

Para sumergir la mente no hay otro medio más efectivo y adecuado que la Auto-indagación. Aunque la mente se sumerja por otros medios, eso es sólo aparentemente; emergerá de nuevo. Cuando la mente se vuelve unidireccional y adquiere así fuerza y poder de permanencia, alcanza fácilmente la perfección en el método de Auto-indagación en busca del Ser, que se convierte en el único camino infalible y directo para realizar el Ser absoluto que en verdad somos. Este método no es sólo el proceso, sino también la meta. "Yo soy" es la meta y la realidad final. Aferrarse a ella con esfuerzo es *Auto-indagación*, cuando es espontánea y natural es *Realización*.

¿Quién soy yo?

¿Puede un ser humano poseer dos identidades, dos yoes? Para comprender esta cuestión, primero es necesario que el ser humano se analice a sí mismo. Como durante mucho tiempo ha tenido la costumbre de pensar de igual manera que piensan los demás, nunca se ha enfrentado a su "yo" de la manera verdadera. No tiene una imagen correcta de sí mismo; lleva demasiado tiempo identificándose con el cuerpo y el cerebro. Por lo tanto, hay que llevar a cabo la indagación: "¿Quién soy yo?".

La búsqueda de "¿Quién soy yo?"... termina en la aniquilación del "yo" ilusorio y el Ser que queda será tan claro como una grosella silvestre en la palma de la mano.

La pregunta "¿Quién soy yo?" no está realmente destinada a obtener una respuesta, la pregunta "¿Quién soy yo?" está destinada a disolver al interrogador.

No importa cuántos pensamientos se te ocurran, si con aguda vigilancia preguntaras inmediatamente —a medida que surja cada pensamiento individual—, a quién se le ha ocurrido, encontrarías entonces que es a "mí". Si luego preguntas "¿Quién soy yo?" la mente se vuelve introvertida y el pensamiento emergente también se desploma.

Todo ser viviente anhela ser siempre feliz, no manchado por el dolor; y todo el mundo tiene el mayor amor por sí mismo, lo que se debe únicamente al hecho de que la felicidad es su verdadera naturaleza. Por lo tanto, para realizar esa felicidad inherente e inmaculada que, de hecho, experimenta diariamente cuando la mente está subyugada en un sueño profundo, es esencial que usted

se conozca a sí mismo. Para la obtención de tal conocimiento la indagación ¿quién soy yo? para la búsqueda del Sí mismo es el mejor medio.

La mente se aquietará sólo con la pregunta "¿Quién soy yo?". El pensamiento "¿Quién soy yo?", destruyendo todos los demás pensamientos, será finalmente destruido como el palo utilizado para remover la pira funeraria. Entonces, surgirá la Autorrealización.

Tienes que hacerte la pregunta "¿Quién soy yo?". Esta indagación conducirá al final al descubrimiento de algo dentro de ti que está detrás de la mente. Resuelve ese gran problema y resolverás todos los demás problemas.

Puesto que cualquier otro pensamiento sólo puede ocurrir después de que surja el pensamiento "yo" y puesto que la mente no es más que un manojito de pensamientos, sólo a través de la indagación "¿Quién soy yo?" se sumerge la mente.

Persiguiendo incesantemente en tu interior la pregunta "¿Quién soy yo?", conocerás tu verdadero Ser y alcanzarás así la "Salvación".

Ya eres Eso que buscas: el Yo Real (el Ser o Sí mismo, *Atman*)

Tú eres la Conciencia. Conciencia es otro nombre para ti. Puesto que eres Consciencia, no hay necesidad de alcanzarla o cultivarla. Todo lo que tienes que hacer es dejar de ser consciente de otras cosas, es decir, del no-Ser. Si uno deja de ser consciente de ellas, sólo queda la Conciencia Pura, y eso es el Sí mismo.

Damos vueltas y vueltas en busca de *Atman* [el Ser o Sí mismo] diciendo, «¿Dónde está *Atman*? ¿Dónde está?» hasta que por fin se alcanza el amanecer de *jñana drishti* [la visión de conocimiento], y entonces decimos, «Esto es *Atman*, esto soy yo». Debemos adquirir esa visión.

Una vez adquirida esa visión, no habrá apego aunque uno se mezcle con el mundo y se mueva en él.

Verdaderamente no hay razón para que te sientas miserable e infeliz. Tú mismo impones limitaciones a tu verdadera naturaleza como Ser infinito y luego lloras porque no eres más que una criatura finita. Entonces emprendes esta o aquella *sadhana* para trascender las limitaciones inexistentes. Pero si tu propia *sadhana* asume la existencia de limitaciones, ¿cómo puede ayudarte a trascenderlas? Por eso digo que sepas que eres realmente el Ser infinito y puro, el Ser Absoluto. Tú eres siempre ese Ser y nada más que ese Ser.

El Ser no se puede encontrar en los libros. Tienes que encontrarlo por ti mismo, dentro de ti. Sumérgete profundamente en las cámaras de tu Corazón. Descubre el Yo real e infinito. Descansa allí en paz para siempre y vuélvete idéntico al Ser Supremo.

¿Se requiere alguna prueba del propio Ser? Simplemente permanece consciente de ti mismo y todo lo demás será conocido.

El lugar donde no hay ni el más mínimo rastro de "yo", es sólo el Ser.

Olvidar tu verdadera naturaleza es la verdadera muerte; recordarla es el renacimiento.

Si mantienes este sentimiento del Ser el tiempo suficiente y con la fuerza suficiente, el "falso yo" se desvanecerá dejando sólo la conciencia intacta del "yo" real e inmanente, la consciencia misma.

Tú eres el Ser Supremo y, sin embargo, creyéndote separado de él, te esfuerzas por unirlo a él. ¿Qué hay más extraño que esto? El Ser o Sí mismo está aquí y ahora, es la única Realidad. No existe nada más.

La felicidad es innata en el verdadero Yo

El placer y el dolor son sólo aspectos de la mente. Tu naturaleza esencial es la felicidad. Te identificas con el cuerpo y la mente, sientes sus limitaciones y sufres. Realiza tu verdadero Ser para abrir la tienda de la felicidad. Ese verdadero Yo es la Realidad, la Verdad Suprema, que es el Yo de todo el mundo que ves ahora, el Yo de todos los yoes, el Uno Real, el Supremo, el Yo Eterno, a diferencia del ego o la idea corporal del yo.

Casi toda la humanidad es más o menos infeliz porque casi nadie conoce el verdadero Ser. La verdadera felicidad reside únicamente en el autoconocimiento. Todo lo demás es efímero. Conocer el propio Ser es ser dichoso siempre.

No hay felicidades diferentes. Sólo hay una felicidad, que incluye la felicidad interiorizada cuando uno está "despierto" a la realidad tal como ES, la felicidad de todo tipo de criaturas, desde el animal más humilde hasta el *brahmana* más elevado. Esa felicidad es la felicidad del Yo Superior. La felicidad disfrutada en el estado de vigilia es una felicidad de segunda mano, derivada de la verdadera felicidad.

La felicidad no debe ser buscada en la soledad o en centros llenos de gente. Tal felicidad es relativa y es mejor llamarla placer o satisfacción. La verdadera felicidad está en nuestra naturaleza esencial, está en el Ser. No nos equivocamos al desearla. El error es buscarla fuera cuando está dentro.

En ninguno de los innumerables objetos del mundo mundano hay nada que pueda llamarse felicidad. Es por falta de sabiduría que imaginamos que la felicidad se obtiene de ellos. Por el contrario, cuando la mente se exterioriza, sufre dolor y angustia. Los exploradores buscan la felicidad encontrando curiosidades, descubriendo nuevas tierras y arriesgándose en aventuras. Son apasionantes. Pero, ¿dónde se encuentra el placer? Sólo en el interior. La felicidad no hay que buscarla en el mundo exterior.

Debes darte cuenta de tu Ser para abrir la reserva de Felicidad Pura. A menos que seas feliz, no puedes dar felicidad a los demás.

El ego es la mente volcada afuera: el "falso yo" (otros nombres: el pensamiento-yo, el ser individual, o el alma individual)

La mente vuelta hacia el interior es el Ser; vuelta hacia el exterior, se convierte en el ego y en el mundo entero. El algodón convertido en diversas prendas de vestir recibe diferentes nombres. El oro convertido en diversos ornamentos recibe diferentes nombres. Pero todas las prendas son de algodón y todos los adornos de oro. Lo uno es real, lo múltiple son meramente nombres y formas.

De todos los pensamientos que surgen en la mente, el pensamiento "yo" es el primero. Sólo después de que surja éste surgen los demás pensamientos. Es después de la aparición del primer pronombre personal que aparecen el segundo y el tercer pronombre personal; sin el primer pronombre personal, el segundo y el tercero no existirían.

La Felicidad no es algo que se pueda obtener, siempre eres Felicidad. Este deseo [de Gozo] nace de la sensación de estar incompleto. ¿Para quién es esta sensación de estar incompleto? Pregúntate a ti mismo. En el sueño profundo eras dichoso. En este momento no lo eres. ¿Qué se ha interpuesto entre esa Felicidad y esta no-felicidad? Es el ego. Busca su Fuente y descubre que tú eres la Felicidad.

Sólo existe el Ser. Cuando intentas rastrear el ego, que es la base de la percepción del mundo y de todo lo demás, descubres que el ego no existe en absoluto y tampoco toda esta creación que ves. Toda la infelicidad se debe al ego. Con él vienen todos tus problemas. Si negaras el ego y lo quemaras ignorándolo, serías libre.

Todas las malas cualidades están centradas en el ego. Cuando el ego desaparece, la Realización resulta por sí misma. No hay cualidades buenas o malas en el Sí mismo. El Sí mismo está libre de todas las cualidades. Las cualidades sólo pertenecen a la mente o al ego. Mira quién es el que duda, quién es el que piensa; es el ego. Sujétalo; los otros pensamientos se extinguirán, el ego permanecerá puro. Mira la Fuente de la que surge el ego y habita en ella. Eso es consciencia pura.

Todas las escrituras sin excepción proclaman que para alcanzar la Salvación, la mente (ego) debe ser subyugada; y una vez que uno sabe que el control de la mente (ego) es su meta final, es inútil hacer un estudio interminable de ellas.

Hay que buscar la raíz del ego y destruirla. Manteniendo constantemente la atención en la Fuente, el ego se disuelve en esa Fuente como una muñeca de sal en el mar.

La mente es sólo un manojo de pensamientos. La mente es engordada por nuevos e innumerables pensamientos que surgen, los cuales tienen su raíz en el pensamiento-ego primario. Por lo tanto, es insensato tratar de matar a la mente por medio de la mente. Pedirle a la mente que se mate a sí misma es como convertir al ladrón en policía. Irá contigo, pretenderá atrapar al ladrón, habrá muchas investigaciones, pero nunca se hará ningún arresto. La única manera de hacerlo es encontrar tu Fuente y aferrarte a ella. Entonces la mente se desvanecerá por sí misma.

Ese es el ego que sube y baja periódicamente. Pero tú existes siempre. Lo que hay más allá del ego es la consciencia: el Ser.

Es el ego la causa del mundo entero y de las innumerables ciencias cuyas indagaciones son tan grandes que aturden toda descripción, y si el ego se disuelve mediante la indagación todo esto se desmorona inmediatamente y sólo queda la Realidad o el Ser.

Cuando tenemos un "enemigo", éste odia al ego (nuestro yo individual), que nosotros, como buscadores, queremos matar; así, como el yunque para el orfebre, el "enemigo" es, en realidad, un amigo.

Tiene que haber un sujeto para conocer el bien y el mal. Ese sujeto es el ego. La Fuente del ego es Dios. La existencia fenoménica del ego se trasciende cuando te sumerges en la Fuente de la que surge el pensamiento "yo".

La mente es la consciencia que se ha puesto limitaciones a sí misma. Tú eres originalmente ilimitado y perfecto. Más tarde asumes las limitaciones y te conviertes en la mente o ego. Cuando no estás despierto sólo ves tu mente, que es simplemente un reflejo de la luz de la consciencia pura que surge del Corazón.

Lo que se llama mente es un poder maravilloso que existe en el Ser. Proyecta todos los pensamientos. Si dejamos a un lado todos los pensamientos y observamos, vemos que no hay mente que permanezca separada; por lo tanto, el pensamiento mismo es la

forma de la mente. Aparte de los pensamientos, no existe la mente ni el ego. Sin ver el origen de la Luz -la verdadera forma del yo- el ser humano ordinario ve cosas diferentes a través de la mente y se autoengaña. Su verdadera naturaleza es la del espíritu infinito. El sentimiento de limitación es obra de la mente.

¿Cómo se libra uno del miedo? Ramana: ¿Qué es el miedo? Es sólo un pensamiento. Si hay algo aparte del Sí mismo, hay razón para temer. ¿Quién ve las cosas separadas del Sí mismo? Primero surge el ego y ve los objetos como externos. Si el ego no surge, sólo existe el Sí mismo y no hay nada externo, no hay una segunda cosa. Porque cualquier cosa externa a uno mismo implica la existencia del vidente en el interior. Buscarlo allí eliminará la duda y el miedo. No sólo el miedo, todos los demás pensamientos centrados en el ego desaparecerán junto con él.

Nuestra identificación con la mente y el cuerpo, es decir, el ego, es la razón principal de nuestra incapacidad para conocernos a nosotros mismos como realmente somos. Simplemente abandona toda búsqueda, vuelve tu atención hacia dentro y sacrifica tu mente egoica al Ser Único que irradia en el Corazón de tu propio Ser.

Si vemos el Ser como el ego, nos convertimos en el ego. Si lo vemos como la mente, nos convertimos en la mente. Si lo vemos como el cuerpo, nos convertimos en el cuerpo. Es el pensamiento el que fabrica las diversas envolturas. La sombra en el agua parece temblar, ¿quién puede detener el movimiento de la sombra? Si dejara de temblar, no vería el agua sino sólo la luz detrás de ella. El ego es el pensamiento del "yo". El verdadero "yo" es el Ser.

No prestes atención al ego y a sus actividades, en su lugar, ve sólo la luz que hay detrás.

El ser humano debe abandonar el egoísmo personal que le ata a este mundo. Abandonar el falso yo es la verdadera renuncia.

Mentalismo: El cuerpo como una proyección de la mente

El cuerpo no es más que una mera proyección de la mente, y la mente no es más que un pobre reflejo del Corazón radiante, nuestra autoconsciencia. El cuerpo muere, pero el espíritu que lo trasciende no puede ser tocado por la muerte. En verdad, eres Espíritu. El cuerpo, proyectado por la mente, se origina a su vez, en el Espíritu.

Debe entenderse claramente que no hay alma que vaya y venga, sino sólo la mente pensante del individuo, que lo hace parecer así. En cualquier plano que la mente actúe, crea un cuerpo para sí misma, en el mundo físico un cuerpo físico y en el mundo del sueño un cuerpo soñado, que se moja con la lluvia soñada y enferma con la enfermedad soñada.

Tú eres el testigo de los tres cuerpos: el denso, el sutil y el causal, y de los tres tiempos: pasado, presente y futuro, y también de este Vacío. En la historia del décimo hombre, cuando cada uno contaba y pensaba que eran nueve, olvidándose cada uno de contarse a sí mismo, hay una etapa en la que piensan que falta uno y no saben quién es; y eso corresponde al Vacío. Estamos tan acostumbrados a la noción de que todo lo que vemos a nuestro alrededor es permanente y que nosotros somos este cuerpo, que cuando todo esto deja de existir imaginamos y tememos que nosotros también hemos dejado de existir.

Vuelve la mente hacia dentro y deja de pensar en ti mismo como el cuerpo; entonces llegarás a saber que el yo es siempre feliz. En este estado no experimentas ni tristeza ni miseria.

El ser humano que tiene la sensación de que el cuerpo es él mismo no puede adorar a Dios como si no tuviera forma; cualquier adoración que haga será adoración sólo en la forma, no de otra manera.

Los difuntos son felices. Son los afligidos quienes se afligen por la persona que murió. La propia existencia es evidente con o sin el cuerpo. ¿Por qué, entonces, desear que las cadenas corporales continúen? Que el ser humano busque su Ser subyacente, que muera y sea inmortal y feliz.

Aparte del cuerpo, ¿existe el mundo? ¿alguien ha visto el mundo sin el cuerpo? El hecho es que tú no eres el cuerpo. El Sí mismo no se mueve pero el mundo se mueve en él. Eres sólo lo que eres: Mente.

Los estados de vigilia, sueño con sueños y sueño profundo

La vigilia es larga y el sueño corto; aparte de esto, no hay ninguna diferencia. Así como los acontecimientos de la vigilia parecen reales mientras se está despierto, lo mismo ocurre con los del sueño mientras se sueña. En el sueño onírico, la mente adquiere otro cuerpo. Tanto en el estado de vigilia como en el de sueño con sueños, los pensamientos, los nombres y las formas ocurren simultáneamente.

Aparte de los pensamientos, no existe una entidad independiente llamada mundo. En el sueño profundo no hay pensamientos ni mundo. En los estados de vigilia y sueño con sueños, hay pensamientos y también hay mundo. Del mismo modo que la araña tira del hilo de la tela desde dentro de sí misma y lo atrae hacia sí, la mente proyecta el mundo fuera de sí y lo atrae hacia sí.

Lo que no está presente en el sueño profundo sin sueños no es real.

La meditación

El factor principal de la meditación es mantener la mente activa en su propia búsqueda, sin absorber impresiones externas ni pensar en otros asuntos. La meditación es aferrarse a un pensamiento. Ese único pensamiento aleja otros pensamientos; la distracción de la mente es un signo de su debilidad; mediante la meditación constante gana fuerza.

Cuando hay pensamientos, es distracción; cuando no hay pensamientos, es meditación. La meditación pone freno a la mente, ayuda a la concentración de la mente. Entonces la mente está libre de pensamientos y se encuentra en la forma meditada.

La meditación depende de la fuerza de la mente. Debe ser incesante incluso cuando uno está ocupado en el trabajo. Dedicarle un tiempo determinado es sólo para principiantes. Un ser humano avanzado empezará a disfrutar de la dicha más profunda tanto si está trabajando como si no. Mientras sus manos están en sociedad, mantiene la cabeza fría en soledad.

Al igual que la práctica del control de la respiración, la meditación en las formas de Dios, la repetición de mantras, la restricción de alimentos, etc., todo esto no son más que formas útiles de aquietar la mente.

Puedes seguir leyendo cualquier cantidad de libros sobre meditación. Sólo pueden decirte "Realiza el Ser". El Ser no se encuentra en los libros. Tienes que encontrarlo por ti mismo en ti mismo.

Innumerables *vishaya-vasanas* (tendencias sutiles de la mente en relación con los objetos de gratificación de los sentidos), que vienen una tras otra en rápida sucesión como las olas del océano, agitan la mente. Sin embargo, también son aquietadas y finalmente destruidas por la práctica progresiva de *Atma dhyana* o meditación en el Ser.

No hay obstáculos para la meditación. El pensamiento mismo de tales obstáculos es el mayor impedimento. Observa qué te ayuda a mantener alejados todos los demás pensamientos y adopta ese método para tu meditación.

No medites, sé. No pienses que eres, sé. No pienses en el Ser, ¡tú eres!

El Silencio es más poderoso que el habla

Existe un estado en el que cesan las palabras y prevalece el silencio. El verdadero silencio es, en realidad, el habla sin fin.

El silencio es un lenguaje perpetuo. El habla es siempre menos poderosa que el silencio. La charla ordinaria obstaculiza esa charla de corazón a corazón.

Alguien realizado emite ondas de influencia espiritual en su aura, que atraen a mucha gente hacia él. Sin embargo, puedes sentarte en una cueva y mantener completo silencio.

En silencio estás en contacto íntimo con lo que te rodea. El lenguaje es sólo un medio para comunicar los pensamientos de uno a otro. El silencio siempre habla. Cuando uno permanece sin pensar, entiende al otro a través del lenguaje universal del Silencio.

El silencio también es conversación, es habla sin fin. El habla vocal obstruye el otro habla del silencio. Cuando la mente, concentrada y completamente enfocada, conoce el silencio supremo en el corazón, éste es el verdadero aprendizaje.

Estás buscando el silencio de la montaña. Pero estás buscando algo fuera. Este silencio es accesible para ti ahora, dentro del centro de tu propio Ser.

El silencio es la Verdad. El silencio es dicha. El silencio es paz. Y por lo tanto, el Silencio es el Ser.

La Quietud interior

Estar quieto es lo que se llama sabiduría-percepción. Estar quieto es resolver la mente en el Ser. La telepatía, el conocimiento de los acontecimientos pasados, presentes y futuros y la clarividencia no constituyen sabiduría-percepción.

Aceptemos la invitación siempre abierta de la Quietud, saboreemos su exquisita dulzura y prestemos atención a sus silenciosas instrucciones.

Comer, asearse, ir al baño, hablar, pensar y muchas otras actividades relacionadas con el cuerpo son trabajo. ¿Cómo es posible que sólo se considere trabajo la realización de un acto concreto? Estar quieto es estar siempre trabajando. Estar callado es estar siempre hablando.

Si uno es denigrado o vilipendiado, el remedio no es devolver el insulto o resistirse. Es simplemente permanecer quieto. Esta quietud dará paz al insultado, pero inquietará al ofensor, hasta que se vea obligado a admitir su error ante la parte insultada.

Todos los textos dicen que para alcanzar la liberación hay que aquietar la mente; por lo tanto, su enseñanza concluyente es que la mente debe estar quieta; una vez comprendido esto, no hay necesidad de lecturas interminables. Para aquietar la mente, sólo hay que indagar dentro de uno mismo qué es el Sí mismo; ¿cómo podría hacerse esta búsqueda en los libros? Cuando la mente, que es la causa de todo conocimiento y de todas las acciones, se aquieta, el mundo desaparece.

Siendo testigo de los acontecimientos

Deberíamos permanecer como testigos ante cualquier cosa que ocurre, adoptando la actitud: ¡Que sucedan las cosas extrañas o inesperadas que suceden, veamos! Esta debería ser nuestra práctica diaria. Nada sucede por accidente en el esquema divino de las cosas.

Refúgiate en el silencio. Puedes estar aquí o allí o en cualquier parte. Fijado en el silencio, asentado en el "yo" interior, puedes ser como eres. El mundo nunca te perturbará si estás bien establecido en la Quietud interior. Reúne tus pensamientos en tu interior.

Descubre el centro del pensamiento y descubre su auto equilibrio. En la tormenta y la agitación mantén la calma y el silencio. Observa los acontecimientos a tu alrededor como un testigo. El mundo es un drama. Sé un testigo introvertido e introspectivo.

El mundo fenoménico

Como tú eres, así es el mundo. Vuelve tu visión hacia el interior y entonces el mundo entero se llenará del Espíritu Supremo.

Querer reformar el mundo sin descubrirse a uno mismo es como intentar cubrir el mundo con cuero para evitar el dolor de caminar sobre piedras y espinas. Es mucho más sencillo llevar zapatos.

¿Es el mundo el que dice yo soy real, o eres tú?

Este mundo fenoménico no es más que pensamiento. Cuando el mundo desaparece de nuestra vista, es decir, cuando estamos libres del pensamiento, la mente disfruta de la Felicidad del Ser. Por el contrario, cuando el mundo aparece, es decir, cuando se produce el pensamiento, la mente experimenta dolor y angustia.

El Señor del Universo lleva toda la carga de este mundo. Tú imaginas que eres tú quien lo hace. Puedes entregar todas tus cargas a Su cuidado. En todo lo que tengas que hacer, serás un instrumento para hacerlo en el momento adecuado. No pienses que no puedes hacerlo a menos que lo desees. El deseo no te da la fuerza para hacer. Toda la fuerza es del Señor.

Estamos en nuestro Ser. No estamos en el mundo. El mundo no está fuera de ti.

Los sufrimientos

Cuando, en tu estado de vigilia, te identificas erróneamente con el cuerpo, ves el mundo exterior y sus sufrimientos se hacen visibles. Cuando en su sueño profundo no es consciente del mundo y sus sufrimientos, éstos no le afectan. Cuando permanece como el Sí mismo, como en el sueño profundo, el mundo y sus sufrimientos serán entonces inexistentes. Por lo tanto, mire en su interior, ¡vea el Sí mismo! Entonces se acabará el mundo y sus miserias.

La única manera de eliminar el sufrimiento es conocer y ser el Sí mismo. ¿Cómo es posible que sea inalcanzable?

Uno sufre debido a la idea de que el cuerpo —que nunca es uno mismo— es "yo"; todo el sufrimiento se debe a este engaño.

No te gusta tu propio sufrimiento. ¿Cómo puedes infligir sufrimiento a los demás?

La ignorancia: la identificación con lo impermanente

Elimina el ego y *Avidya* (Ignorancia) desaparecerá. Búscalos, el ego se desvanece y sólo queda el Ser real.

El hecho es que eres ignorante de tu estado dichoso. La ignorancia sobreviene y vela la Dicha pura. Todos los esfuerzos se dirigen únicamente a eliminar esta ignorancia. Esta ignorancia consiste sólo en falso conocimiento. El falso conocimiento consiste sólo en la falsa identificación del Sí mismo con el cuerpo, con la mente, etc. Esta falsa identidad debe desaparecer y entonces el Sí mismo se convertirá en un Ser. Esta falsa identidad debe desaparecer y entonces el Sí mismo permanece.

No hay logro del Sí mismo. Si el Sí mismo fuera obtenido, eso significaría que el Sí mismo no está aquí y ahora, sino que debe ser obtenido como algo nuevo. Lo que se obtiene como algo nuevo también se perderá, es impermanente. No vale la pena esforzarse por lo que no es permanente. Por lo tanto, no hay nada nuevo que ganar, sólo una cosa que perder, es decir, la ignorancia. Eso es todo.

El conocimiento directo e indirecto (o relativo)

Las percepciones sensoriales sólo pueden ser conocimiento indirecto y no directo. Sólo la propia consciencia es conocimiento directo.

Sin conocer al conocedor, todo el conocimiento que uno acumula no puede ser válido. Cualquiera que sea el nombre o la forma en que lo adoremos, nos conduce al conocimiento del Absoluto sin nombre y sin forma. Ver el verdadero Ser en el Absoluto, sumergirse en Él y ser uno con Él, éste es el verdadero conocimiento de la Verdad.

El conocimiento relativo pertenece a la mente y no al Ser o Sí mismo. Por lo tanto, es ilusorio y no permanente. Tome un científico, por ejemplo: éste formula una teoría de que la Tierra es redonda y lo demuestra sobre una base incontrovertible. Cuando se duerme, toda la idea se desvanece; su mente se queda en blanco. ¿Qué importa si el mundo sigue siendo redondo o plano cuando él duerme? Entonces se ve la inutilidad de todo ese conocimiento relativo.

Si la mente, que es el instrumento del conocimiento y la base de toda actividad, se sumerge, entonces cesa la percepción del mundo como una realidad objetiva. Hay que ir más allá del conocimiento relativo y permanecer en el Sí mismo. El verdadero conocimiento es tal experiencia, y no el aprendizaje por parte de la mente.

No hay dualidad. El conocimiento relativo se debe al ego, requiere de un sujeto y un objeto, mientras que la consciencia del Ser es absoluta, no requiere de objetos. El recordar también es relativo, requiere de un objeto que recordar y un sujeto que recuerde. Cuando no hay dualidad ¿quién va a recordar qué?

Sabes que no sabes nada. Descubre ese conocimiento y que sea intuido por el signo de la igualdad de todos los seres.

Para quienes han alcanzado el Autoconocimiento (conocimiento del Sí mismo) sin obstrucciones, el mundo es visto meramente como una imaginación que causa ataduras.

Sólo la experiencia del Silencio es el conocimiento real y perfecto.

Nunca puedes ser realmente ignorante del Sí mismo; la ignorancia es meramente una ignorancia formal... Conoce entonces que el verdadero conocimiento no crea para ti un nuevo Ser; sólo elimina la ignorancia "ignorante". La dicha absoluta no se añade a tu naturaleza; simplemente se revela como su estado verdadero y natural, eterno e imperecedero.

El tiempo es irrelevante para el camino del conocimiento

El tiempo es sólo una idea. Sólo existe la Realidad. Lo que creas que es, eso es lo que parece. Si lo llamas tiempo, es tiempo. Si lo llamas existencia, es existencia, y así sucesivamente. Si lo llamas tiempo, lo divides en días y noches, meses, años, horas, minutos, etcétera. El tiempo es irrelevante para el camino del conocimiento.

El gurú o maestro

Si observas la consciencia constantemente, esta misma consciencia se convierte en el gurú que revelará la Verdad.

La Gracia del gurú es como un océano. Si uno viene con una taza, sólo obtendrá una taza llena. No sirve de nada quejarse de la mezquindad del océano. Cuanto más grande sea la vasija, más podrá llevar. Todo depende de él.

MAESTRO es aquel que ha meditado sólo en Dios, ha arrojado toda su personalidad al mar de Dios y allí se ha ahogado y olvidado de ella, hasta que se ha convertido sólo en un instrumento de Dios; y cuando su boca se abre, pronuncia las palabras de Dios sin esfuerzo ni premeditación; y cuando levanta una mano, Dios fluye de nuevo a través de ella, para obrar un "milagro".

Si sigues trabajando con la luz disponible, encontrarás a tu Maestro, pues él mismo te estará buscando.

No pienses demasiado en los fenómenos psíquicos y similares. Su número es legión; y una vez que la fe en lo psíquico se establece en el Corazón de un buscador, tales fenómenos han hecho su trabajo. No vale la pena tener clarividencia, clariaudiencia y similares, cuando es posible una iluminación y una paz mucho mayores sin ellos que con ellos. El Maestro asume estos poderes como una forma de Auto-Sacrificio.

Jñana (conocimiento) no se da ni desde el exterior ni desde otra persona. Puede ser realizado por todos y cada uno en su propio Corazón (el centro de su Ser). El *jñana guru* de todos es sólo el Ser Supremo que siempre está revelando su propia verdad en cada Corazón a través de la Autoconsciencia "Yo soy". El otorgamiento del verdadero conocimiento por él es la iniciación en *jñana*. La Gracia del gurú es sólo esa Autoconsciencia que es la verdadera naturaleza de uno mismo. Es la consciencia interior por la cual él revela incesantemente su existencia. Esta divina *upadesa* (instrucción espiritual) está siempre ocurriendo naturalmente en todos.

El destino y el libre albedrío

Todas las actividades y acontecimientos por los que debe pasar un cuerpo están determinados en el momento de la concepción.

Estas controversias sobre qué es superior, el destino o el libre albedrío, surgen sólo para aquellos que no miran la raíz de ambos. Sin embargo, si uno conoce el Ser, la raíz y causa de ambos, los trasciende y nunca más tendrá pensamientos sobre ninguno de ellos.

Aquellos que saben que lo que tienen que experimentar en su encarnación actual es sólo lo que ya está destinado en su *prarabdha karma* (la parte del karma de uno que ha de ejecutarse en esta vida), nunca se sentirán perturbados por lo que han de experimentar. Saben que todas las experiencias le son impuestas a uno, las quiera o no..

El que ordena todo [la Fuerza Superior, Dios...] controla el destino de las almas de acuerdo con sus acciones pasadas, su '*prarabdha karma*'. Lo que no está destinado a suceder, no sucederá, por mucho que lo intentes con todo tu empeño. Lo que está destinado a suceder, sucederá, hagas lo que hagas para impedirlo. Esto es seguro. Por lo tanto, es mejor comprenderlo, permanecer interiormente en quietud.

No hay creación ni destrucción, ni destino ni libre albedrío, ni camino ni logro. Esta es la Verdad Última.

El karma y el ciclo de nacimientos y muertes (*Samsara*)

La esencia del karma es conocer la verdad de uno mismo mediante la indagación "¿Quién soy yo, el hacedor, que empieza a hacer karmas?". A menos que el hacedor de karmas, el ego, sea aniquilado por la indagación, no se puede obtener la paz perfecta de la dicha suprema, que es el resultado del *karma yoga* o el camino espiritual de la acción.

Si hay nacimiento, no debe haber sólo un renacimiento, sino toda una sucesión de nacimientos. ¿Por qué y cómo has tenido este nacimiento? Por la misma razón y de la misma manera debes tener nacimientos sucesivos. Pero si preguntas quién tiene el nacimiento y si el nacimiento y la muerte son para ti o para alguien que no seas tú, entonces te das cuenta de la Verdad y la Verdad quema todos los karmas y te libera de todos los nacimientos (*Samsara*).

Los libros describen gráficamente cómo todo el karma acumulado de nacimientos anteriores (*ranchita karma*), que llevaría incontables vidas agotar, es quemado por una pequeña chispa de *jñana* (conocimiento), igual que una montaña de pólvora volará por los aires por una sola chispa de fuego.

Tras la muerte del cuerpo físico, la mente permanece inactiva durante algún tiempo, como en un sueño sin sueños en el que permanece sin mundo y, por tanto, sin cuerpo. Pero pronto vuelve a activarse en un nuevo mundo y en un nuevo cuerpo -el astral- hasta que asume otro cuerpo en lo que se llama un renacimiento o reencarnación.

Pero el *jnani*, el ser humano autorrealizado, cuya mente ha dejado de actuar, no se ve afectado por la muerte. La mente del *jnani* ha dejado de existir; ha caído para no levantarse nunca más y causar nacimientos y muertes. La cadena de ilusiones se ha roto para siempre para él. Ahora debería estar claro que no existe ni el nacimiento real ni la muerte real. Es la mente la que crea y mantiene la ilusión de realidad en este proceso, hasta que es destruida por la Autorrealización.

Es cierto que no somos esclavos y que el Ser no tiene ataduras. Es cierto que, con el tiempo, uno regresará a su Fuente. Pero mientras tanto, quien comete "pecados", como algunos los llaman, tendrá que afrontar las consecuencias de dichos pecados. No se puede escapar a las consecuencias.

Cada acto debe tener sus consecuencias. Si algo te llega por razón del karma, no puedes evitarlo. Si tomas lo que viene, sin ningún apego especial, y sin ningún deseo de más de lo mismo o de una repetición de ello, no te dañará conduciéndote a más nacimientos.

Por el contrario, si lo disfrutas con gran apego y naturalmente deseas más de lo mismo, está destinado a conducir a más y más nacimientos.

Cuando menos, el día del cumpleaños hay que llorar la entrada en este mundo (*Samsara*). De lo contrario, glorificarlo y celebrarlo es como complacerse en adorar un cadáver. Buscarse a uno mismo y fusionarse en el Sí mismo, eso es sabiduría.

Mientras exista el sentimiento "yo estoy haciendo", uno debe experimentar el resultado de sus actos, ya sean buenos o malos. ¿Cómo es posible borrar un acto con otro? Cuando se pierde este sentimiento entonces nada afecta al ser humano. A menos que uno realice el Ser, este sentirse el hacedor nunca desaparecerá.

Hasta la Realización habrá karma, es decir, acción y reacción. Después de la Realización no habrá ningún karma ni ningún mundo.

La vida activa: los asuntos mundanos

Por muy malvadas que te parezcan otras personas, no está bien odiarlas o despreciarlas. Deben evitarse por igual las simpatías y las antipatías, el amor y el odio. Tampoco es apropiado dejar que la mente descansa a menudo en objetos o asuntos de la vida mundana. En la medida de lo posible, uno no debe interferir en los asuntos de los demás.

Cuando te des cuenta de tu verdadera naturaleza agradecida, alegre y sin esfuerzo, no será incompatible con tus actividades ordinarias de la vida.

Mantén vivo el recuerdo de tu verdadera naturaleza, incluso mientras trabajas, y evita las prisas que te hacen olvidar. Hazlo deliberadamente. No imagines que eres tú quien está haciendo el trabajo. Piensa que es la corriente subyacente la que lo está haciendo. Identifícate con la corriente.

No es necesario abandonar la vida de acción. Puedes seguir con tus obligaciones. La meditación, hecha de la manera correcta, es la corriente mental inducida que continuará fluyendo incluso en medio de tu trabajo.

La gente a menudo se acerca a Maharshi con la pregunta de la compatibilidad de la espiritualidad con una vida doméstica o social activa. Él les pregunta: "¿No estaba Rama espiritualmente avanzado, y no llevaba una vida de padre de familia?".

No hay conflicto entre el trabajo y la sabiduría.

La lucha es inevitable: la perseverancia es la clave del éxito

Si uno quiere permanecer en el estado libre de pensamientos, la lucha es inevitable. Uno debe luchar para abrirse paso antes de recuperar el estado primario original. Si uno tiene éxito en la lucha y alcanza la meta, el enemigo, es decir, los pensamientos, se hundirán en el Ser y desaparecerán por completo.

Cada uno debe, por su propio esfuerzo, seguir el camino mostrado por Dios o el Gurú y alcanzar la liberación. Uno sólo puede conocerse a sí mismo con su propio ojo del conocimiento, y no con el de otra persona.

Ishta-devata y el gurú son ayudas, ayudas muy poderosas en este camino. Pero una ayuda para ser efectiva requiere también de tu esfuerzo. Tu lucha y tu perseverancia son una condición sine qua non. Eres tú quien debe ver el sol. ¿Pueden las gafas y el sol ver por ti? Tú mismo tienes que ver tu verdadera naturaleza. ¡No hace falta mucha ayuda para hacerlo!

Nadie tiene éxito sin esfuerzo. Los que triunfan deben su éxito a la perseverancia.

Un servicio social

La auto reforma produce automáticamente la reforma social.

Hasta que alcances el estado de *jñana* (conocimiento) y así despiertes de *maya* (ignorancia), debes hacer un servicio social aliviando el sufrimiento cada vez que lo veas. Pero incluso entonces debes hacerlo sin *ahankara*, es decir, sin el sentido de "yo soy el hacedor", sino con el sentimiento de "yo soy el instrumento del Señor".

Habiendo puesto a la familia de uno en consonancia con la comunidad, debe hacer que su familia prospere para asegurar la prosperidad de la comunidad.

La libertad

La única libertad que tiene el ser humano es esforzarse y adquirir *jñana* (Autoconocimiento) que le permitirá no identificarse con el cuerpo. El cuerpo pasará por las acciones inevitables debidas al *prarabdha karma* y un ser humano es libre bien sea para identificarse a sí mismo con el cuerpo y apegarse a los frutos de sus acciones (del cuerpo), o bien para desapegarse de él (del cuerpo) y ser un mero espectador de sus actividades.

¿Qué son los pecados? ¿Por qué, por ejemplo, una persona se excede con la bebida? Porque odia la idea de estar atada, atada por la incapacidad de beber tanto como quiera. Está luchando por la libertad en cada "pecado" que comete. Esta lucha por la libertad es la primera acción instintiva de Dios en la mente del ser humano.

El mismo hecho de que deseamos la liberación muestra que la libertad de toda esclavitud es nuestra verdadera naturaleza. No hay que adquirirla de nuevo. Todo lo que se necesita es deshacerse de la falsa noción de que estamos atados.

Está en tu mano pensar y quedar atado o dejar de pensar y liberarte.

El éxito y el fracaso

La fuerza de voluntad debe entenderse como la fortaleza de la mente, que la hace capaz de afrontar el éxito o el fracaso con ecuanimidad. No es sinónimo de éxito seguro. ¿Por qué los intentos deben ir siempre acompañados del éxito? El éxito engendra arrogancia y, por tanto, detiene el progreso espiritual del ser humano. El fracaso, en cambio, es beneficioso en la medida en que le hace abrir los ojos a sus limitaciones y le prepara para la entrega. La entrega, el autodomínio de uno mismo, es sinónimo de felicidad infinita.

El progreso espiritual: la sabiduría

La calma es el criterio del progreso espiritual. Sumerge la mente purificada en el Corazón. Entonces el trabajo está terminado.

El grado de libertad de pensamientos no deseados y el grado de concentración en un solo pensamiento son las medidas del progreso espiritual.

No buscar lo que no es el Sí mismo es desapego o ausencia de deseo; no abandonar el Sí mismo es sabiduría.

Servir a la humanidad

La mejor manera de servir al mundo es la propia liberación del ego. Si estás ansioso por ayudar al mundo y crees que no puedes hacerlo liberándote del ego, pon todos los problemas del mundo, junto con los tuyos, en manos de Dios.

Humphreys: Maestro, ¿puedo ayudar al mundo? Ramana Maharshi: Ayúdate a ti mismo y ayudarás al mundo.

Tu propia Auto-realización es el mayor servicio que puedes prestar al mundo.

Corregirte a ti mismo es corregir al mundo entero. El Sol es simplemente brillante. No corrige a nadie. Porque brilla, el mundo entero está lleno de luz. Transformarte a ti mismo es un medio para dar luz al mundo entero.

Tu propia autorrealización es el mayor servicio que puedes prestar al mundo.

Todo lo que das a los demás te lo estás dando a ti mismo. Si se comprende esta verdad, ¿quién no dará a los demás?

Paul Brunton descubrió que la forma que tenía Maharshi de ayudar a los demás era a través de un flujo discreto, silencioso y constante de vibraciones curativas hacia las almas (egos) con problemas, un misterioso proceso telepático del que la ciencia tendrá que dar cuenta algún día.

La autocomprensión

Simplemente propone una forma de autoanálisis, que puede practicarse independientemente de las teorías y creencias antiguas o modernas que uno pueda tener, una forma que en última instancia conducirá al ser humano a la verdadera autocomprensión.

La meta siempre presente

Si hay un objetivo que alcanzar, no puede ser permanente. La meta siempre debe estar ahí. Intentamos alcanzar la meta con el ego, pero la meta existe antes que el ego. Aquello que es la meta está antes de nuestro nacimiento, es decir, antes del nacimiento del ego.

El yoga consiste en evitar que la mente cambie, lo cual es aceptable para todos. Esa es también la meta de todos. El método se elige según la propia aptitud. El objetivo para todos es el mismo. Sin embargo, se dan diferentes nombres a la meta sólo para adaptarse al proceso preliminar para alcanzar la meta. Bhakti, Yoga, Jnana son todos lo mismo.

La esencia del mensaje es: Insiste en la Auto-indagación "¿Quién soy yo?" sin descanso. Analiza toda tu personalidad. Intenta descubrir dónde comienza el pensamiento del yo. Continúa tus meditaciones. Sigue dirigiendo tu atención hacia el interior. Un día, la rueda del pensamiento se ralentizará y surgirá misteriosamente una intuición. Sigue esa intuición, deja que tu pensamiento se detenga y finalmente te conducirá a la meta.

Cuando se alcanza la meta, cuando conoces al conocedor, no hay diferencia entre vivir en una casa en Londres y vivir en la soledad de una selva.

La fraternidad basada en la igualdad es la meta suprema de la sociedad humana.

La Realización: ¿qué hay que realizar?

La realización no es nada nuevo que haya que adquirir ni una nueva facultad. Ya está ahí, pero obstruida por una pantalla de pensamientos (ego). Todos nuestros intentos se dirigen a levantar esta pantalla y entonces se revela la Realización.

Hablamos vagamente de Autorrealización, a falta de un término mejor. Pero, ¿cómo se puede realizar o hacer realidad aquello que es lo único real? Todo lo que tenemos que hacer es abandonar nuestro hábito de considerar real lo que es irreal. Todas las prácticas religiosas (espirituales) sólo pretenden ayudarnos a hacerlo. Cuando dejemos de considerar lo irreal como real, sólo quedará la Realidad, y seremos Eso.

No hay nacimiento real ni muerte real. Es la mente la que crea y mantiene la ilusión de realidad en este proceso, hasta que es destruida por la Autorrealización.

El "yo" se deshace de la ilusión del "yo" y, sin embargo, sigue siendo "yo". Tal es la paradoja de la Autorrealización. Aquellos que han alcanzado la Realización no ven ninguna paradoja en ello. Considera el caso del devoto. Él se acerca a Dios y reza para ser absorbido en Él. Luego se entrega con fe y concentración. ¿Y qué queda después? En lugar del "yo" original, la entrega deja un residuo de Dios en el que el "yo" se pierde. Esa es la forma más elevada de devoción o entrega y la cumbre del desapego.

Es la Realización y la firme adhesión a lo que siempre existe lo que merece el nombre de *siddhi* o verdadero logro. Por otra parte, el "logro de poderes milagrosos" es como alcanzarlos en sueños. Cuando uno se despierta, ¿qué será de ellos, los seres humanos que han dejado de lado lo irreal y se han establecido en lo Real se sentirán confundidos por estos "poderes"?

El sufrimiento es el camino hacia la Realización de Dios. Los buenos pensamientos ahuyentan a los malos pensamientos. Ellos mismos deben desaparecer ante el estado de Realización.

La Realización de la Verdad es la misma para orientales y occidentales. Es cierto que el camino hacia ella puede ser más difícil para aquellos que están absorbidos por la vida mundana, pero aun así uno puede y debe vencer.

La Realización o Liberación consiste en deshacerse de la ilusión de que no estamos realizados o liberados. Es el cese de todos los pensamientos y de la actividad mental. Los pensamientos son como burbujas en la superficie del mar.

Es falso hablar de Realización. ¿Qué hay que realizar? Lo real es lo de siempre. No estamos creando nada nuevo ni logrando nada que no tuviéramos antes. La ilustración que se da en los libros es ésta. Cavamos una fosa y creamos un pozo enorme. El espacio en la fosa o pozo no ha sido creado por nosotros. Simplemente quitamos la tierra que llenaba el espacio. El espacio estaba allí entonces y también está allí ahora. Del mismo modo, simplemente tenemos que desechar todos los *sanskaras* [tendencias innatas] que llevamos dentro desde hace mucho tiempo. Cuando nos hayamos desprendido de todas ellas, el Ser brillará por sí solo.

El asiento de la Realización está dentro y el buscador no puede encontrarlo como un objeto fuera de él. Ese asiento es felicidad y es el núcleo de todos los seres. Por eso se llama el Corazón (el centro del Ser). El único propósito útil del nacimiento actual es volverse hacia el interior y realizarlo. No hay nada más que hacer.

El ser humano Sabio y su actividad incesante

Un ser humano Sabio ayuda a toda la humanidad sin que ésta lo sepa.

El Sabio no tiene mente pensante y, por lo tanto, no hay "otros" para él.

La no-acción es actividad incesante. El Sabio se caracteriza por una actividad eterna e intensa. Su Quietud es como la Quietud aparente de un giroscopio que gira rápidamente.

La mente pura es en sí misma *Brahman*; por lo tanto, *Brahman* no es otra cosa que la mente del Sabio.

No hay mente que controlar si realizas el Sí mismo. Desaparecida la mente, resplandece el Sí mismo. En el ser humano realizado, la mente puede estar activa o inactiva, el Sí mismo permanece para él.

El que ha realizado el Yo ya no tiene cuerpo. Para otros, todavía tiene cuerpo, pero esto es sólo una apariencia externa. Todo es difícil de comprender, mientras uno se identifique con el cuerpo.

La humildad

En la medida en que nos comportemos con humildad, en esa medida resultará el bien.

Si el ego se exalta, todo lo demás también se exaltará; si se calma, todo lo demás también se calmará. Cuanto más profunda sea la humildad con la que nos comportemos, mejor será para nosotros. Si sólo se mantiene la mente bajo control, ¿qué importa dónde uno esté?

Una paz sonriente

Quien vive en el espíritu vive en una paz perenne. Es una paz feliz, una paz sonriente, pero uno no se pierde en ella. Uno también es consciente del sufrimiento que le rodea y del mundo en general.

Cuando vuelvas allí, tendrás esta paz que ahora sientes. Pero su precio será que a partir de ahora descartarás la idea de que eres este cuerpo o este cerebro. Cuando esta paz fluya dentro de ti, entonces tendrás que olvidarte de ti mismo, ¡porque habrás entregado tu vida a ESO!

La paz es la naturaleza interior de la humanidad. Si la encuentras dentro de ti, la encontrarás en todas partes. Si la mente de uno tiene paz, el mundo entero parecerá pacífico.

La paz es tu estado natural. Es la mente la que obstruye el estado natural. La paz sólo puede reinar donde no hay perturbación, y la perturbación se debe a los pensamientos que surgen en la mente.

Siempre estamos en paz. Lo único que hace falta es deshacerse de la idea de que no somos paz.

Tú y yo somos lo mismo. Ahora eres el Ser y nunca podrás ser otra cosa. Arroja tus preocupaciones al viento, vuélvete hacia tu interior y encuentra la Paz.

Cuando por la feliz fraternidad de unos con otros los seres humanos obtienen la paz suprema, entonces toda esta Tierra brilla como una casa. Cuando por su respeto mutuo y nobles sentimientos obtienen gran paz y armonía, entonces el mundo entero brilla como la única morada de toda la familia humana.

El Amor Universal

Quien conoce el secreto del verdadero amor encuentra el mundo entero lleno de Amor Universal. Cuando verdaderamente sientas este amor igualitario por todos los seres, cuando tu Corazón se haya expandido tanto que abarque toda la creación, ciertamente no querrás renunciar a tal o cual persona. Simplemente abandonarás la vida secular como una fruta madura cae de la rama de un árbol. Sentirás que el mundo entero es tu hogar.

Todo lo que se haga con Amor, con recta pureza y con paz mental, será una buena acción. Cualquier cosa que se haga con la mancha del deseo egoísta y con la agitación incontrolada de la mente no puede ser clasificada como una buena acción.

El fin de toda sabiduría es el Amor, el Amor, el Amor.

OBSERVACIONES sobre traducción, terminología y formas de expresión del autor:

Se han publicado diversas ediciones de las obras de Ramana Maharshi con la participación de diversos traductores del inglés original al español. Esto ha ocasionado ciertas variaciones especialmente en cuanto a terminología, pero también en cómo se presenta la forma de expresión del propio Ramana. Aquí destacamos lo que hemos encontrado en las introducciones de los diferentes traductores que nos parecen relevantes:

Sobre terminología: El término "Yo" que se usaba en la edición de Kier se sustituye por "Sí mismo" (del inglés "Self"), así como también "Ser" se cambia por "Sí mismo", por lo que al final se unifica la traducción y se escoge por fin un término que es mucho más adecuado y acertado para señalar el Principio supraindividual y esencial del ser humano, y de todo lo existente, término final de la indagación propuesta por Ramana y de toda enseñanza tradicional.

La expresión "Realización del Ser" también evoluciona al término "Auto-realización" (o "Autorrealización").

El término "Corazón" hace referencia al "Centro del Ser".

Lo que se conoce como el Sí mismo es el *Atma* o *Atman*. Es la mente la que se llama el cuerpo sutil o el alma individual (*jiva*) o ser individual. Aquí hay que tener especial cuidado con la traducción porque en español el *Sí mismo* sería lo que llamamos Alma (o Alma Divina), y *el alma individual* (que también se le llama *ser individual*) corresponde a lo que llamamos el ego.

Sobre la forma de expresión: Debido a que algunos de los intérpretes no eran muy fluidos en inglés, algunas de las transcripciones eran o bien gramaticalmente incorrectas o se escribían en una especie de inglés inflado que ocasionalmente hacen que Ramana suene como un pomposo victoriano. Me he apartado de los textos publicados corrigiendo unos pocos de los peores ejemplos de este tipo; en tales casos el significado no ha sido modificado, sólo el modo de expresión.

A tener en cuenta: Los textos que aquí se presentan se recogen de las diferentes ediciones, por lo que aparecen indistintamente los términos (y los tonos) de las diversas versiones existentes.