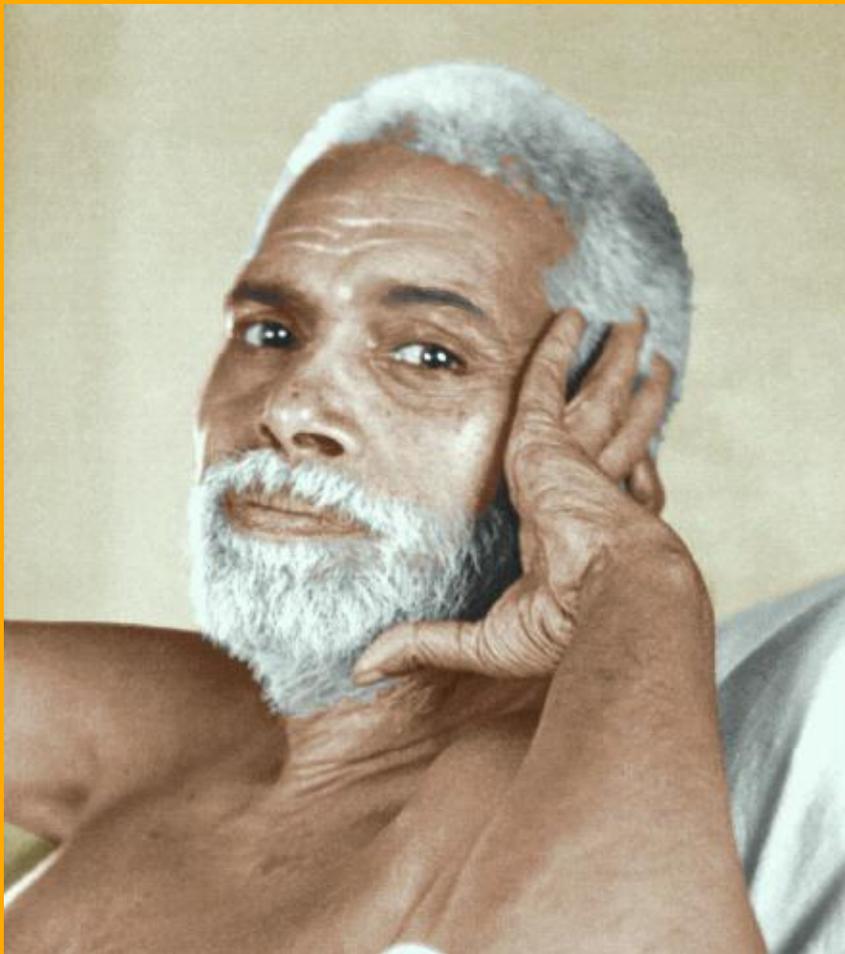


# **INSTRUCCIÓN ESPIRITUAL**

**BHAGAVAN SRI RAMANA MAHARSHI**



## Prefacio a la Edición Original en Tamil

El mundo de habla Tamil conoce bien la historia de la vida y las instrucciones espirituales de Bhagavan Sri Ramana Maharshi por medio de los libros que ya se han publicado. Él brilla en la resplandeciente Colina de Arunachala (Tiruvannamalai) como el sol del conocimiento que destruye el pesar de aquellos que le adoran. En este libro llamado Upadesa Manjari (ramo de instrucciones espirituales), Sri Natananda, un verdadero devoto suyo que le sirve y le alaba poniendo a sus pies de loto muchas guirnaldas de canciones, ha sacado a la luz las palabras de Bhagavan, que ha escuchado en ocasiones diversas. Consiste en preguntas y respuestas que comprenden cuatro capítulos titulados upadesa (instrucción), abhyasa (práctica), anubhava (experiencia) y arudha (logro). Pido humildemente a los devotos que acepten este pequeño libro que ofrece alimento completo para el espíritu.

Viswanathan  
Sri Ramanasramam  
2-2-34

## Contenidos

Prefacio  
Invocación  
Importancia de la Obra

Capítulo  
I. Instrucción (Upadesa)  
II. Práctica (Abhyasa)  
III. Experiencia (Anubhava)  
IV. Logro (Arudha)

## Invocación

Busco refugio en los sagrados pies del bendito Ramana, que lleva a cabo todo el proceso de la creación, preservación y destrucción, mientras permanece completamente desapegado, y que nos hace conscientes de lo que es real, y así nos protege, para que yo pueda poner por escrito sus palabras adecuadamente.

## Importancia de la Obra

Adorando con los instrumentos (de pensamiento, palabra y obra) los sagrados pies de Bhagavan Sri Ramana Maharshi, la misma encarnación del Brahman infinito, supremo y sin comienzo, el Satchitananda (existencia, conciencia, bienaventuranza), he hecho este ramo de flores con sus instrucciones (upadesamanjari) para beneficio de aquellos que son los más destacados entre los buscadores de la Liberación, y que son adorados por las personas sabias, con el fin de que puedan adornarse con él y alcancen la salvación.

Este libro es un epítome de las palabras inmortales de ese gran alma, Sri Ramana Maharshi, cuya enseñanza disipó totalmente la duda y las nociones erróneas de esta humilde persona, al igual que el sol disipa la oscuridad.

El tema de este libro es ese eterno Brahman que brilla como pináculo y corazón de todos los Vedas y los Agamas.

Esa incomparable Autorrealización (atmasiddhi) que alaban los Upanishads y que es el bien supremo que buscan todos los nobles aspirantes (brahmins), es el objetivo de esta obra.

## Capítulo 1

### Instrucción (Upadesa)

#### 1. ¿Cuáles son las características de un verdadero maestro (Sadguru)?

La firme permanencia en el Ser, contemplándolo todo con el ojo de la igualdad, firme valentía en todo momento, en todo lugar y circunstancia, etc.

#### 2. ¿Cuáles son las características de un discípulo sincero (sadsisya)?

Un intenso anhelo de eliminar el pesar y alcanzar el gozo, y una aversión intensa por todo tipo de placeres mundanos.

#### 3. ¿Cuáles son las características de la instrucción (upadesa)?

La palabra "upadesa" significa: "cerca del lugar o del sitio" (upa-cerca, desa-lugar o sitio). El Guru, que es la encarnación de lo que indica el término sat, chit, ananda (existencia, conocimiento y bienaventuranza), impide que un discípulo suyo que, a causa de su aceptación de las formas de los sentidos se ha desviado de su verdadero estado y se ve en consecuencia afligido e impactado por alegrías y pesares, siga en semejante estado, estableciéndole en su propia naturaleza verdadera indiferenciada.

Upadesa también significa mostrar de cerca un objeto que se halla lejano. Es traer al alcance del discípulo al Brahman que él considera distante y diferente de sí mismo, para que se dé cuenta de que en realidad está cerca y no es diferente de él.

#### 4. Si es verdad que el Guru es el propio Ser (atman), ¿cuál es el principio en el que se basa la doctrina que afirma que, por muy erudito que sea un discípulo o cualquiera que sean los poderes que pueda poseer, no puede alcanzar la autorrealización (atma-siddhi) sin la gracia del Guru?

Aunque desde el punto de vista de la verdad absoluta el estado del Guru es el de uno mismo, resulta muy difícil que el Ser, que se ha convertido en el alma individual (jiva) mediante la ignorancia, se dé cuenta de su verdadera naturaleza sin la gracia del Guru.

Todos los conceptos mentales se controlan en la mera presencia del verdadero Guru. Si éste fuese a preguntar a aquel que afirma arrogantemente que ha visto la otra orilla del océano de la sabiduría o al que pretende en su arrogancia que puede llevar a cabo tareas casi imposibles: "Sí, has aprendido todo lo que había que aprender, pero ¿has aprendido a (conocerte) a ti mismo? Y tú, que eres capaz de realizar acciones que resultan imposibles, ¿te has visto a tí mismo?", tendría

que bajar la cabeza (avergonzado) y quedarse callado. Es evidente que sólo mediante la gracia del Guru, y de ninguna otra forma, se puede conocer uno mismo.

5. ¿Cuál es la característica de la gracia del Guru?

Está más allá de palabras o pensamientos.

6. Si es así, ¿por qué se dice que el discípulo realiza su propio estado mediante la gracia del Guru?

Es como el elefante que se despierta al ver un león en sus sueños. De la misma manera, el discípulo despierta del sueño de la ignorancia al despertar del verdadero conocimiento por medio de la mirada benévola de la gracia del Guru.

7. ¿Qué significa el dicho de que la naturaleza del verdadero Guru es la misma del Señor Supremo (Sarvesvara)?

En el caso del alma individual que desea alcanzar el estado del verdadero conocimiento o el estado de Dios (Isvara), y que con ese objeto en mente siempre practica la devoción, ocurre que cuando ésta ha alcanzado un estado de madurez suficiente, el Señor, que es el testigo de ese alma individual y es idéntico a ella, aparece en forma humana con la ayuda de sat-chit-ananda, con Sus tres características naturales, con nombre y forma que graciosamente también asume, y a modo de bendecir al discípulo, le absorbe en Sí Mismo. De acuerdo a esta doctrina, al Guru se le puede llamar en toda regla, el Señor en persona.

8. Entonces ¿cómo algunos seres exaltados pudieron alcanzar el conocimiento sin un Guru?

En algunas pocas personas suficientemente maduras el Señor resplandece como la luz del conocimiento y les imparte la conciencia de la verdad.

9. ¿Cuál es el fin de la devoción (bhakti) y el sendero del Siddhanta (es decir, Saiva Siddhanta)?

Es aprender la verdad de que las acciones realizadas con devoción y libres de todo egoísmo mediante los tres instrumentos purificados (cuerpo, palabra y mente), en calidad de sirviente del Señor, se convierten en acciones de Dios, y despojarse del sentido de "Yo" y "Mío". Esta es también la verdad de aquello que los Saiva-Siddhantines denominan para-bhakti (devoción suprema) o vivir en el servicio de Dios (irai-pani-nitral).

10. ¿Cuál es el fin del sendero del conocimiento (jnana) o Vedanta?

Es saber la verdad de que el "Yo" no es diferente del Señor (Isvara), y liberarse del sentimiento de ser el ejecutor de las acciones (kartrtva, ahamkara).

11. ¿Cómo se puede afirmar que el fin último de ambos senderos es el mismo?

Cualquiera que sea el medio, la destrucción del sentido "Yo" y "Mío" es el objetivo final, y como son interdependientes, la destrucción de cualquiera de ellos provoca la destrucción del otro; por tanto, para conseguir ese estado de Silencio que se encuentra más allá del pensamiento y de la palabra, basta el sendero del conocimiento que elimina el sentido del "Yo". No hay duda alguna de que el sendero de la devoción y el conocimiento, es uno y el mismo.

---

NOTA. Mientras perdure el "Yo", es necesario aceptar también al Señor. Si se desea alcanzar fácilmente el estado supremo de identidad (sayujya) que ahora se ha perdido, es preciso aceptar esta conclusión.

## 12. ¿En qué se caracteriza el ego?

El alma individual, cuya forma es el "Yo", se denomina ego. El Ser, cuya naturaleza es inteligencia (chit), no tiene sentido del "Yo", ni tampoco lo tiene el cuerpo insensible. Si, a través de cualquier medio posible, se destruye la misteriosa aparición de un ego ilusorio que surge entre lo inteligente y lo insensible, y que es la causa de todas las dificultades, lo que realmente existe, se verá tal como es. Esto se conoce como Liberación (moksha).

## Capítulo II

### Práctica (Abhyasa)

#### 1. ¿Qué método hay que practicar?

Como el Ser de una persona que trata de alcanzar la autorrealización no es diferente de sí misma, como no hay nada que lograr que sea superior a uno, y siendo la Autorrealización nada más que la realización de la propia naturaleza, el buscador de la Liberación, sin dudar o albergar conceptos erróneos, realiza su verdadera naturaleza distinguiendo lo eterno de lo transitorio, y nunca se desvía de su estado natural. Esto se conoce como la práctica del conocimiento. Así es la indagación que conduce a la Autorrealización.

#### 2. ¿Pueden seguir todos los aspirantes este sendero de la indagación?

Es adecuado sólo para las almas maduras. El resto, debe seguir diferentes métodos según el estado de su mente.

#### 3. ¿Cuáles son los demás métodos?

Son (i) stuti, (ii) japa, (iii) dhyana, (iv) yoga, (v) jnana, etc.

(i) stuti es cantar alabanzas al Señor con un gran sentimiento de devoción.

(ii) japa es recitar mental o verbalmente, los nombres de los dioses o mantras sagrados como Om. (Mientras se siguen los métodos de stuti y japa, a veces la mente se concentrará (lit. se cerrará) y a veces quedará difusa (lit. abierta). Los caprichos de la mente no serán evidentes a las personas que siguen esos métodos).

(iii) dhyana denota la repetición de los nombres, etc., mentalmente (japa) con sentimiento de devoción. En este método, el estado de la mente se comprenderá con facilidad, puesto que la mente no se concentra y dispersa simultáneamente. Cuando una persona se encuentra en dhyana, no está en contacto con los objetos de los sentidos, y cuando está en contacto con éstos, no está en dhyana. Por tanto, los que se encuentran en este estado pueden observar de inmediato las fluctuaciones de la mente, fijándola en dhyana sin permitir que aparezcan otros pensamientos. La perfección en dhyana es el estado de morar en el Ser (lit., morar en la forma de "eso", tadakaranilai).

Puesto que la meditación actúa de una manera extremadamente sutil en el origen mismo de la mente, no resulta difícil percibir el estado de manifestación y apaciguamiento de ésta.

(iv) yoga: El origen de la respiración es el mismo que el de la mente, por tanto el apaciguamiento de una de ellas conduce al de la otra. La práctica de aquietar la mente por medio de la respiración (pranayama), se denomina yoga. Fijando la mente en los centros síquicos como el sahasrara (lit. loto de los mil pétalos), los yoguis permanecen durante cualquier período de tiempo sin conciencia de su cuerpo. Mientras perdura ese estado, parece que están inmersos en cierto tipo de gozo, pero cuando la mente, que se ha tranquilizado, emerge (se activa de nuevo), resume sus pensamientos mundanos. Por tanto, en cuanto se externaliza, es necesario entrenarla con ayuda de prácticas como dhyana, para que alcance un estado en el que no se produzca ni su aparición ni su desaparición.

(v) jnana es la aniquilación de la mente para hacer que asuma la forma del Ser, mediante una práctica constante de dhyana o indagación (vichara). La extinción de la mente es el estado en el que se produce el cese de todo esfuerzo, y los que se establecen en ese estado, nunca se desvían de él. Los términos "silencio" (mouna) e inacción, se refieren sólo a ese mismo estado.

---

NOTA: (1) El objetivo de todas las prácticas espirituales es la concentración de la mente. Como todas las actividades mentales como el recuerdo, el olvido, el deseo, el odio, la atracción, el rechazo, etc., son modificaciones de la mente, no pueden ser el estado real de uno. La verdadera naturaleza es el ser simple e inmutable. Por tanto, conocer la verdad del propio ser, y serlo, se conoce como liberación de la esclavitud y destrucción del nudo (granhi nasam). Hasta que se haya alcanzado firmemente este estado de tranquilidad mental, es esencial que un aspirante siga con la práctica de morar en el Ser sin desviarse, manteniendo la mente libre de toda perturbación provocada por los diversos pensamientos.

(2) Aunque las prácticas para conseguir fuerza mental son numerosas, todas ellas consiguen el mismo objetivo, porque puede comprobarse que aquel que concentre su mente en cualquier objeto, logrará, cuando cesen todos los conceptos mentales, permanecer como ese objeto. Esto se llama tener éxito en meditación (dhyana siddhi). Los que siguen el sendero de la indagación se dan cuenta de que la propia mente que permanece al final de la meditación es el objeto de la misma. Como el resultado es semejante en cada caso, el deber del aspirante es practicar continuamente cualquiera de esos métodos hasta que logre alcanzar la meta.

4. El estado de "permanecer tranquilo" ¿implica hacer un esfuerzo, o estar libre de él?

No se trata de un estado de carencia de esfuerzo o simple indolencia. Todas las actividades mundanas, que se suelen llamar esfuerzo, se llevan a cabo con una parte de la mente y con interrupciones frecuentes. Pero el acto de comunión con el Ser (atma vyavahara) o permanecer quieto internamente, es una intensa actividad que se lleva a cabo con toda la mente y sin interrupción alguna.

Maya (ilusión o ignorancia), que no se puede destruir mediante ningún otro acto, se aniquila completamente por medio de esta actividad intensa que se llama "silencio" (mouna).

5. ¿Cuál es la naturaleza de maya?

Maya es lo que nos hace contemplar que no existe el Ser, la Realidad, que está presente siempre y en todas partes, es omnipenetrante y autoluminosa, y sí existe, por contra, el alma individual (jiva), el mundo (jagat) y Dios (para), que se ha probado concluyentemente que son inexistentes en todo tiempo y lugar.

6. Si el Ser resplandece con voluntad propia ¿por qué no se le puede reconocer como a los demás objetos del mundo?

Cualquiera que sea el objeto determinado a conocer, en realidad se trata del Ser que se ha conocido a sí mismo en la forma de ese objeto, porque lo que se conoce como conocimiento o conciencia no es más que la potencia del Ser (atma shakti). El Ser es el único objeto capaz de sentir. No hay nada aparte del Ser. Si existen esos objetos, todos ellos son insensibles y, por tanto, o no pueden conocerse a sí mismos, o bien no pueden conocerse entre sí. Debido a que el Ser no conoce su propia naturaleza de esta manera, da la impresión de que se halla inmerso y lucha en el océano del nacimiento (y la muerte), en forma del alma individual.

7. Aunque el Señor es omnipenetrante, parece que se deduce de pasajes como "adornándole mediante Su Gracia", que sólo se le puede conocer mediante Su Gracia. ¿Cómo puede entonces el alma individual, mediante su propio esfuerzo, alcanzar la autorrealización en ausencia de la Gracia del Señor?

Como el Señor significa el Ser, y la Gracia se refiere a la presencia o revelación del Señor, no hay momento alguno en el que el Señor permanezca desconocido. Si la luz del sol resulta invisible para el búho, la culpa es de este animal y no del sol. De forma similar, ¿no es acaso culpa de las personas ignorantes no percibir el Ser, cuya naturaleza eterna es conciencia? ¿Cómo se puede culpar al Ser? Porque la Gracia es la naturaleza misma del Señor, se le conoce como la "Gracia bendita". Por tanto, el Señor, cuya naturaleza misma es la Gracia, no tiene que otorgar Su Gracia, ni tampoco existe momento alguno en particular para otorgarla.

8. ¿En qué parte del cuerpo se encuentra la morada del Ser?

Por lo general se suele indicar que está en la parte derecha del pecho. Esto es así, porque usualmente nos señalamos el lado derecho del pecho cuando nos referimos a nosotros mismos. Algunas personas dicen que el sahasrara (el loto de los mil pétalos) es la morada del Ser, pero si eso fuese cierto, la cabeza no debería caer hacia adelante cuando nos dormimos o nos desvanecemos.

9. ¿Cuál es la naturaleza del corazón?

Los textos sagrados la describen en los siguientes términos:

Entre ambos pezones, debajo del pecho y por encima del abdomen, existen seis órganos de diferentes colores\*. Uno de ellos se asemeja a un brote de nenúfar y está situado dos dedos a la derecha del corazón. Está invertido, en su interior existe un orificio diminuto que es el asiento de la oscuridad densa (ignorancia), y está lleno de deseos. Todos los nervios síquicos (nadis) dependen de él. Es la morada de las fuerzas vitales, de la mente y de la luz (de la conciencia). (Véase el Apéndice de la Realidad en Cuarenta Versos 18-19).

Pero aunque se describa en estos términos, el significado de la palabra corazón (hrdayam) se refiere al Ser (atman). Como lo denota el término existencia, conciencia, bienaventuranza, eternidad y plenitud, (sat, chit anandam, nityam, purnam) no tiene diferencias tales como exterior e interior, superior o inferior. Este estado de tranquilidad en el cual todos los pensamientos llegan a su fin, se denomina el estado del Ser. Cuando se realiza tal como es, no tiene sentido discutir sobre si se encuentra dentro o fuera del cuerpo.

---

\*No son lo mismo que los Chakras.

10. ¿Por qué se originan en la mente pensamientos de muchos objetos, incluso cuando no existe contacto alguno con los objetos externos?

Todos esos pensamientos se deben a las tendencias latentes (purva samskaras). Aparecen sólo a la conciencia individual (jiva) que ha olvidado su verdadera naturaleza y que se externaliza. En cuanto se perciba cualquier objeto en concreto, debe hacerse la indagación siguiente: "¿Quién es el que ve?", y entonces desaparecerá de inmediato.

11. ¿Cómo se manifiesta a sí mismo en el Ser, el triple factor (es decir, conocedor, conocido y conocimiento), que está ausente en el sueño profundo, samadhi, etc., (en los estados de vigilia y sueño)?

A partir del Ser se originan sucesivamente:

(i) Chidabhasa (conciencia reflejada) que es un tipo de luminosidad.

(ii) Jiva (la conciencia individual), o el que ve, o el primer concepto.

(iii) Fenómeno, que es el mundo.

12. Ya que el Ser está libre de nociones tales como conocimiento e ignorancia, ¿cómo puede decirse que penetra todo el cuerpo en forma de sensibilidad, o que la imparte a los sentidos?

Los hombres sabios afirman que existe una conexión entre la fuente de los diversos nervios síquicos y el Ser, que se refiere al nudo del corazón, y que la conexión entre lo sensible y lo insensible existirá hasta que se corte de raíz con la ayuda del verdadero conocimiento. Al igual que la fuerza sutil e invisible de la electricidad se desplaza por los cables y lleva a cabo muchas funciones extraordinarias, de la misma manera la fuerza del Ser también se desplaza por los nervios síquicos y, penetrando el cuerpo entero, imparte sensibilidad a los sentidos; si se corta este nudo, el Ser permanecerá tal como siempre es, sin atributo alguno.

13. ¿Cómo puede existir una conexión entre el Ser, que es conocimiento puro, y el triple factor, que es conocimiento relativo?

Esto se produce, en un sentido, como el funcionamiento de un cine, según aparece reflejado en el cuadro siguiente:

<b>SESIÓN DE CINE</b>	<b>EL SER</b>
1/ La lámpara en el interior (del aparato)	1/ El Ser
2/ La lente que está enfrente de la lámpara	2/ La mente pura (sáttvica) cercana al Ser
3/ La película, que es una larga serie de (fotogramas individuales)	3/ El flujo de tendencias latentes que consiste en pensamientos sutiles
4/ La lente, la luz que pasa por ella y la lámpara, que juntas forman la luz enfocada	4/ La mente, su iluminación y el Ser, que juntos, forman el que ve o Jiva
5/ La luz que pasa a través de la lente y se proyecta en la pantalla	5/ La luz del Ser que emerge de la mente a través de los sentidos y se proyecta en el mundo
6/ Los diversos tipos de fotogramas que aparecen en la luz de la pantalla	6/ Las diversas formas y nombres que aparecen como los objetos percibidos en la luz del mundo

7/ El mecanismo que pone en marcha la película

7/ La ley divina que manifiesta las tendencias latentes de la mente

Al igual que los fotogramas aparecen en la pantalla mientras la película lanza las imágenes por medio de la lente, así también el mundo fenoménico seguirá apareciendo al individuo en el estado de vigilia y sueño, mientras tenga impresiones latentes. De la misma manera que la lente amplía las diminutas máculas del fotograma a un tamaño gigantesco mostrando un gran número de imágenes por segundo, también la mente amplía las tendencias en forma germinal en grandes pensamientos, y en un segundo proyecta innumerables mundos. Cuando no hay película disponible, sólo se puede contemplar la luz de la lámpara de proyección, y de manera similar, sólo resplandece el Ser sin el triple factor, cuando los conceptos mentales en forma de tendencias se encuentran ausentes en los estados de sueño profundo, estupor y samadhi. De la misma manera que la lámpara ilumina la lente, etc, sin verse afectada, también el Ser ilumina al ego (chidabhasa), etc, mientras permanece impasible.

14. ¿Qué se entiende por dhyana (meditación)?

Es morar como el propio Ser de uno sin desviarse en forma alguna de la propia naturaleza y sin tener la idea de que se está meditando. Como en esta condición la persona no está en absoluto consciente de los diferentes estados (vigilia, sueño, etc.), el sueño (perceptible) aquí también se considera como dhyana.

15. ¿Cuál es la diferencia entre dhyana y samadhi?

Dhyana se logra mediante un esfuerzo mental deliberado; en samadhi, no existe tal esfuerzo.

16. ¿Cuáles son los factores que hay que tener en cuenta en dhyana?

Es importante que aquel que se establece en su Ser (atma nishta), trate de evitar desviarse en lo más mínimo de este estado de absorción. Si se desvía de su verdadera naturaleza, puede ver ante sí resplandores brillantes, etc., oír sonidos (inusuales) o aceptar como reales las visiones de dioses que aparecen dentro o fuera de él. No debe dejarse engañar por esto, y tiene que olvidarse a sí mismo.

NOTA: (i) Si los momentos que se desperdician pensando en los objetos que no son el Ser se pasasen indagando sobre el Ser, se alcanzaría la autorrealización en un plazo de tiempo muy corto.

(ii) Hasta que la mente se establezca en sí misma, es esencial contar con algún tipo de bhavana (contemplación con profunda emoción y sentimiento religioso, de un dios o diosa personificado), de lo contrario, la mente se verá asaltada frecuentemente por pensamientos descarriados o por el sueño.

(iii) Debe practicarse el método de la indagación en uno mismo tan pronto como se haya logrado fuerza mental suficiente, y que es resultado de esa misma upasana (contemplación), sin perder el tiempo practicando bhavanas como "Yo soy Shiva", o "Yo soy Brahman", que se consideran nirgunopasana (contemplación del Brahman sin atributos).

(iv) La excelencia en la práctica (sadhana) estriba en no permitir que surja ni siquiera un concepto mental (vritti).

17. ¿Cuáles son las reglas de conducta que debe seguir un aspirante espiritual?

Moderación en el alimento, en el sueño y en el habla.

18. ¿Durante cuánto tiempo hay que practicar?

Hasta que la mente alcance, sin esfuerzo, su estado natural de libertad conceptual, es decir, hasta que deje de existir el concepto de "Yo" y "mío".

19. ¿Cuál es el significado de morar en soledad (ekanta vasa)?

Como el Ser es omnipenetrante, no necesita lugar alguno para la soledad. El estado de verse libre de conceptos mentales se denomina "morar en soledad".

20. ¿En qué se caracteriza la sabiduría (viveka)?

Su belleza estriba en permanecer libre de ignorancia una vez realizada la verdad. El miedo sólo existe para aquel que ve incluso la más mínima diferencia en el Brahman Supremo. Mientras exista la idea de que el cuerpo es el Ser, no se podrá realizar la verdad, quienquiera que uno pueda ser.

21. Si todo sucede de acuerdo al karma (prarabdha: el resultado de los actos que se han cometido en el pasado) ¿cómo se pueden vencer los obstáculos en la meditación (dhyana)?

Prarabdha sólo concierne a la mente dirigida hacia el exterior, no a la que se enfoca hacia adentro. Aquel que busca su verdadero Ser no temerá obstáculo alguno.

22. ¿Es el ascetismo (sanyasa) uno de los requisitos esenciales para que una persona se establezca en el Ser (atma nista)?

El esfuerzo que hay que hacer para liberarse del apego al cuerpo se dirige en realidad hacia el hecho de morar en el Ser. Sólo la madurez del pensamiento y la indagación eliminan el apego al cuerpo, y no los estadios de la vida (asramas), tales como estudiante (brahmachari), etc., ya que el apego se encuentra en la mente, mientras que estos estadios se refieren al cuerpo. ¿Cómo van a poder entonces eliminar el apego, que sólo existe en la mente? Ya que la madurez en el pensar y la indagación pertenecen a la mente, sólo estos pueden, indagando con la propia mente, eliminar los obstáculos que se han producido en ella a causa del atolondramiento. Pero como la disciplina del ascetismo (sanyasasrama) es el medio para alcanzar el desapego (vairagya), y como el desapego es el medio de lograr la indagación, el entrar en una orden de ascetas puede contemplarse, por una parte, como una manera de indagar mediante la renuncia. En vez de desperdiciar la vida entrando en la orden de los ascetas antes de estar preparado para ella, es mejor llevar una vida de hogareño. Para fijar la mente en el Ser, que es su verdadera naturaleza, hay que separarla de la familia de la imaginación (samkalpas) y de la duda (vikalpas), es decir, renunciar a la familia (samsara) en la mente. Este es el verdadero ascetismo.

23. Es una regla establecida que mientras exista la más mínima idea de Yo-soy-el-hacedor, no se podrá alcanzar la Autorrealización, pero ¿es posible que un aspirante hogareño desempeñe sus deberes adecuadamente sin tener esta sensación?

No hay regla alguna para que la acción tenga que depender de sentirse ejecutor de la misma, por tanto es impropio dudar de si una acción va a producirse en ausencia del ejecutor o del acto de ejecutarla. Aunque pueda parecer a ojos de los demás, que un oficial del departamento de tesorería del gobierno está desempeñando su cargo atentamente, él piensa: "no tengo nada que ver con todo este dinero", y tampoco tendrá en su mente sensación alguna de implicación. De la misma manera, un hogareño sabio también puede cumplir sin apego las diversas tareas que le

haya tocado desempeñar de acuerdo a su karma pasado, como si fuera una herramienta en manos de otra persona. La acción y el conocimiento no son obstáculos mutuamente excluyentes.

24. ¿De qué sirve a su familia un sabio hogareño que no se preocupa de su propia comodidad física?, y ¿de qué le sirve a él su familia?

Aunque no le importe su propia comodidad física, debido a su karma pasado, su familia tiene que subsistir mediante su esfuerzo personal, y por tanto se puede decir que está prestando servicio a los demás. Si la pregunta se refiere a si el hombre sabio recibe algún provecho por desempeñar tareas domésticas, se puede responder que, como ya ha alcanzado el estado de satisfacción absoluta, que es la suma total de todos los beneficios, y el bien más elevado para todos, no busca ganar nada más desempeñando los deberes familiares.

25. ¿Cómo puede alcanzarse el cese de actividad (nivritti) y la paz mental en medio de los deberes diarios, cuya naturaleza es la actividad constante?

Como la actividad del hombre sabio sólo existe a ojos de los demás, y no a los suyos propios, aunque pueda estar desempeñando grandes tareas, él, en realidad, no hace nada, por tanto sus actividades no obstaculizan la acción ni la paz mental, porque conoce la verdad de que todas las actividades se desempeñan en su mera presencia, y él no hace nada. Por consiguiente, permanecerá como testigo silencioso de todas las actividades que se produzcan.

26. Al igual que el karma pasado de un sabio es causa de sus actividades presentes, ¿no se adherirán a él en un futuro las impresiones (vasanas) causadas por sus actividades actuales?

Sólo se puede llamar sabio a aquél que se halla libre de todas las tendencias latentes (vasanas). Siendo así, ¿cómo pueden afectar las tendencias del karma a aquél que está completamente desapegado de la actividad?

27. ¿Qué significa brahmacharya?

Sólo se puede considerar brahmacharya a la indagación sobre Brahman.

28. ¿Se puede considerar la práctica de brahmacharya, que se sigue de acuerdo a las (cuatro) etapas de la vida (asramas), como un medio para lograr el conocimiento?

Ya que los diversos medios para lograr el conocimiento, como control de los sentidos, etc., se incluyen en brahmacharya, las prácticas virtuosas que siguen aquellos que pertenecen a la orden de los estudiantes (brahmacharines), son de gran ayuda para su progreso.

29. ¿Se puede acceder directamente de la orden de los estudiantes (brahmacharya) a la orden de los ascetas (sanyasa)?

Las personas realmente competentes no necesitan entrar formalmente en las órdenes de brahmacharya, etc., según el orden establecido. Aquel que ha realizado su Ser no distingue entre las diversas etapas de la vida. Por tanto, ningún orden especial le ayuda ni le obstaculiza.

30. ¿Pierde algo el aspirante (sadhaka) que no observa las reglas de casta y las órdenes de la vida?

Como el logro (anusthana, lit. práctica) del conocimiento es el fin supremo de todas las demás prácticas, no hay regla alguna para que aquel que permanezca en cualquier orden de la vida y adquiriera constantemente conocimiento esté obligado a seguir las reglas propuestas para ese

orden de vida específico. Si sigue las reglas de casta y orden de vida, lo hace para bien del mundo. No obtiene beneficio alguno observando esas reglas, pero tampoco pierde nada si no las sigue.

## CAPÍTULO III

### EXPERIENCIA (Anubhava)

#### 1. ¿Qué es la luz de la conciencia?

Es la existencia-conciencia autoluminosa que revela al que ve, el mundo de los nombres y las formas tanto en el interior como en el exterior. La existencia de esta existencia-conciencia puede deducirse por los objetos iluminados por ella. No se convierte en el objeto de la conciencia.

#### 2. ¿Qué es el conocimiento (vijnana)?

Se trata de ese tranquilo estado de existencia-conciencia que experimenta un aspirante y que es como el océano libre de olas o el éter inmóvil.

#### 3. ¿Qué es la bienaventuranza?

Es la experiencia del gozo (o paz) en el estado de vijnana, libre de toda actividad y similar al sueño profundo. También se denomina estado de kevala nirvikalpa (permanecer sin conceptos).

#### 4. ¿Cuál es el estado más allá de la bienaventuranza?

Se trata del estado de incesante paz mental que se halla en el estado de tranquilidad absoluta, jagrat-sushupti (lit. sueño con conciencia) que es semejante al sueño profundo inactivo. En este estado, a pesar de la actividad del cuerpo y de los sentidos, no existe conciencia externa, como un niño inmerso en el sueño\* (que no es consciente del alimento que le da su madre). Un yogui que se encuentra en semejante estado, se le considera en estado de inactividad, incluso cuando está desarrollando una actividad. Esto también se denomina sahaja nirvikalpa samadhi (estado natural de absorción en uno mismo, libre de conceptos).

---

\*Algunos actos llevados a cabo por los niños que duermen, como alimentarse y beber, son tales sólo a ojos de los demás, y no a los suyos propios. En realidad no los llevan a cabo, a pesar de parecer que lo hacen.

#### 5. ¿Qué autoridad hay en el principio de decir que todos los mundos móviles e inmóviles dependen de uno?

El Ser se refiere al ser encarnado. Los objetos aparecen sólo después de que la energía, que estaba en estado latente en el estado de sueño profundo, emerge con la idea del "Yo". El Ser está presente en todas las percepciones en forma de perceptor. Cuando el "Yo" está ausente, no hay objetos que ver. Por todas estas razones se puede decir, indudablemente, que todo procede del Ser y retorna a Él.

#### 6. Si los cuerpos y el ser múltiple que les anima están por todas partes y son innumerables, ¿cómo se puede decir que el Ser es sólo uno?

Si se acepta la idea "Yo soy el cuerpo"\*, el ser aparece como múltiple. El estado en el cual se desvanece esa idea, es el Ser, ya que en semejante estado no existen otros objetos. Por tal razón se considera que el Ser es sólo uno.

---

\*La idea de que uno es su cuerpo, es lo que se conoce como hridaya-granthi (nudo del corazón). De los varios nudos, éste que ata lo que es consciente con lo que es insensible, es el que provoca la esclavitud.

7. ¿Cuál es la autoridad que dice que Brahman puede ser aprehendido por la mente y al mismo tiempo afirma lo contrario?

No puede ser aprehendido por la mente impura, pero sí por la mente pura.

8. ¿Qué es la mente pura y qué es la mente impura?

Cuando el poder indefinible de Brahman se separa a sí mismo de Brahman y, en unión con el reflejo de la conciencia (chidabhasa) asume varias formas, se denomina mente impura. Cuando se libera del reflejo de la conciencia (abhasa) mediante la discriminación, se llama mente pura. Su estado de unión con el Brahman es su aprehensión del Brahman. La energía que acompaña al reflejo de la conciencia se denomina mente impura, y su estado de separación del Brahman es su no aprehensión del Brahman.

9.- ¿Es posible vencer, incluso cuando el cuerpo existe, el karma (prarabdha), que se dice dura hasta el final de la existencia del cuerpo?

Por supuesto. Si el agente (hacedor) del cual depende el karma, a saber, el ego, que ha surgido a la existencia entre el cuerpo y el Ser, se sumerge en su fuente y pierde su forma, ¿podrá sobrevivir el karma que depende sólo de él? Por tanto, cuando no hay "Yo", no hay karma.

10. Si el Ser es existencia y conciencia, ¿por qué razón se dice que es diferente de la existencia y de la no existencia, de lo sensible y de lo insensible?

Aunque el Ser es real, como lo abarca todo, no admite lugar a preguntas relacionadas con la dualidad sobre su realidad o irrealidad. Por tanto, se dice que es diferente de lo real y de lo irreal. De forma similar, incluso aunque es conciencia, como no hay nada que tenga que conocer o hacerse conocido, se dice que es diferente de lo sensible y de lo insensible.

## CAPÍTULO IV

### LOGRO (Arudha)

1. ¿En qué estado se logra el conocimiento?

Se logra morando de manera firme y sin esfuerzo en el Ser, en el cual la mente, que se ha hecho una con él, no emerge posteriormente en ningún momento. Es decir, al igual que toda persona usual y naturalmente tiene la idea "No soy una cabra ni una vaca, ni ningún otro animal, sino un hombre", cuando piensa en su cuerpo, así también se dice que una persona ha alcanzado el conocimiento firme cuando tiene la idea "Yo no soy los principios (tattwas) que comienzan con el

cuerpo y acaban con el sonido (nada), sino el Ser que es existencia, conocimiento y bienaventuranza", la autoconciencia innata (atmaprajna).

2. ¿A cuál de las siete etapas del conocimiento (jnana-bhumikas) pertenece el sabio (jnani)?

Pertenece al cuarto estado.

3. Si es así, ¿por qué se distinguen tres etapas superiores más?

Las características de las etapas cuatro a siete se basan en la experiencia de la persona realizada (jivanmuktha). No son estados de conocimiento y liberación. En lo que se refiere a conocimiento y liberación, no se hace distinción alguna en esas cuatro etapas.

Los siete jnana bhumikas son:

1. subheccha (el deseo de iluminación)
2. vicharana (indagación)
3. tanumanasa (mente sutil)
4. satwapatti (autorrealización)
5. asamsakti (desapego)
6. padarthabhavana (no percepción de los objetos).
7. turyaga (transcendencia)

Aquellos que han alcanzado los cuatro bhumikas se conocen como brahmavit, brahmaividvara, brahmaividvariya y brahmaivid varistha respectivamente.

4. Puesto que la liberación es común a todos, ¿por qué sólo se alaba en demasía al varistha? (lit. el más excelso)

En lo que se refiere a la experiencia común de bienaventuranza del varistha, se le alaba sólo por el mérito especial que ha adquirido en nacimientos anteriores, que es causa de su estado.

5. Si todos desean experimentar la bienaventuranza constante, entonces ¿por qué todos los sabios (jnanis) no alcanzan el estado de varistha?

No se puede alcanzar por el simple deseo o esfuerzo. El karma (prarabdha) es la causa. Dado que el ego muere con su propia causa incluso en el cuarto estado (bhumika) ¿qué agente existe más allá de esa etapa para desear algo o para esforzarse? Mientras haya esfuerzo no se es un sabio (jnani). ¿Acaso los textos sagrados (srutis), que hacen una mención especial del varistha, dicen que los otros tres son personas no iluminadas?

6. Algunos textos sagrados dicen que el estado supremo es aquel en el que los órganos de los sentidos y la mente quedan destruidos por completo; entonces ¿cómo puede ser ese estado compatible con la experiencia del cuerpo y los sentidos?

Si eso fuera así, no habría diferencia alguna entre ese estado y el del sueño profundo. Además, ¿cómo se puede afirmar que se trata del estado natural, cuando existe en un momento y no en

otro? Esto le sucede, como afirmamos anteriormente, a algunas personas según su karma (prarabdha), durante algún tiempo o hasta la muerte. No se puede llamar en toda regla el estado final. Si se pudiese, significaría que todas las grandes almas y el Señor, que fueron los autores de las obras Vedánticas (jnana granthas) y los Vedas, eran personas no iluminadas. Si el estado supremo es aquel en el que no existe ni la mente ni los sentidos y no el estado en el que existen, ¿cómo puede ser el estado perfecto (paripurnam)? Puesto que sólo el karma es responsable de la actividad o inactividad de los sabios, las grandes almas han declarado que el estado de sahaja nirvikalpa (el estado natural sin conceptos) es el único estado final.

7. ¿Cuál es la diferencia entre el sueño normal y el sueño en vigilia (jagrat sushupti)?

En el sueño ordinario no sólo no hay pensamientos, sino tampoco conciencia. En el sueño en vigilia sólo existe conciencia, por ello se le llama el despertar mientras se duerme, es decir el sueño en el que hay conciencia.

8. ¿Por qué se describe al Ser como el cuarto estado (turiya), y también más allá del cuarto estado (turiyatita)?

Turiya significa aquello que es cuarto. Los experimentadores (jivas) de los tres estados de vigilia, sueño y sueño profundo, conocidos como visva, taijasa y prajna, que vagan sucesivamente en esos tres estados, no son el Ser. Para poner esto en claro, es decir que el Ser es diferente de ellos y es el testigo de esos estados, se le denomina el cuarto estado (turiya). Cuando se sabe esto, los tres experimentadores desaparecen y la idea de que el Ser es un testigo, que es el cuarto, también desaparece. Por ello se describe al Ser como más allá del cuarto estado (turiyatita).

9. ¿Qué beneficio obtienen los sabios de los libros sagrados (Srutis)?

El sabio no necesita las escrituras, puesto que es la encarnación de las verdades mencionadas en ellas.

10. ¿Existe alguna conexión entre el logro de los poderes sobrenaturales (siddhis) y la Liberación (mukti)?

Sólo la indagación iluminada conduce a la Liberación. Los poderes sobrenaturales son todas apariencias ilusorias creadas por el poder de maya (mayashakti). La autorrealización, que es permanente, es el único logro verdadero (siddhi). Los logros, que aparecen y desaparecen, siendo el efecto de maya, no pueden ser reales. Se llevan a cabo con el objeto de gozar de la fama, del placer, etc. Vienen espontáneamente a algunas personas como resultado de su karma. Sabe que la unión con Brahman es el objetivo real de todos los logros. Esto es también el estado de Liberación (aikya mukti) conocido como unión (sayujya).

11. Si tal es la naturaleza de la Liberación (moksha) ¿por qué algunas escrituras lo relacionan con el cuerpo y dicen que el alma individual puede alcanzar la Liberación sólo cuando abandona el cuerpo?

Sólo si la esclavitud es real, tenemos entonces que tener en cuenta la Liberación y la naturaleza de sus experiencias. En lo que respecta al Ser (Purusha), en realidad no está sometido a esclavitud alguna en ninguno de los cuatro estados. Como la esclavitud no es más que una suposición mental, según la proclamación enfática del sistema Vedanta, ¿cómo se puede plantear el tema de la Liberación, que depende del planteamiento de la idea de la esclavitud, cuando ésta no existe? Sin conocer esta verdad, indagar sobre la naturaleza de la esclavitud y la Liberación es como preguntarse sobre el color y la altura del hijo inexistente de una mujer estéril, o de los cuernos de una liebre.

12. Si esto es así, ¿no son acaso las descripciones de esclavitud y liberación que encontramos en las escrituras irrelevantes e inciertas?

No, no lo son. Por el contrario, la ilusión de la esclavitud provocada por la ignorancia desde tiempo inmemorial puede eliminarse sólo por medio del conocimiento, y para este fin, se ha venido aceptando usualmente el término "Liberación". Esto es todo. El hecho de que las características de la Liberación se describan de varias maneras diversas, demuestra que son imaginarias.

13. En tal caso, ¿no resultan inútiles todos los esfuerzos como el estudio (lit. escuchar), la reflexión, etc.?

No, no son inútiles. La firme convicción de que no existe ni liberación ni esclavitud, es el propósito supremo de todo esfuerzo. Como no se puede lograr este objetivo de poder ver valientemente, mediante la experiencia directa, que la liberación y la esclavitud no existen, excepto con la ayuda de las prácticas anteriormente mencionadas, el esfuerzo es útil.

14. ¿Existe alguna autoridad que diga que no existe ni esclavitud ni Liberación?

Esto se decide en base a la convicción de la experiencia, y no sólo en base a las escrituras.

15. Si se experimenta, ¿cómo se experimenta?

"Esclavitud" y "Liberación" no son más que términos lingüísticos. No tienen realidad propia, por tanto no tienen un significado por sí mismos. Es necesario aceptar la existencia de algo básico de lo cual son modificaciones. Si uno se pregunta: "¿para quién existe esclavitud y Liberación?", se verá que es "para mí". Si uno se pregunta "¿quién soy yo?", se podrá ver que no existe tal cosa como el "Yo". Entonces se podrá ver con la misma claridad que se ve un fruto de amalaka en la propia mano, que lo que queda, es el ser verdadero de uno mismo. Esta verdad la entenderán de manera natural y clara todos aquellos que dejen de lado las simples discusiones verbales e indaguen en sí mismos en su interior, al igual que, indudablemente, todas las personas realizadas ven de forma uniforme que no existe ni esclavitud ni Liberación en lo que se refiere al verdadero Ser.

16. Si en realidad no existe ni esclavitud ni Liberación, ¿por qué se experimenta de manera real el gozo y el pesar?

Parecen reales sólo cuando uno se aleja de su propia naturaleza. En realidad no existen.

17. ¿Es posible que todas las personas conozcan directamente sin duda alguna lo que significa realmente su propia naturaleza?

Sin duda alguna, es posible.

18. ¿Cómo?

Todo el mundo ha experimentado que incluso en los estados de sueño profundo, desvanecimiento, etc, cuando todo el universo móvil y estacionario, comenzando por la tierra y acabando con el inmanifiesto (Prakriti), desaparece, uno no desaparece, por tanto el estado del ser puro, que es común a todos y que todos experimentamos siempre de manera directa, es la propia naturaleza de uno. La conclusión es que todas las experiencias tanto en el estado de iluminación como de ignorancia, que pueden describirse con palabras diferentes, son opuestas a la propia naturaleza verdadera de uno.

Que este libro que contiene las palabras de la experiencia procedentes del corazón de loto de Bhagavan Sri Ramana Maharshi, brillen como una lámpara de verdadero conocimiento para que ilumine las mentes veraces de aquellos que han renunciado (al mundo).

## BENDICIONES

Que el mundo sea bendecido durante mucho tiempo por los pies del Guru Ramana, que mora como ese principio silencioso que nos absorbe a todos, y permanezca como raíz de los tres principios (alma, mundo e Iswara). Instrucción Espiritual.