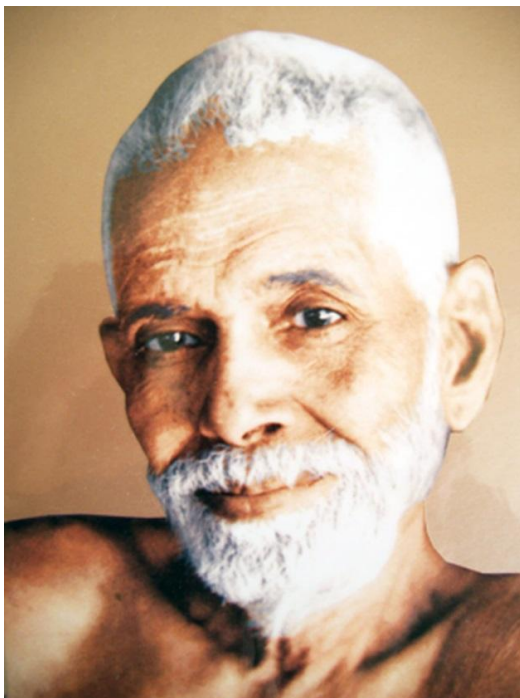


# MAHA-YOGA

LA INVESTIGACIÓN DE LA REALIDAD DEL YO

**ANTONIO BLAY**



Fotografías de Ramana Maharshi y Antonio Blay

## ÍNDICE

Introducción

Empecemos por esclarecer la mente

Las enseñanzas de Ramana Maharshi

Dificultades de la autoinvestigación

Extracto de las enseñanzas de Sri Ramana Maharshi

## INTRODUCCIÓN

El *Maha-Yoga* es una modalidad del *Jñana Yoga* o Yoga del discernimiento, de la sabiduría. Aparece como una técnica que enseñó Ramana Maharshi, una de las grandes figuras de la India. Ramana Maharshi ha seguido la tradición de los maestros del Yoga, la gran disciplina que ha hecho de la India una universidad viviente en cuanto se refiere a experiencia interna y a la más alta espiritualidad.

El Jñana Yoga es el camino que busca la realización a través del conocimiento de la verdad. Pero hemos de ir con cuidado, pues la palabra conocimiento puede inducir a error.

Aquí en Occidente, estamos acostumbrados a pensar, a documentarnos, a buscar conocimientos de las cosas. Y como además todos, por la tendencia que tenemos a buscar nuestra autoafirmación, nos hemos formado una idealización de nosotros mismos, y nos creemos bastante inteligentes, resulta que cuando oímos hablar del «camino del conocimiento», en seguida tendemos a decir «éste es el nuestro», «éste es el más adecuado para mí». Por esta razón es conveniente hacer algunas aclaraciones acerca de lo que se entiende por «camino del conocimiento».

En primer lugar contrastemos tres caminos distintos: el camino del conocimiento, el camino del amor y el camino de la potencia o de la voluntad. El camino del conocimiento busca conocer la verdad, pero no cualquier verdad, sino precisamente aquella que, una vez conocida permite conocer todas las demás cosas. El camino del amor conduce a vivir interiormente la realidad, a tener conciencia de plenitud, conciencia de ser, de felicidad, de amor total; amor que, en cuanto se está en él toda clase de amores no son sino pequeños rayos de este único amor.

Por último las técnicas que utilizan la vía de la energía, de la potencia, de la voluntad requieren otro trabajo completamente diferente que lleva a vivir la unión con causa total con el motor único y primero que moviliza todo cuanto existe. Motor inmóvil, causa primordial del ser, plenitud directa del ser, que hace que todo lo demás que llamamos «ser» no sea más que una participación de este único ser total.

Todo esto, como lo explicamos con ideas, con palabras, parece que lo entendemos más o menos bien, y que la cosa es más o menos asequible a todos. Y sin embargo no es así. Cada uno de nosotros tiene, en virtud de su propia naturaleza, una predisposición para vivir uno u otro de estos modos de realización. No se trata de amontonar conocimientos sobre lo que es el amor, la energía, o la verdad; se trata de llegar a vivir como lo más real, como lo único real alguna de esas cosas. No se trata de equipar nuestra mente con un aspecto más que se refiera a las cosas espirituales; sino de vivir la energía como realidad suprema. Y solamente puede hacer esto aquel que está interiormente predispuesto para vivir de esta manera, y no puede hacerlo ningún otro, aunque se lo proponga y lo quiera.

Vivir el amor, llegar a hacer del amor el centro total de todo es una cosa estupenda. En esto estamos todos de acuerdo. Pero convertir de hecho el amor en centro auténtico, único de toda la existencia personal es algo que requiere una modalidad personal, unas particularidades que no tenemos todos en el mismo grado. Exactamente lo mismo ocurre con el conocimiento: todos tenemos conocimientos, un grado u otro de discernimiento; pero hacer que la verdad sea la base única en la que se apoye todo nuestro ser, absolutamente toda nuestra vida, esto, aunque nos parezca que sí, la mayoría de las veces es que no.

La senda del *conocimiento* se ha dicho que es la más difícil, y no es una afirmación vana. Responde a hechos recogidos de experiencias comprobadas. Es difícil en varios sentidos: en primer lugar porque el conocimiento de que se trata aquí no se refiere a ninguna idea, a ningún *razonamiento*, a ninguna filosofía por abstracta y por elevada que sea. Sino que se refiere al hecho de tener la experiencia de la verdad, «de ser la verdad», -y eso ya son palabras mayores- Esto está muy lejos de lo que nosotros hacemos cuando adquirimos conocimientos, se refieran a la vida material o a la espiritual. Requiere llegar a esa realidad y llegar a ella por vía intuitiva, que está más allá de nuestra razón. Pero para poder llegar a este nivel superior hay que vencer grandes dificultades. Hablo de llegar de un modo firme, total, de modo que uno pueda estructurarse, estableciéndose y asentándose en este nivel intuitivo. Y es que no podemos ver claro hasta que nuestro psiquismo no está limpio. Por esta razón precisamente el Jñana Yoga es uno de los Yogas más difíciles, requiere una purificación total.

## EMPECEMOS POR ESCLARECER LA MENTE

Nosotros no nos damos cuenta, pero en realidad pensamos con todo nuestro ser. Nuestra mente no es el pequeño sector que en un momento determinado procura estar atenta a lo que oye, ni la que en otro momento procura resolver los problemas de la vida práctica o incluso problemas más elevados. Nuestra mente es un campo enorme, inmenso. Rige nuestras funciones vegetativas, está regulando constantemente nuestro estado anímico, nuestros problemas interiores. Está por lo tanto en constante contacto con las tensiones afectivas, con los deseos más o menos latentes, con las ambiciones, miedos, temores, etc., escondidos en todos los repliegues de nuestro psiquismo y si no se limpia todo esto, nuestra mente no queda libre, y entonces no puede ver claro, no puede estar disponible para abrirse a la verdad.

He aquí el problema. Estamos acostumbrados en Occidente a que el conocer, el estudiar, el pensar, se haga con total independencia del vivir, del resto de la personalidad. Esto en el camino de Jñana Yoga es absolutamente imposible. Lo veremos unas líneas más abajo, cuando expliquemos lo que tanto Ramana Maharshi como otros grandes hombres han dicho acerca de cuánto nos cuesta entender, y más aún convertir lo entendido en un estado, en una verdad evidente que actúa en nosotros de un modo permanente. ¿Qué es lo que obstruye y dificulta nuestro asentamiento en la verdad, que tendría que hacérsenos evidente, inmediata y permanente? Tan sólo la parte de nuestra mente que está pendiente de nuestros deseos, de nuestros temores, de nuestras ambiciones, de las ideas erróneas que tenemos, de nuestra identificación con el cuerpo, de nuestra identificación con nuestra personalidad separada, etcétera.

Por eso mientras no se haga una labor en profundidad no es posible ver claro del todo. Es un camino arduo, difícil, como lo son todos los caminos que quieren ir más allá de lo que es nuestro pequeño mundo de la personalidad, porque absolutamente todos los caminos, de una manera u otra, exigen que uno entregue en el trabajo toda su personalidad, que sea capaz de ir más allá de sus valores personales. Y esto no en teoría, sino de hecho, de un modo real, auténtico. Y también es difícil porque a veces creemos que

sabemos, cuando en rigor no sabemos nada de la realidad, pues no hacemos sino vivir ilusionados con unas cuantas ideas. Nos ocurre un poco lo que le pasa al que está estudiando el Bachillerato: que porque ha aprendido cuatro o diez cosas sobre Geografía e Historia, Matemáticas y unas cuantas asignaturas, cree que es la enciclopedia viviente, que tiene todo el conocimiento. Y después, cuando madura un poco más, se da cuenta que aquello era una cosa irrisoria.

Todos estamos, unos más, otros menos, tan aferrados a nuestras ideas, a nuestras concepciones que basta ver lo que cuesta llegar a adquirir una nueva verdad. Parece que si una cosa es verdad tendría que ser aceptada inmediatamente; pero, ¡cuánto cuesta! A nosotros incluso, cuánto nos cuesta a veces y cuánto tardamos en comprender una verdad que se nos había dicho años atrás, y durante todo el tiempo transcurrido desde entonces nos ha ido dando vueltas por dentro sin acabarla de ver. Si comprender incluso una verdad dentro de un orden relativo, cuesta tanto tiempo porque ha de vencer tantas resistencias interiores, como son nuestra rigidez mental, este aferramiento que tenemos a nuestras propias ideas, las que decimos nuestras ideas, ¡cuánto más costará poder dejar absolutamente todas las ideas para coger una verdad que las trascienda todas!

Por eso sólo puede realmente adelantar y llegar al objetivo aquél para quien conocer la verdad sea lo más importante del mundo y de la vida y esto literalmente, sin exageraciones. No se pueden hacer compromisos vanos con la realización. Nos dicen todos los sabios que si nosotros quisiéramos realmente una realización, un estado de iluminación, instantáneamente lo tendríamos. Porque lo único que nos lo impide son las demás cosas que también queremos, nuestra idea de nosotros mismos. En el momento en que soltemos todo esto, inmediatamente aparecerá la luz. La luz ya está allí, lo único que impide que la veamos es nuestra crispación mental y la crispación de nuestro corazón.

## LAS ENSEÑANZAS DE RAMANA MAHARSHI

Ramana Maharshi nació en el Sur de la India, el 29 de diciembre de 1879, en un pueblo denominado Tiruchusi. Parece ser que de pequeño era un chico normal, iba a la escuela, no destacaba de un modo especial en los estudios, le gustaba jugar con los demás; en fin, era un chico corriente. Su padre murió siendo él todavía un niño, y pasó a vivir lo mismo que su madre con un tío suyo. Siempre tenía una idea dominante, sentía una atracción extraña hacia algo que consideraba muy sagrado y era un nombre que le resonaba en su interior: «Arunachalá». El creía que se trataba de una divinidad, o de un personaje, de algún ser viviente, hasta que más adelante descubrió que era el nombre de un lugar, de una colina.

La vida de Ramana Maharshi, a quien de pequeño le habían puesto el nombre de Benkataraman, se transformó alrededor de los 16 ó 17 años, edad crítica para todos, y que señala un momento crucial importante para muchas personas que el día de mañana destacan en un campo u otro. Es una crisis que se extiende a todos los aspectos y que coincide con la fase de desarrollo puberal. El púber experimenta una necesidad grande de afirmación personal. Es también frecuente a esta edad que surja un intenso miedo a la muerte. Pues bien, Ramana Maharshi sufrió una crisis, por darle un nombre, un cambio del ritmo de su vida. De repente se le planteó el problema de «quién era él», y «qué era la muerte». Y estas preguntas cobraron tanta fuerza en él que las dramatizó y quiso vivirlas. Para ello se extendió en el suelo y dijo: «voy a ver ahora qué soy yo. Yo soy el cuerpo. Pero el cuerpo muere. Entonces, ¿qué queda?». Procuró sentirse todo él muerto, retirar todas las energías vitales de su organismo, aislarse de todo lo que él consideraba su vida orgánica. Parece ser que entonces le vino una fuerza interior que le produjo esta evidencia, este

descubrimiento de que él no era el cuerpo sino que él estaba estrechamente unido con lo que es la fuente de toda vida.

Trascendió en unos minutos esto que normalmente nos cuesta tanto trascender a todos nosotros. El aspecto anecdótico de la vida de Ramana Maharshi es muy variado. Está descrito en libros que pueden encontrarse con facilidad. Nosotros vamos a penetrar más profundamente en lo que él ha enseñado, producto de su experiencia, que es lo que vale. Una sola experiencia vale más que todos los libros del mundo.

Lo que él enseñaba no era producto de su formación intelectual, porque cuando él tuvo esa experiencia y cuando empezó a hablar y explicar, no había leído ningún libro de filosofía hindú, ni de Yoga o cosa parecida, lo que hace todavía más interesante su testimonio, porque es absolutamente de primera mano, del todo original.

### **¿Quién soy yo en realidad?**

Enseñaba una cosa muy sencilla: «de lo único que debemos preocuparnos es de buscar nuestra realidad, nuestra verdad. Cuando digo «yo» ¿qué es lo que quiero decir? ¿qué es realmente este «yo»? Si hay una realidad la hemos de buscar en esto que nosotros vivimos como lo más real, mi «yo»; busquemos esa realidad y una vez la vivamos, una vez descubramos qué es realmente este yo, entonces descubriremos las demás cosas». Pero el primer conocimiento básico que hemos de obtener es el conocer realmente qué es el «yo».

Para conseguir esto él planteaba la técnica de la investigación de sí mismo. Decía: «es suficiente que uno se plantee, se proponga buscar, preguntarse de un modo incesante «¿quién soy yo?» y que al hacer esto se concentre en esta zona donde normalmente sentimos el yo.

Ramana Maharshi afirmaba que cuando alguien nos llama y pregunta por nosotros, todos tendemos a decir «yo» y al decir «yo» automáticamente señalamos en el pecho, nunca en la cabeza, a pesar de que siempre que especulamos y que pensamos en nosotros nos situamos en la cabeza. En el momento en que en la vida real alguien evoca nuestra realidad, inmediatamente reaccionamos diciendo «yo». Por eso decía: hay que centrarse ahí, en el «yo» sin preocuparse demasiado de si coincido con la sensación en el pecho. Lo importante es ver dónde siento yo esta vivencia del «yo», y preguntarme de un modo activo, con este deseo de comprender, de penetrar, de buscar dentro, «¿quién soy yo?» Pero sin definiciones, sin pensar, sin especular, con esa simple mirada que busca penetrar, que busca entrar, llegar al centro de la respuesta. Y esto hay que practicarlo sin cesar, investigar, «¿quién soy yo?» y al decir «yo» que la noción de yo que evoque esta palabra no sean definiciones más teóricas, especulativas, filosóficas, sino directamente la fuerza que siento al decir «yo». Mirar esta fuerza, ver qué hay detrás, llegar al centro de este «yo».

En esto consiste toda la técnica de Ramana Maharshi. Como ocurre siempre, las cosas más importantes son siempre muy sencillas. Lo difícil, claro está, es hacerlo. Y es difícil porque nosotros somos complicados. No porque la verdad sea complicada, sino porque lo es nuestra mente.

Parece extraño que sólo con esto se pueda encontrar solución a todos los problemas fundamentales; y no obstante, él lo afirmó así durante toda su vida. Le preguntaban a veces «¿por qué existe la miseria?, ¿por qué existe el dolor?, ¿por qué no se va por el mundo a enseñar a la gente en lugar de estar encerrado?, ¿por qué no me ayuda de un modo más concreto?», etc. Y siempre tenía él la misma contestación, idéntica respuesta: Cuando le preguntaban por ejemplo, ¿por qué vivo en la ignorancia?, él

decía: «¿quién es el que se plantea la pregunta? Busca primero quién es el que se plantea la pregunta, busca el sujeto, busca quién eres tú. Si tú no sabes quién eres tú, cómo quieres saber las demás cosas que están más lejos de este «yo» tuyo. Todas las preguntas las refería siempre a la investigación del sujeto, a la investigación de la realidad del yo, porque una vez encontrada esta realidad del yo, las demás cosas quedan automáticamente resueltas.

¿Cómo es posible esto? Si lo miramos bien, todos nuestros problemas, me refiero a los problemas elevados, en el fondo se derivan de un solo problema. Todos tenemos un objetivo en la vida, consciente e inconsciente, todos tenemos ilusiones, esperanzas, deseos de realizar cosas. Cada cual a su medida, pero tenemos todos nuestro ideal. Y, ¿qué es lo que da fuerza a este ideal, qué buscamos conseguir con este ideal? Veamos las cosas con serenidad, con calma y nos daremos cuenta de que siempre deseo algo, deseamos conseguir algo, deseamos llegar a algo, porque creemos, sentimos, intuimos, nos parece que al conseguir ese algo, al llegar a ser de esa manera, nos sentiremos más plenos, más felices, más «yo mismo».

Si nos fijamos, observaremos que detrás de los ideales hay siempre esta fuerza, que es la que impulsa, y da solidez al ideal: que siempre estamos buscando sentirnos, sentirnos más, de un modo más luminoso, más positivo, más real, más completo, más total. En el fondo de todos nuestros deseos existe siempre este argumento, este anhelo: llegar a ser del todo. Por lo tanto parece ser que todos nuestros problemas no son sino una proyección, parcial de ese único problema: ser del todo.

### **¿Qué es la realidad?**

Esto en cuanto a los problemas que nacen de nuestro deseo, de nuestra aspiración. Pero incluso los problemas que surgen en nuestro intelecto, el deseo de conocer la verdad, la verdad de las cosas, la relación de lo múltiple con lo uno, etc., todos los problemas filosóficos que nos puedan interesar son asimismo proyección de un solo problema, de una sola cuestión. Cuando alguien nos pregunta, ¿por qué tal cosa?, ¿por qué tal otra?, nosotros normalmente nos devanamos los sesos, consultamos libros, corremos de un lado para otro buscando contestaciones al por qué, ¿por qué existe el dolor?, ¿por qué hemos nacido? Si lo mirásemos bien, veríamos que estamos corriendo de un modo frenético a oscuras y empezamos por no entender la pregunta. Si la entendiéramos caeríamos en la cuenta de que en la misma pregunta está ya contenida la respuesta, porque todo, «¿por qué?», en el fondo es buscar la realidad de la cosa. Al decir, «¿por qué?», no buscamos sólo la contestación normal; en realidad lo que estamos buscando es lo que hace que aquello sea de esta manera y no de otra, buscamos su razón de ser y al encontrar su razón de ser, encontramos más su ser, más su realidad. O sea que todas las inquietudes intelectuales que tenemos surgen de la proyección de esta única inquietud: «¿qué es la realidad?» Cada vez que buscamos el por qué de algo queremos encontrar la realidad de aquel algo y esta realidad no es nada más que una proyección de esa única realidad, de esa única noción de realidad que tenemos y que somos. Pero como no la vivimos de un modo directo, sino de una manera fragmentaria la buscamos también de un modo fragmentario a través de cada una de las cosas que vamos percibiendo. La conclusión es que, en el fondo, toda investigación sobre el «qué» y el «cómo» y el «porqué» de las cosas es una proyección de este único planteamiento: ¿qué es la realidad? No sólo la realidad de tal cosa o de tal otra, sino la realidad en sí misma, que después se expresa en tal cosa y en tal otra.

Todos los problemas, pues, se reducen a uno, de la misma manera que antes hemos visto que todos mis deseos y anhelos se reducen sólo a una necesidad interior de vivir la noción de la realidad, de plenitud.

Todos sentimos cierto atractivo y admiración por cuanto significa poder. Pero hay muchas personas que sienten hacia la noción de poder una fascinación extraordinaria. Claro que muchas veces este poder se admira y se desea desde un punto de vista egocentrado, el poder del yo sobre los demás. Pero en el fondo, incluso en este caso, es una admiración de la noción misma de poder.

Encontramos esto mismo al pensar en todo cuanto existe: el poder de crearlo y el poder mantenerlo en la existencia, pensamos por tanto en lo que hay detrás de todo cuanto existe. En el fondo esta inquietud y esta admiración hacia el poder no es más que una proyección de la noción de poder que surge en nosotros, porque la hay en nosotros, claro está, pues si en nosotros no hubiera esta noción de poder, esta noción de verdad última, de plenitud, de amor, no habría inquietud, ni movimiento. Lo que nos empuja, lo que nos produce malestar, nos causa tensión y nos lleva a movernos siempre es el hecho de que dentro de nosotros hay algo que busca acabarse de vivir, completarse, realizarse, actualizarse del todo. Podríamos compararlo a la tendencia del niño pequeño a meter todas las cosas en la boca porque dentro unas muelas y unos dientes empujan para salir: la causa de ese frenesí que le hace ponerse absolutamente todas las cosas en la boca es algo que tiene dentro y quiere salir y desarrollarse. En nosotros no habría inquietud si no hubiera algo por dentro que nos empujara, y si buscamos algo es porque por dentro nos mueve. Pero como lo buscamos fuera, nunca lo encontramos. El modo más seguro de encontrarlo será por lo tanto irlo a buscar a la misma fuente desde donde nos empuja. Si nosotros podemos llegar a la fuente que nos empuja, entonces encontraremos la satisfacción total, descubriremos la verdad única, viviremos la potencia plena.

Uno de los requisitos para llegar a esta meta es que trascendamos el estado del «ego», del «yo separado», «yo personal» o *ahamkara*. Es una prueba difícil, puesto que consiste en estar sin pensar y nos parece que si estamos sin pensar vamos a perder el juicio. Y no es éste el miedo mayor, sino que llegado el momento en que dejamos de pensar, no nos podemos amparar ya en las falsas verdades en que solemos apoyarnos, y por eso en cuanto uno deja de pensar, siente inmediatamente como si le amenazaran muchos peligros, incluso sabiendo que está exteriormente seguro. Y es simplemente por el hecho de no seguir agarrado a las ideas que normalmente uno toma como punto de apoyo, de que yo estoy seguro económicamente, seguro socialmente, seguro desde todos los puntos de vista. Al abandonar todo esto, experimentamos un sobresalto.

Pero además parece que hay una repugnancia general acerca de la aceptación de que hemos de dejar el yo personal, que nuestro yo personal ha de morir. Esto nos causa pánico, pero, ¿por qué?: es natural que nos asuste; al fin y al cabo el yo personal es el que vivimos en nuestra experiencia diaria de un modo más real y es lógico que ofrezcamos resistencia a abandonar este yo que está detrás de todas nuestras acciones diarias, de todos nuestros sentimientos, de toda nuestra actividad.

Ramana Maharshi nos dice: «cuando digo «yo soy», estoy en la verdad; cuando digo «yo soy esto», éste es el error». Quiere decir, que en el «yo» hay algo que es absolutamente real, pero hay algo que no es real. Lo que vivimos precisamente como realidad, esa fuerza interior, esa energía, esa potencia sí que es real. Pero nosotros no nos contentamos con vivir esto de un modo simple, directo, sino que inmediatamente le ponemos al lado una etiqueta, un adjetivo y queremos en seguida confundir esta noción de «yo soy», con «yo soy el cuerpo», o «yo soy fulanita de tal», o «soy inteligente», o «tonto», o «rico», o cualquier otra cosa. Y el error es este «algo» que ponemos al lado, porque entonces hacemos consistir el «ser» en el «algo», un malabarismo mental debido a un fenómeno de equivocación también mental, de error, de ignorancia; confundir el ser con la apariencia, lo real con lo aparente, lo esencial con lo accidental. Al decir «yo soy esto» inmediatamente ponemos una barrera, un límite al hecho de «ser», a la realidad de «ser», circunscribimos el «ser» a la «forma», a un nombre y éste es el error.

Por lo tanto, al decir que tenemos que trascender el yo, no se trata de renunciar a nada que sea real en nosotros, sino precisamente de vivirlo del todo. Hay que descubrir qué es mi «realidad» y no confundirla

con otras cosas que no son mi «realidad». Y la prueba de que las otras cosas no son mi realidad es que después las he de dejar, la vida me las quita, y al fin la experiencia demuestra que se traducen en dolor. ¿Por qué? Porque no son la «verdad». O sea que se trata precisamente de buscar esto, ¿qué soy yo?, esta noción directa, viva, esa fuerza que hay detrás de todo lo que yo hago. Buscarlo y una vez la mente llega a entrar dentro de ella, tomar conciencia de esta fuente, de este punto clave que está más allá de toda dimensión, más allá de toda circunstancia, más allá de toda contingencia. Hay que llegar a esa integración de nuestra mente consciente, del foco de nuestra atención con este punto vivo, intenso, que está viviendo ya siempre presente y que es el centro de lo que llamamos *yo*. Evitando toda definición, no contentándonos con verdades parciales, porque la verdad parcial en este caso es la que nos impide ver la verdad total, y entonces esa verdad parcial se convierte en una mentira.

Hay que entender bien esto para evitar la resistencia y el miedo que tenemos. Cuando hemos de buscar nuestra realidad no tenemos que renunciar a nada que realmente valga, sino por el contrario hemos de encontrarlo todo. No hemos de dejar trozos de cosas que queremos. Las cosas que queremos ¿por qué las queremos?, porque son proyecciones de esta realidad, porque nos conducen a un poco más de bienestar, a un poco más de felicidad. Pues se trata de vivir la felicidad que buscamos en cada cosa, pero no sólo la que nos da esa cosa, sino vivirla toda, se trata de buscar no sólo esta realidad que hay en nuestro cuerpo, sino toda la realidad que existe en cada cosa que podemos encontrar, toda la realidad que existe en lo manifestado; se trata de llegar a la noción total, a la experiencia total de realidad, de verdad, de plenitud, de energía, de ser.

Lo que importa es recuperarnos, no perder. Exteriormente aparecen los problemas y hay que sacrificarse y renunciar. Pero esto es visto desde fuera. Quien está siguiendo el proceso lo único que hace es ir recuperando, recobrando, creciendo, despertándose. Por eso dicen que cuando se llega al estado de realización no se encuentra una cosa nueva, se encuentra lo que uno siempre ha sido; no hay una adquisición de nada nuevo. Aunque esto, una vez más, se presta también a crear problemas en nuestra mente consciente. Quizás podríamos comparar este hecho a lo que ocurre cuando nos comparamos en nuestro estado actual como cuando éramos jóvenes. *Yo soy el mismo de entonces, no obstante soy diferente. Pero puedo decir que soy el mismo, a pesar de que ha cambiado todo en mí, porque yo me vivo como la misma persona, como el mismo ser.* Pues bien, podríamos decir que cuando uno vive esta realidad interior, descubre que la ha tenido siempre. Es un aspecto muy extraño de la experiencia del despertar. Volvemos a lo que decíamos antes: ¡lo que cuesta entender las verdades!

Nosotros somos plenitud, somos realidad. Entonces, ¿cómo es que nos planteamos problemas?, ¿cómo es posible que nosotros seamos plenitud, seamos realidad y que no obstante no nos demos cuenta? Es que lo que ahora decimos que es nuestra conciencia no es nada más que un solo rayo de luz, es la noción de realidad y mucha sombra. La sombra es ausencia de luz, no es nada de por sí. Si pudiéramos afirmar «yo soy», si quisiéramos adoptar la actitud mental de plenitud que fuéramos capaces de actualizar ahora, la que está a nuestro alcance en este momento, no haríamos nada más que convertir en acto lo que ya está en nosotros permanentemente.

Como no se trata de adquirir nada, ni de incorporarnos absolutamente nuevas ideas, ni nuevos sentimientos del exterior sino que está todo dentro, en la medida en que seamos capaces de adoptar interiormente la actitud de ser, de plenitud, de felicidad, de realidad, de poder, en esta misma medida nos iremos recuperando, redescubriendo la verdad. Es sencillo, pero nos cuesta porque estamos hipnotizados por nuestro hábito de pensar que «yo soy esto», «soy poca cosa», «tengo problemas», «no realizo mi ambición». Esta es la ignorancia. La ignorancia no consiste en que nos falte conocer alguna nueva verdad, sino en creer que *yo soy una cosa que no soy, en olvidar lo que realmente soy* y en el fondo estar buscándolo constantemente durante toda la vida. Cuando por la mañana nos despertamos, recuperamos



nuestra conciencia de personalidad, pero en realidad con conciencia de personalidad o sin ella, hemos sido siempre el mismo. Se trata pues de volver a recuperar nuestra noción de realidad, y esto no por ninguna maniobra externa, no porque nadie nos dé ninguna clave, ningún secreto, sino simplemente por el hecho de vivir de un modo directo, inmediato nuestra aspiración, por vivirla en presente.

Hay que utilizar el poder de afirmar, el poder de actualizar, hay que tener el coraje de realizar todo lo que estamos aspirando, todo lo que estamos intuyendo, de disponernos interiormente como si ya lo viviéramos, como si ya lo fuéramos. Es esto que cuando no se ve parece un absurdo y cuando se ve resulta transparente. Ya somos todas estas cosas; lo único que nos impide vivirlo son nuestras ideas negativas, nuestras actitudes de limitación. En la medida en que vayamos reafirmando en nosotros las actitudes positivas y las ideas amplias de afirmación total, lo único que haremos será recuperar la verdad, lo que realmente somos. Pero tenemos miedo. Y el miedo impide pensar bien, sentir bien, actuar bien.

¿De qué tenemos miedo? Tenemos miedo de que nos venga algún daño, algún perjuicio de un modo u otro. De nuevo estamos proyectados hacia fuera, pendientes de la realidad exterior que ha de venir a confirmar o negar nuestra realidad personal. Démonos cuenta de este engaño, no hemos de depender en nuestro ser de nada del exterior en absoluto. Porque lo que somos lo somos con exterior y sin exterior. Y hemos de ser capaces de volver a descubrir nuestra realidad, volver a, vivirla, a vivirla en presente, tener el valor de poder afirmar «yo soy». Y que la mente se dirija sin vacilación a tomar plena conciencia de este acto de ser, investigando sin cesar. Que investigue a pesar de los miedos, que adopte la actitud de apertura interior, de abrirse ante todo lo que sea verdad, pase lo que pase. No hemos de tener nunca miedo a la verdad.

Descubrir lo que somos, lo que es nuestro ser, lo que hay en el eje de nosotros mismos. Esto no nos ha de producir nunca miedo, ni nos ha de desviar si evitamos cuidadosamente formarnos falsas ideas o ideologías, si buscamos directamente la experiencia. Todo lo que nos da valor es nuestra experiencia. Nuestro desarrollo es producto de la experiencia. No de teorías ni de ideas, sino de la experiencia, de lo que vivimos de un modo directo e inmediato. Hemos de llegar al fondo de esta experiencia hasta vivir realmente quien soy yo, qué experimento, quién es ese que está detrás de cada experiencia. Sin confundir el yo con ninguna experiencia particular. Buscar este centro que une todos los radios, este «yo» que está detrás de cada instante. Eso sólo depende de nosotros. No hemos de echar la culpa a nadie. No hemos de quejarnos de la vida. La vida está bien hecha, el mundo está bien hecho. Es nuestra mente la que tiene sombras, que está medio cerrada, en un período infantil. Y tiene exigencias de persona mayor. Nuestra mente es la que ha de volver a su sitio, a su fuente, en lugar de vivir como los niños pendientes de todas las cosas que brillan, de todos los detalles externos. Aprender a que nuestra mente se abra hacia dentro, hasta que llegue a vivir bien lo que constituye el centro, la fuente y el eje de cada uno de nuestros actos, de nuestros pensamientos, de nuestros impulsos. Todo se reduce a un problema de completa apertura interior de la mente.

Esto se puede hacer en silencio, en meditación, siempre con la investigación constante «¿qué soy yo?». Pero también se puede practicar sobre la marcha, mientras actuamos, a condición de que lo hagamos con todo nuestro ser, con toda la fuerza, con toda la capacidad y que mientras actuemos así permanezcamos despiertos. Porque al actuar con toda nuestra capacidad, esta capacidad se hace para nosotros una realidad consciente. Y cuando somos conscientes de toda la realidad y de toda la capacidad, inmediatamente percibimos lo que hay detrás de ella. Si vivimos de un modo superficial, en este ambiente habitual de seguridad, con esta política de no arriesgarnos, de no aventurarnos, de ir tirando, no podemos pretender llegar a ninguna verdad con mayúscula, a ninguna realización capital.

Si queremos vivir así, conforme, pero hemos de saber que toda la vida nos la pasaremos «a medias tintas». El que sienta la urgencia de descubrir la verdad ha de estar dispuesto a luchar por ella del todo, a

vivir del todo. Este «del todo» no quiere decir que tenga que ser muy impulsivo, significa que debe ser muy generoso, estar muy abierto por dentro, sin reservas ni salvedades, con toda su capacidad en lo que hace y estar muy abierto mentalmente para percibir toda la fuerza que nos lleva a actuar y el eje que hay detrás, que es la fuente de donde brota esa fuerza.

O sea que el camino está a nuestra disposición. Es un problema de disposición interior, de coraje, de espíritu de aventura, de lanzarse a vivir. Aunque exteriormente uno puede seguir haciendo exactamente lo mismo que hace de ordinario, porque el trabajo de realización no consiste en hacer nada exterior. Muchas veces le han preguntado a Ramana Maharshi «Yo voy a renunciar a la familia y voy a hacer vida de monje peregrino, porque eso me facilitará la liberación», y él siempre ha contestado más o menos lo mismo: «¿Qué sacarás de dejar tu casa si llevas contigo tu «yo» y todo su equipaje? La realidad la tienes igual en tu casa que en todas partes». El verdadero abandono, el verdadero sacrificio, es el sacrificio del yo; el verdadero silencio es el silencio del yo, no el silencio exterior. La verdadera abnegación no consiste en sacrificar cosas exteriores, aunque esto puede circunstancialmente ayudar, sino en ofrecer el yo, en ofrecer nuestra idea de ese «yo», y no otra cosa cualquiera. Exteriormente podemos hacer el mismo trabajo, dedicarnos a nuestro quehacer habitual, pues es un proceso puramente interior. No se trata de hacer nada fuera con mucho coraje, con mucho genio, no; la energía es interior, tenemos que emplearla frente a nosotros mismos, no frente a los demás, porque es a nosotros a quien tememos, no a los demás. Cuando estamos solos continúan exactamente los mismos problemas. Y si creemos que solamente tenemos problemas ante la gente, nos equivocamos, porque en realidad lo único que hace la gente es despertar los problemas que existen en el interior. Los problemas están en nuestro interior.

Hemos de aprender a estar con todo nuestro yo presente en lo que hacemos, como si en cada situación nos jugáramos la vida, o como si fuéramos a morir. Parece muy dramático, pero no lo es, antes al contrario. Desde el punto de vista de la realidad, más bien es una broma, un juego. Porque lo que nos vemos obligados a abandonar con tanto sentimiento, con tanta pena, es justamente lo que nos obstruye y nos perjudica, lo que está vacío y no tiene valor ni realidad. Son cosas que parecen difíciles si uno no puede intuir las directamente.

Por último podemos decir que al llegar a la *realización* todos los problemas de la vida quedan resueltos. ¡Y pensar que se han vertido toneladas de tinta en libros de filosofía! Hemos tenido a veces que aguantar discusiones y demostraciones aburridísimas en los intentos de explicación del por qué y del cómo de la vida, de la naturaleza, del hombre, de Dios. Cuando se intuye la realidad se da uno cuenta de que hay un error constante de perspectiva en el planteamiento de la mayoría de los problemas y de los postulados tal como suelen exponerse en las teorías filosóficas. Es que superponen siempre dos cosas: el problema de Dios y el problema del mundo; el problema de lo Absoluto y el problema de lo relativo; el problema de lo Uno y lo múltiple, entre lo Absoluto y lo relativo, entre Dios y la criatura. Esto que nos parece muy natural, es completamente falso desde su misma formulación inicial. Lo que pasa es que sólo se percibe claramente la falsedad cuando existe una profunda experiencia interior. Uno se da cuenta entonces de que no es posible parangonar lo absoluto con lo relativo, porque una de dos, o vivimos con conciencia de lo relativo y entonces lo absoluto es una pura hipótesis, o vivimos con conciencia de nuestra noción de absoluto y entonces lo relativo no tiene realidad.

Por tanto no se pueden establecer nexos entre una cosa y la otra; son estados de conciencia, grados de luz, pero no son relaciones de razón, relaciones lógicas de ninguna clase.

O sea que la mayor parte de los problemas desaparecen por completo en el orden filosófico. Esto demuestra una vez más que el camino de la especulación no es el que nos puede conducir a la realización. La India tiene eso de bueno, que fundamenta el trabajo interior en la experiencia, no en teorías. Y eso considero que no tiene precio, y es lo que pretendo inculcar. Dejemos de especular, de teorizar, de criticar,

de preguntar y de contestar. Simplemente aprendamos a mirar, a abrir nuestra mente, aprendamos a ser más sinceros, más despiertos, más nosotros mismos, ante nosotros mismos y ante las cosas. Que nuestra mente se mantenga abierta, sin prisas pero viviendo cada situación de un modo total. Y aseguro que entonces todos los problemas de tipo teórico y de tipo práctico, todos los problemas afectivos y los problemas de aspiraciones aún no realizadas quedarán completamente solucionados. Porque en la medida en que lleguemos a la realización, quedaremos satisfechos del todo, no por compensación, sino en la verdadera moneda.

Una vez más digo que toda la satisfacción que buscamos en las cosas procede de esta realidad central, del mismo modo que como decíamos en otro lugar, todo amor que ponemos en las personas no es más que una expresión del amor único que se expresa a través nuestro. Por lo tanto, cuando vamos derecho a esta fuente no hacemos sino encontrar lo mismo que andábamos buscando, pero del todo. No es una mera compensación psicológica sino que es el encuentro con la verdad, el descubrimiento de la evidencia total, lo mismo que en realidad deseábamos aunque sin saberlo bien.

Es preciso que aprendamos a ver que esta investigación de la realidad no es algo que nos aleja de la vida, que nos aleja de la gente. No nos aleja de nada; al contrario, es lo único que nos conduce al centro de la vida, al centro de nosotros mismos, al centro de las demás personas y de las cosas, y el único sitio desde donde se ve cada cosa mejor y del todo es desde su centro. El único sitio desde donde uno puede manejar toda la cosa, la que sea, es desde su centro. Por lo tanto cuando hacemos esta investigación y nos acercamos a nuestro centro estamos llegando al centro de todo, incluso al centro de nuestras actividades, al centro de nuestra relación con la gente, al centro de nuestra capacidad mental, etc. No temamos que la realización nos aleje de la vida; nos alejará de nuestras falsas ilusiones de la vida, pero nos dará a cambio una perspectiva cierta, real, total de lo que es la vida.

Muchas veces se plantea como problema la afirmación de la Advaita Vedanta que dice «todo lo que existe es ilusorio, sólo Brahma es real» y por otro lado afirma «el universo es Brahma». Esto nos parece un absurdo, una cosa muy difícil de aceptar. Es porque no se acaba de ver bien. Todo es real porque sólo existe la realidad, no existe nada que no sea la realidad. De un modo intuitivo podemos verlo y aceptarlo. El error está en querer ver dos valores: absoluto y relativo. Pero desde el momento en que tenemos esta intuición de lo real, vemos todas las cosas insertadas en lo real, en función de lo real, en su dimensión real. Y de repente descubrimos que todo es real, pero todo es real desde su centro; todo es ilusorio cuando confundimos la forma, el nombre con la realidad. Sin embargo, incluso esa forma y ese nombre adquieren realidad cuando los podemos vivir desde el centro.

Este es un camino que debe ser recorrido personalmente. La mera lectura, la reflexión y la especulación no nos harán adelantar un solo paso. Quienes sienten auténtico interés por el conocimiento de la verdad, por la filosofía viva, deben tener muy en cuenta que nuestra capacidad de descubrir la verdad no depende sólo de nuestra aptitud intelectual sino además de la profundidad de nuestra experiencia interna. Es ésta la que proporciona unos datos, una perspectiva y una evidencia que nada ni nadie más pueden darnos. Por eso el camino de la autoinvestigación debe ser recorrido a pie, paso a paso, experimentalmente. Está en nuestra mano el hacerlo. Es el camino para aquel que tiene interés en vivir la realidad desde su nivel mental. El camino del Jñana Yoga conduce a esa experiencia, a esa vivencia de la realidad que al mismo tiempo es plenitud interior, amor perfecto y conciencia del poder total, porque arriba todo se junta. Es abajo, en el punto de partida del camino donde hay separación y diferencias y donde nos encontramos que a uno le será más fácil subir a través de la autoinvestigación, hecha de esta manera que estamos describiendo; a otro le resultará más sencillo subir por el sendero del amor, y a otros por otros caminos.

Tampoco hay inconveniente que uno siga al mismo tiempo varios caminos. Sólo que entonces ha de tener cuidado especial en que la diversidad de técnicas no disminuya o disperse la plenitud de dedicación.

Es preciso que lo que cada uno siga lo siga del todo, que lo siga con toda su fuerza, con toda su capacidad y que esta total capacidad se renueve a cada momento. Si ahora, por ejemplo, yo me pongo a mirar y a buscar con toda mi capacidad de investigación qué es el yo, esto no me da ninguna garantía que de hecho esté utilizando toda mi verdadera capacidad, sino tan sólo la que yo puedo disponer en ese momento. Pero precisamente por esto, a medida que utilice toda mi capacidad disponible ahora se irá desarrollando más y más esta capacidad. Por eso esta actitud de total dedicación tiene que estar renovándose constantemente. Es hacer un acto de entrega total, renovándolo cada vez del todo según nuestra capacidad del momento. Al final, esta entrega renovada conduce a la plena experiencia. No hay en ello error posible. Es la gran ventaja de lo experimental, que no hay error porque no se trata de especular, de teorizar, no se trata de decirme que soy una persona muy lista o muy buena, etc., no he de convencerme de nada. Se trata de ver lo que soy, de vivirlo, de vivirlo de veras, de un modo total, y es en lo único que no puede haber error. El error puede existir siempre en un proceso intelectual, proceso de adquisición de conocimiento de las cosas, de datos; pero en lo que es tomar conciencia directa, inmediata de sí mismo, en esto no hay error posible. Al decir «yo» me refiero a algo que siento de modo directo e inmediato. Se trata que este «yo» que resuena en mí aprenda a vivirlo más y más mediante la centración mental, mediante la apertura y la penetración. En esto no hay error porque no hay especulación, comparación, no hay adjetivos. Es buscar el sustantivo, el único, del cual se derivan los demás. Este único sustantivo es *ser*, el ser que soy, la realidad central.

Porque no tenemos esta evidencia clara de nuestra realidad profunda, total, incondicionada, estamos poniendo constantemente condiciones a nosotros mismos y al mundo que nos rodea. Buscamos la libertad y nos creemos que consiste en manejar las cosas, en hacer más combinaciones con ellas. No, la suma de los relativos nunca nos dará un absoluto. Es otra noción, otra dimensión. No llegaremos al conocimiento, a la realidad atareándonos con los datos, con las ideas. Por mucho que andemos con sueños no descubriremos nuestra personalidad como seres concretos de conciencia vigílica. Se trata de un nuevo plano, de un nuevo nivel de ser. Esta experiencia, la única que nos conducirá a la realización, es una experiencia que está en nosotros, a nuestro alcance y que sólo espera que dejemos de estar confundiéndonos con las cosas, con nuestro nombre, con nuestras condiciones, con nuestras circunstancias, para que podamos respirar hondo y sentir realmente que *soy yo*.

## DIFICULTADES DE LA AUTOINVESTIGACIÓN

Conviene también saber que existen dificultades en la marcha del trabajo interior de la autoinvestigación.

La primera dificultad es nuestra tendencia a dormirnos, es decir, a volver a nuestro estado habitual. Es preciso renovar sin cesar este acto de apertura, de investigación, de mirar del todo, de buscar. Es preciso renovar este gesto de no quedar absorbidos por lo de fuera, de no dejarnos arrastrar por la dirección habitual de nuestra actitud, sino buscar hacia dentro, aunque sin romper ni interrumpir el circuito dinámico hacia fuera de la vida en sí. Se trata de que a medida que vamos viviendo, a medida que nuestra realidad se va expresando en las actividades usuales, ser consciente de ella, pro a la vez ir ensanchando más y más nuestra mente para que cada vez sea más capaz de percibir este circuito en su origen, hasta llegar a su centro. Es un gesto de ampliación de nuestro campo mental. Esto, sobre todo al principio, cansa porque uno hace fuerza por dentro de la mente. Conviene saber que cuando uno está trabajando durante algún tiempo, esta actitud de investigación, de mirar, de bucear para descubrir, empieza a funcionar sola y no

exige el menor esfuerzo y es perfectamente compatible con que se esté estudiando una lección o hablando con una persona algo importante. Son dos procesos que por tener lugar en planos distintos pueden seguir simultáneamente cada uno su propio camino: mientras se piensa, se habla y se acentúa de acuerdo con lo que la circunstancia requiere, sentimos que al mismo tiempo se prosigue en nuestro interior esta investigación siempre en un sentido de mayor profundidad.

Al empezar, sí, uno hace fuerzas, porque no conoce otro modo de trabajar, no sabe cómo andar, y mientras dura este trabajoso esfuerzo de entrar hacia dentro en dirección al yo, es incapaz de hacer nada más. Pero no tiene que desanimarse por las dificultades. Tiene que renovar su esfuerzo una y otra vez, aunque sea imperfecto, con el deseo de conseguir el objetivo. Así irá afinando la puntería y adiestrando los instrumentos, y poco a poco se producirá este estado de investigación permanente que continúa día y noche, que ya no depende de una actitud deliberada, sino que en gran parte se convierte en un proceso autónomo. Nos daremos cuenta entonces de que ya no somos nosotros quienes trabajamos, sino que es un proceso de maduración que se produce en nuestro interior.

Hay también las crisis. A medida que profundizamos un poco más en nosotros, nos encontramos con que muchas cosas que antes nos ilusionaban ahora de repente nos damos cuenta de que son niñerías y esto nos obliga a cambiar nuestra escala de valores. Cuando esto lo descubrimos de un modo claro, definido, apenas presenta problema si realmente estamos decididos a proseguir nuestro camino cueste lo que cueste. El verdadero problema surge cuando apunta la nueva etapa, pero aún no estamos establecidos en ella. Cuando estamos a punto de llegar a un nuevo estado pero todavía no hemos llegado a él, porque entonces nos damos cuenta de que tal circunstancia o situación, la que sea, nuestro círculo social de amigos, nuestras costumbres y aficiones a las que hasta ahora hemos estado muy adheridos, están amenazando ya en desligarse y perder todo interés. Y esto sí que a veces produce miedo, perplejidad y vacilación por nuestra fuerte identificación con todo ello. Debemos darnos cuenta de que cada vez que sintamos estos miedos y estas dudas es que progresamos. No hemos de ver estas crisis como algo negativo, sino como puntos de referencia positivos de nuestro avance. Si no progresáramos no aparecerían miedos nuevos ni nuevas inquietudes. Desde este punto de vista cada vez que nos encontramos mal es que vamos bien, porque al fin y al cabo para seguir encontrándonos como ahora no valía la pena movernos de sitio.

Siempre que hay un trabajo de profundización, un ensanchamiento de conciencia hay también algo que cae, algo que se suelta. Puede ser que a veces se perciba antes lo que se suelta que el nuevo estado interior que se encuentra detrás. Si primero se percibe lo positivo, estupendo, ya que lo antiguo cae como una fruta madura, sin ningún esfuerzo, como el adolescente se desprende con naturalidad de los juguetes que le apasionaban unos años atrás. Pero cuando primero uno siente que aquello va a caer y todavía no vive lo que hay detrás, el nuevo estado subjetivo, el grado de iluminación correspondiente, entonces es inevitable que sufra la crisis como algo intenso y doloroso. En esos momentos es cuando uno ha de aprender a tener discernimiento y serenidad, y darse cuenta de que siguiendo el trabajo, a pesar de todo, descubrirá al fin el poco valor y consistencia que tiene la costumbre antigua a la que aún tan fuertemente se agarra.

Hemos de ver claro que en el trabajo interior vamos a ganar. Y a ganar no ya los objetos o las situaciones a que estamos adheridos, sino precisamente lo que vamos buscando, lo que estamos poniendo de valor en aquello. Porque siempre, de un modo o de otro, buscamos en cualquier cosa mayor plenitud, mayor satisfacción, mayor realidad. Y esto es precisamente lo que encontramos de un modo real y permanente. Por eso es importante que aprendamos a ver las crisis como amigas, como indicadores de nuestro adelanto; nunca como barreras ante las que uno retrocede. Es evidente que todos las encontraremos en nuestro trabajo. Pero es que si no las encontramos porque trabajamos, las encontraremos igualmente porque la vida nos las impondrá. Y más vale que aprendamos a ir por nuestro pie y por la vía positiva de ir descubriendo lo bueno que se oculta detrás de todas las formas y de todas las

apariencias, que no que la vida nos arranque las cosas de un modo violento en su sereno pero inflexible devenir.

## EXTRACTO DE LAS ENSEÑANZAS DE SRI RAMANA MAHARSHI

-Todas las dualidades, los opuestos -tales como conocimiento e ignorancia- y las tríadas -tales como conocedor, conocimiento y conocido- no proceden más que de una sola noción -el Yo-. Si dentro del corazón descubrimos la esencia de esta noción, el resto se desprende por sí mismo. Sólo aquellos que la han encontrado así conocen la Verdad y nunca conocerán la duda.

- No puede haber conocimiento sin ignorancia, de la misma manera que no puede haber ignorancia sin conocimiento. El verdadero Conocimiento es sólo aquel que conoce el Sí mismo, origen de donde procede todo conocimiento y toda ignorancia.

- El pasado y el futuro no existen más que en relación con el presente. No son otra cosa que el presente cuando llegan. Así, pues, sólo el presente es real. Creer que se conoce el pasado y el futuro sin conocer la Verdad del Ahora Eterno es lo mismo que tratar de concebir una numeración sin la unidad.

- De la misma manera que uno se sumerge buscando encontrar un objeto que ha caído dentro del agua, así debemos sumergirnos al interior de nosotros mismos, concentrándonos, reprimiendo la palabra y la respiración a fin de encontrar el lugar de donde procede y de donde surge el «yo».

-Los pensamientos de esclavitud y liberación sólo permanecerán mientras pensamos que estamos atados. Cuando nos miramos a nosotros mismos preguntándonos quién es el que está atado, el pensamiento de esclavitud desaparece en seguida, puesto que sólo subsiste el Eternamente Libre, alcanzado eternamente. ¿Cómo pues puede subsistir entonces el pensamiento de liberación?

- El conocimiento de sí mismo es el medio infalible, el único directo, para realizar el Ser absoluto e incondicional que somos en realidad... El intento de destruir el ego o la mente por medio de una sadhana que no sea el conocimiento de sí mismo es igual que el ladrón que invita al policía a detener a quien ha cometido el delito, es decir, a él mismo. Sólo el conocimiento de sí mismo puede revelar la verdad, que ni el ego ni la mente existen realmente, y permite realizar el Ser puro e indiferenciado del Absoluto. Una vez realizado el Yo, no queda ya nada por saber, puesto que es la Felicidad perfecta, es el Todo.

- El propósito del conocimiento del Yo es enfocar toda la mente en su Fuente. No es, por consiguiente, un caso de un Yo que busca a otro Yo.

**FIN**

# **SOBRE EL ZEN**

**El Camino abrupto hacia el descubrimiento de la realidad**

**ANTONIO BLAY**

## Introducción

Paralelamente a la tónica dominante en el presente de estudiar los problemas humanos desde el punto de vista social, colectivo o grupal cada vez se hace sentir también de un modo más fuerte, como reiteradamente lo afirman los psicólogos, psiquiatras y psicólogos, la necesidad de encontrar la forma de reafirmar y consolidar el valor del individuo frente al grupo, de hallar la manera de que viva su realidad personal de un modo más pleno y directo para que su integración social no sea causa de perjuicio ni para sí mismo ni para la sociedad.

En efecto, frente a su progresiva dependencia y condicionamiento social, el hombre de hoy necesita salvaguardar sus valores personales reiterando aún más que antes su fortaleza e independencia interior. Necesita para ello poderse apoyar en algo real, sólido y estable, pero que esté al mismo tiempo emancipado de nuevos reglamentos y convenciones externas, y que le dé plena garantía de autenticidad. Porque cuanto más consciente se hace el hombre de su estrecha e inevitable ligazón externa e interna con el engranaje social, más urgente se convierte su necesidad de buscar una nueva dimensión de sí mismo que esté libre de todo condicionamiento externo, para salvar esa conciencia de individuo libre y le evite caer en la sensación de ser tan sólo una máquina más dentro del complejo económico, político y social en el que su vida se desenvuelve. [...]

El caso es que hay muchas personas que viven muy descontentas tanto de sí mismas como de la sociedad que les rodea. Y este descontento no es fruto de problemas personales o de una incapacidad de adaptación al medio ambiente, sino de una aspiración sincera a vivir algo fundamental, real y definitivo --más allá de doctrinas y filosofías-- que no saben cómo satisfacer porque no logran verlo en ninguna parte. [...]

En un libro dedicado al Zen, *The World of Zen*, N. W. Ross a la pregunta que se formula de por qué tanta gente se interesa hoy día por el Zen, contesta:

"La respuesta reside en los caracteres de base que hacen del Zen un modo de vida y que sumariamente podrían resumirse así: el Zen, aunque esté considerado por sus adeptos como una religión, no tiene textos sagrados cuyos términos tengan fuerza de ley, ni reglas fijas, ni dogmas rígidos; no se refiere a ningún salvador, a ningún Ser divino de cuya gracia o mediación dependa nuestra final salvación. La ausencia de los caracteres comunes a todos los demás sistemas religiosos da al Zen cierto aire de libertad, al cual son sensibles muchos de nuestros contemporáneos. Además, el objetivo manifiesto del Zen --que es el de procurar un alto grado de conocimiento de sí mismo y, como consecuencia, gran paz interior-- ha despertado la atención de ciertos psicólogos de Occidente, tales como C. Jung, Eric Fromm y Karen Horney. Se ha podido evocar también como relacionados con el Zen los nombres de Kierkegaard, de Heisenberg, de Martín Buber, de Kafka, de Jaspers, de Korzybsky, de Sartre, de Kerouac. Cuando el filósofo existencialista alemán Martín Heidegger tuvo conocimiento de ciertos textos Zen, declaró haber descubierto en ellos las mismas ideas que él por su parte había desarrollado."

Numerosos libros han aparecido y siguen apareciendo sobre el tema, entre los que sin duda merecen lugar preeminente por su autoridad y documentación los del Profesor Daisetz Teitaro Suzuki.

Tratando de entender el Zen

Lo primero que nos dicen los maestros del Zen, cuando queremos interrogarles es: "No esperes en absoluto entender lo que es el Zen; es imposible". Y si se les replica que algún modo habrá de acercarse a él, empiezan a utilizar paradojas que llevan de uno a otro desconcierto.

No obstante, buscando lo que se esconde detrás de esta primera visión abrupta, podemos entresacar una serie de consecuencias que nos aproximan el Zen. [...]

El budismo sostiene que la causa de los problemas que nos aquejan, y de la distorsión interior que nos impide alcanzar el satori es la ignorancia que padece nuestra mente. La mente se detiene en los medios y olvida el objeto primordial, alejándose de la percepción directa de nuestra propia realidad.

[...] Todas las operaciones de la mente son, por definición, transitorias, fenoménicas, vienen y se van, se diluyen en el tiempo. Lo único real es lo que está detrás de todo fenómeno. Si buscamos algo sólido donde asirnos, donde cogernos, es porque la experiencia de la vida diaria nos ha acostumbrado a depender de las ideas e intentamos hallar la realidad en las ideas. Ahora bien, la realidad, nuestra naturaleza esencial, no es ninguna idea, como no es ningún sentimiento, ni nada de lo que va y viene.

Por lo tanto, nos vienen a decir los maestros de Yoga, si queremos llegar a descubrir esta realidad que hay detrás de las formas, no tenemos más remedio que prescindir temporalmente pero por completo de nuestro razonamiento, de nuestro sistema lógico de las ideas. [...] Lo que hay que superar en el proceso de investigación de la realidad esencial es el pensamiento; lo que ha de subsistir en todo momento, en cambio, es la atención lo más lúcida y amplia posible. Sólo así tenemos la oportunidad de desvanecer nuestra ignorancia. [...]



Estamos tan acostumbrados a manejar las realidades de nuestro mundo gracias a las ideas que de ellas podemos obtener, que nos parece que todo conocimiento posible lo hemos de adquirir sólo y exclusivamente mediante las ideas pertinentes. En otras palabras, hemos llegado a la íntima convicción de que únicamente con nuestras ideas y juicios podemos conocer la realidad.

El Zen nos afirma que es precisamente este hábito nuestro de apoyarnos exclusivamente en las ideas lo que nos impide percibir la realidad que está detrás de ellas y que, en definitiva, es la única Realidad. Nos agarramos a cada representación mental creyendo que es ella misma realidad, cuando no es más que una forma de la Realidad. Por lo tanto, en la medida en que sigamos con esta adhesión a cualquier forma mental particular --por abstracta y elevada que ésta pueda parecer-- seguiremos estando incapacitados para percibir nuestra Realidad esencial. Y lo mismo que decimos respecto a las ideas puede decirse de todos nuestros fenómenos psíquicos personales: sensaciones, emociones, sentimientos.

Fijémonos en la mayoría de las cosas que nos proporcionan alegría o pena durante el día y veremos que, en efecto, casi siempre nuestras alegrías y nuestras penas dependen de lo que nos dicen o de las cosas que nosotros pensamos que ocurren. En una palabra: que siempre se deben a representaciones de la mente, a ideas. Nos dicen algo que va a favor de nuestros deseos, y automáticamente nos sentimos más tranquilos, más felices, más seguros, como si fuéramos más nosotros mismos. Nos dicen algo que va en contra de nuestros deseos o que aumenta nuestros temores y, automáticamente también, nos sentimos inquietos, tristes, irritados. Por qué nos ocurre esto? Porque no vivimos directamente en nuestra realidad, sino que estamos siempre cogidos, agarrados a una idea básica que tenemos de nosotros mismos.

A medida que hemos ido creciendo, se ha formado en nosotros una imagen mental, una representación de nosotros mismos: "yo soy fulano de tal, y tengo estas cualidades, y estos defectos; determinado tipo de gente me acepta, me admira y me considera importante, otras personas me son hostiles". Así hemos ido construyendo una imagen de nosotros mismos con toda una serie de datos a favor y otros en contra. Al mismo tiempo, mientras íbamos ampliando esta imagen mental o yo-idea, la íbamos también proyectando en el futuro, forjándonos así un ideal de nosotros mismos que esperábamos realizar algún día: es el yo-idealizado, sueño dorado de nuestro "yo" que hemos compuesto reuniendo en él las cosas que no tenemos y ansiando tener en ese futuro que jamás llega.

Así, resulta que, cuando actuamos en el mundo, lo hacemos en función del yo-idea; siempre que pensamos, diríamos, de un modo razonable, es partiendo de esta idea básica de nosotros mismos que está en la raíz misma de todos nuestros razonamientos. Por eso, en el fondo, aunque nos parezca a veces que estamos buscando la verdad, con muchísima frecuencia lo que estamos buscando es algo o alguien que nos confirme y ratifique en esta buena idea que tenemos de nosotros mismos y que además la amplíe, es decir, que de algún modo nos prometa que llegaremos a realizar en el futuro el ideal que nos hemos forjado. Y cuando pensamos en este ideal, al que damos el nombre de yo-idealizado, se presente bajo las apariencias que quiera --espiritualidad, inteligencia, poder, riqueza, etc.--, nos sentimos confortados y seguros.

Pero es una seguridad falsa. Puede ser muy buena en un orden relativo e incluso podemos aceptarla porque la necesitamos para vivir diariamente. Pero lo que no podemos hacer en absoluto es confundirla con el auténtico descubrimiento central, con la verdadera naturaleza de nosotros mismos. Porque así no seremos nunca libres, es decir, no seremos jamás nosotros mismos del todo, ya que estaremos siempre sujetos, pendientes, debajo de la idea que "yo" tengo de "mí", y, por lo tanto, debajo de

aquellas personas o situaciones que van a favor de nuestra idea y de las que van en contra. Nuestra vida, querámoslo o no, seamos o no conscientes de ello, será una vida de dependencia total.

Y esto es lo que nos ocurre constantemente. Tenemos miedo de encontrarnos con determinadas personas, miedo a decir algunas cosas para no despertar oposición. Pero por qué? No sólo porque vemos en la oposición nuestro perjuicio social o el de otros, sino porque entonces nos sentimos desvalidos, más pobres, como si fuéramos menos y se viniera más abajo nuestro yo. Y se debe tan sólo a que nos vivimos únicamente en función de la idea de nosotros mismos, que guardamos bien escondida dentro, en lugar de vivirnos directamente en función de nuestro eje espiritual interior, que está detrás de todas las ideas. Todo juego de ideas es un juego de ilusión comparado con la realidad. De este error básico se originan todos nuestros problemas. Por lo tanto nuestra atención ha de ampliarse y profundizar hasta que sea capaz de percibir lo que hay más allá de todo fenómeno, hasta que se pueda abrir a la fuente interior de donde surge todo impulso, todo sentimiento, toda idea y todo conocimiento.

El Zen no niega que las ideas y raciocinios sean útiles y excelentes para otros fines, pero afirma que nunca nos pueden conducir a la realidad. La mejor de las ideas, dicen los maestros, es como un dedo que está señalando a la luna: por mucho que miremos el dedo, nunca descubriremos la luna. Hemos de dejar de mirar el dedo y dar un salto en el vacío para poder descubrir qué hay más allá del dedo. Las ideas son símbolos, dedos que señalan, indicadores, pero nunca son la realidad. Esa realidad es la naturaleza de Buda, nuestro propio ser. Las ideas pueden señalar, apuntar hacia ella, pero si no salimos de las ideas, nunca llegaremos a la realidad.

-oOo-