

# Ramana Maharshi – Advaita I

## By Dr. Tan Kheng Khoo

### Traducido al español por Yin Zhi Shakya



**Ramana Maharshi** - en Tamil: ரமண மஹரிஷி: Pertenecía a la doctrina Vedanta Advaita ('no dual', no hay almas y Dios, sino que las almas son Dios). Fue uno de los religiosos hinduistas más conocidos del siglo XX, junto a Paramahansa Yogananda y Sri Aurobindo. Vivió en la sagrada colina de Arunachala en Tiruvannamalai (a 170 km de Madrás) en el estado de Tamil Nadu. El núcleo de sus enseñanzas fue la práctica de atma-vichara (la indagación del alma). Tomado de:

[http://es.wikipedia.org/wiki/Ramana\\_Maharshi](http://es.wikipedia.org/wiki/Ramana_Maharshi)

"El Ordenador controla el destino de las almas de acuerdo con sus prarabdhakarma (el destino para trabajarse en esta vida, resultante del sumario del balance general o el resumen de las acciones en las vidas pasadas). Lo que esté destinado a no pasar, no pasará, traten si pueden. Lo que esté destinado a pasar, pasará, hagan lo que hagan para prevenirlo. Esto es cierto. Por lo tanto, el mejor curso es permanecer silente". - [Ramana Maharshi](#)

## Introducción

Los Vedas son cuatro colecciones de las escrituras hinduistas que datan desde el año 2000 a. C. hasta al año 500 a. C. Para los hindúes los Vedas son la fuente última de autoridad. Estas escrituras (los Vedas) les fueron reveladas a los antiguos Rishis<sup>1</sup>. Vedanta es una filosofía metafísica derivada de los textos Upanishads. Los Upanishad

---

<sup>1</sup> **Rishi**: Sabio/santo hindi.

son las porciones concluyentes de los Vedas. Los Upanishads son los textos de los cuales se deriva toda la filosofía Vedanta.

**Advaita** es una doctrina de No-dualidad. Que significa que nada existe aparte del Espíritu. Cada forma en el universo es asumida o es la manifestación del Espíritu. No-dualidad también significa el Absoluto es. Esto también significa que el cosmos completo existe en el Absoluto. El Absoluto se manifiesta, como todo en el cosmos, pero el Absoluto mismo es completa, eterna e infinitamente incambiable, inamovible e/o inafectado. Todas las sustancias, cosas y seres sintientes llegan a existir y desaparecen, todo el tiempo en un estado de cambio, pero el Absoluto permanece totalmente inamovible, intocable y no nacido. El Absoluto también es el Yo, que también es el cosmos y cada ser. Resumiendo, el Yo es el Absoluto, que también es el Espíritu. Estos tres son sinónimos e idénticos: Yo, Absoluto (Brahmán) y Espíritu<sup>2</sup>.

La división doctrinal entre los hindúes es entre las escuelas de Advaita y **Dvaita**. Los **Dvaitistas** o Dualistas adoran a un Dios Personal separado del adorador. Los **Advaitistas** (no dualistas) mientras aceptan la verdad de este concepto en un plano, van más allá de él con un concepto superior del Absoluto, que absorbe el Espíritu del hombre en la Fuente y el Ser verdadero. Por lo tanto, la el Auto-entendimiento o la Auto-realización, regresará el 'yo' al ESO, después del cual, el hombre realizado, el Jnani, está en el éxtasis puro y en la Consciencia infinita del Ser—**Sat-chit-ananda**. El Jnani es espíritu, es el 'Yo' y también es el Absoluto.

## Los Años Tempranos de Ramana Maharshi

**Venkataraman** nació el 30 de diciembre de 1879 el día de **Arudra Darshan**, y el día de la "**Visión de Shiva**". Su padre era Sundaram

---

<sup>2</sup> **Nota de Acharia para vuestra información:** Esta teoría concuerda con la teoría Cristiana de la "**Ciencia Cristiana**", fundada por Mary Baker Eddy (16 de julio de 1821 – 3 de diciembre de 1910) donde la Declaración Científica de Ser dice: Tomado de Ciencia y Salud con Clave de las Escrituras, página 468 de la versión bilingüe. "**No hay vida, verdad, inteligencia ni substancia en la materia. Todo es la Mente infinita y su manifestación infinita, porque Dios es Todo-en-todo. El espíritu es la Verdad inmortal; la materia es el error mortal. El espíritu es lo real y eterno; la materia es lo irreal y temporal. El Espíritu es Dios, y el hombre es Su imagen y semejanza. Por lo tanto el hombre no es material; él es espiritual**". Por Mary Baker Eddy. – No importa cual fue/es la "original", ya que 'si' es cierta, es todas formas la manifestación en tiempo y espacio del Absoluto; antes, después, etc.



Ayyar y su madre era Alagammal. Nació en la ciudad de Tiruchuzhi, en el Sur de la India. Venkataraman tenía un hermano dos años mayor llamado Nagaswami y otro hermano, Nagasundaram, seis años menor. Dos años después que él, nació la hija menor de la familia, Alamelu.

Su padre murió cuando Venkataraman tenía doce años y la familia quedó muy pobre, yendo los hijos a vivir con un tío por parte de padre en Madura. A Venkataraman lo enviaron primero a la Escuela Intermedia Scott y después a la Escuela Superior de la Misión Americana. Aunque tenía una buena memoria, no era un buen estudiante. Era más bien atlético, gratificándose en el balón pie, la lucha y la natación. Su habilidad en esos días de juventud era el hecho de que dormía profundamente, y él lo atribuyó a su buena salud.

En esta etapa temprana, dos sucesos significantes tomaron lugar. Un día le preguntó a un familiar anciano de Tiruchuzhi, de dónde había venido. ¿Dónde es eso? Le preguntó de nuevo. Está en **Tiruvannamalai**, un lugar verdaderamente sagrado donde los hombres pueden visitar. Esto le impresionó.

El segundo suceso o evento tomó lugar en noviembre de 1895, alrededor de su dieciséis cumpleaños. **Venkataraman** tomó un libro que su tío había pedido prestado. Los relatos de las vidas de los sesenta y tres Santos Tameses. Se sintió lleno de éxtasis, preguntándose si podía haber tal fe, tal amor y tal manifestación divina sobre la tierra. Los relatos de renunciación que guían a la Unión Divina le inspiraron grandemente. De ahí en adelante, comenzó a tener una corriente de consciencia, que es similar a la consciencia de éxtasis que trasciende los planos físicos y mentales, y todavía podía continuar funcionando física y mentalmente. Él pensó que eso era una fiebre de tipo placentero, y no se opuso o estuvo reacio a ello.

### La Realización-Propia

La corriente anterior de consciencia creció más fuerte y más constante cada día hasta que un día le guió a la iluminación. Esta auto-iluminación, **sahaja samadhi**, es un estado en el cual hay un éxtasis continuo, y sin embargo fue capaz de tener una función normal de percepción y actividades de vida. Esto definitivamente fue raro, ya que él no estaba preparado para eso. No había una práctica espiritual o una lucha. ¡Esta auto-realización surgió a través de leer relatos de los santos! Esta es su propia descripción del evento, un poco antes de su cumpleaños dieciséis:



-Fue acerca de seis semanas antes de irme de Madura para siempre que sucedió el gran cambio de mi vida. Fue repentinamente: estaba sentado solo en una habitación en el primer piso de la casa de mi tío. Casi nunca estoy enfermo, y ese día no había nada malo con mi salud, pero repentinamente el temor a la muerte se apoderó de mí. No había nada en mi estado de salud que pudiera hacérmelo pensar, y no traté de relacionar o encontrar que había una razón para el temor. Simplemente sentí: “voy a morir” y comencé a pensar que es lo que iba a hacer acerca de eso. No se me ocurrió consultar un doctor o mis viejos o amigos; sentí que tenía que solucionar el problema por mi mismo en ese mismo instante.

La sorpresa del miedo a la muerte llevó mi mente hacia el interior y me dije mentalmente, sin realmente decir las palabras: “Ahora la muerte ha llegado; ¿qué quiere decir eso? ¿Qué es lo que se está muriendo? Este cuerpo muere.” E inmediatamente dramaticé el episodio de la muerte. Me acosté con mis piernas y brazos estirados como en el rigor mortis, imitando a un cadáver de forma que pude darle una gran realidad a la pregunta. Contuve mi respiración y mantuve mis labios cerrados apretadamente para que ningún sonido se pudiera escapar, ni siquiera la palabra ‘yo’ ni otra palabra que se pudiera pronunciar. “Bien, entonces”, me dije a mi mismo, “este cuerpo está muerto. Se llevará rígido al crematorio y allí se reducirá a cenizas. Pero con la muerte de este cuerpo, ¿estoy yo muerto? ¿Es ‘yo’ el cuerpo? Está silente e inmóvil, pero aparte de él, siente la fuerza completa de mi personalidad y incluso la voz de ‘yo’ en mí. Así que soy el Espíritu trascendiendo al cuerpo. El cuerpo muere pero el Espíritu que lo trasciende no puede ser tocado por la muerte. Eso significa que soy el Espíritu inmortal. Todo esto no era un pensamiento idiota; fue una chispa vívida a través de mí, como una verdad viva que percibí directamente, casi sin proceso de pensamiento. El YO era algo muy real, la única cosa verdadera acerca de mi estado presente, y toda la actividad consciente conectada con mi cuerpo se centró en ese YO. De ese momento en adelante, el **YO** enfocó la atención en si mismo a través de una fascinación poderosa. El temor a la muerte se había desvanecido de una vez por todas. La absorción en el **YO** continuó sin romperse desde ese momento. Otros pensamientos pudieron llegar e irse como las notas variadas de la música, pero el ‘**YO**’ continuó como el **sruti** fundamental, la nota que causa/motiva o es la pauta y que se une con las demás. Ya sea si el cuerpo estaba involucrado en hablar, leer o cualquier otra cosa, ‘yo’ estaba todavía centrado en el **YO**. Previamente a esa crisis, no tenía una percepción clara de mi YO y no



estaba consciente ni atraído hacia él. No percibía un interés directo en eso, y mucho menos, ninguna inclinación de habitar permanentemente en eso.

## Después de la Iluminación

De la descripción anterior, uno se da cuenta que **Ramana Maharshi** destruyó el ego y de ahí en adelante estuvo constantemente alerta de su YO, el Espíritu, que también es el Espíritu y el Yo de cada hombre. En otras palabras, se iluminó en esa media hora de experiencia. Mientras que antes del evento, experimentó un temor intenso a la muerte, pero después, no tuvo más temor por el resto de su vida. Esto es porque estaba constantemente con su YO inmortal, aunque estuviera hablando, actuando o caminando. Su despertar le hubiera tomado a otros yoghis muchas vidas, pero él lo alcanzó en media hora sin ninguna práctica previa espiritual. Esto es único y completamente extraordinario.

Su carácter había cambiado. Ya no estaba interesado en esas cosas que previamente valoraba. Sintió que la vida convencional parecía irreal. Este debe haber sido un tiempo muy difícil para un muchacho que no tenía un entrenamiento en el camino espiritual y repentinamente entró en el dominio de la atención plena del éxtasis. También tenía que permanecer en la familia al igual que ir a la escuela. Su familia notó este cambio en él. Ya no tenía interés en sus relaciones anteriores con amigos y parientes. Fue a través de sus estudios mecánicamente con su libro abierto, pero la mente muy lejos en otra parte. Su trato con las personas era tímido y sumiso: ahora, no había protesta o venganza como antes. Él prefirió estar solo para meditar y absorberse en el YO o el Espíritu, en lugar que jugar con los amigos. Cualquier comida que se le ofrecía la consumía indiferentemente.

Un gran cambio fue su asistencia constante al Templo Minakshi donde iba ocasionalmente. Ahora asistía cada tarde y se paraba frente a las imágenes de **Shiva o Minakshi o Nataraja y los 63 Santos**. Cuando estaba parado allí, temblaba inundado de emoción. En silencio, permitía que su alma fluyera profundo en el más allá. Algunas veces rezaba para que la Gracia de **Iswara** descendiera sobre él para poder llegar a ser como los 63 Santos. No se comportaba como los otros místicos con su experiencia de éxtasis, etc. Ramana simplemente estaba parado ahí experimentando la atención plena de éxtasis de su Espíritu. No tenía que practicar el camino. Para él no había más lucha porque ya no tenía más egos. Habiéndose identificado en el YO,



radiaba la Gracias para los que se le acercaban. Todavía estaba tratando de emular los Santos y preocupado acerca de lo que pensarán de él sus ancianos. Esta era la remanencia de la dualidad que todavía quedaba. Simplemente estaba esperando ir al Templo de Tiruvannamalai.

## El Viaje a Tiruvannamalai

Dos meses después de su realización, el 29 de agosto, comenzó su viaje a Tiruvannamalai. Llevaba tres rupias con él para sus gastos. Le llevó tres días llegar a su destino, comiendo muy poco en el camino. En el camino, por tren o esperando por el tren, comenzó su segunda fase de girar hacia su interior. Lo que pasaba era que caía en samadhi cada vez que una oportunidad surgía. Cada vez que estaba sentado en el tren o en una estación o en otra parte, se sentaba en la pose de meditación y caía o entraba en samadhi. También se desmayó una vez por unos minutos cuando tropezó. Quizás esto fue debido a la falta de comida. En el camino también se afeitó. Tomó por morada el salón de los mil pilares, en la plataforma levantada en el templo. Se sentó allí en samadhi por semanas, sin moverse y sin hablar. Estaba completamente absorto en la Realidad, su verdadero YO. Esta es su segunda fase hacia la realización completa. Esta fase floreció gradualmente en la tercera fase, cuando actuaba como inspiración para todos, bajo el sol, que se le acercaba a él pidiéndole guía espiritual. Su luz ha resplandecido con brillantez por medio siglo. Esta es solamente la apariencia externa de su estado. Internamente, sin embargo, no había cambio en su estado de consciencia a través de las tres fases.

## En el Templo de Tiruvannamalai

Durante la segunda fase de estar vivo, pero la mayor parte en samadhi, no hubo ninguna inclinación hacia cuidar su cuerpo físico. La primera persona que cuidó de él fue un **sadhú** llamado Seshadrishwami, que hizo lo que más pudo para aliviarle todos sus malestares debido a las piedras y botellas que les tiraban los bribones a ambos: a sadhú y a Ramana. A Sri Ramana no le molestaban las picaduras de las hormigas, ni las alimañas, ni los mosquitos. Sus muslos estaban cubiertos con llagas de las que brotaban sangre y pus. Él permanecía en éxtasis a pesar de todo eso. Entonces lo mudaron a un sótano oscuro y frío sin ningún rayo de sol que penetrara. Por lo menos, los bribones tenían temor de entrar allí. Más tarde, alguien levantó su cuerpo para colocarlo en el altar de Subramanian, pero Sri Ramana

permanecía inconsciente de la transportación. Ahí estuvo en el trono, en samadhi, por dos meses. Algunas veces tuvieron que alimentarlo y llevarle alguna comida a la boca. Un **Mouni Swami** lo alimentaba con una mezcla líquida que se usaba para limpiar la **Diosa Uma**. Esto consiste de leche, agua y polvo de azafrán indio, azúcar, bananas, y otros ingredientes. Esta mezcla se le hacía tragar cada día y era el único nutrimento diario. Más tarde esto se cambió por leche pura.

Después de unas semanas se mudó al jardín del templo entre los arbustos de adelfas—**Nerium oleander**, un arbusto ornamental perenne y común— De nuevo permaneció la mayor parte del tiempo en samadhi y se despertaría solamente para estar cerca de un arbusto diferente. Después de esto se sentaba bajo un árbol en el camino que rodeaba los límites del templo o en el altar **Mangai Pillayar**. Multitudes de personas llegaban anualmente a Tiruvannamalai para el festival de **Kartukai**. Muchos de ellos le echaban un vistazo o se postraban ante él. Es aquí que surgió el primer devoto regular en la forma de Uddandi Nayinar, que estaba involucrado en estudios espirituales pero había fallado en encontrar la paz. Ayudando a Sri Ramana Swami, esperaba obtener alguna enseñanza de Ramana, pero este Swami nunca habló. Tambiran estaba tan impresionado por Sri Ramana que se mudó con él, en febrero de 1897, a un lugar más protegido llamado Gurumurtam.

Todavía había hormigas que le picaban, pero a él no le molestaban. Se sentó en un banquillo en una esquina. De nuevo comenzó a formarse la multitud, así que una cerca de bambú se tuvo que colocar alrededor de su asiento para prevenir que la multitud lo tocara. No había problema con la comida ya que muchos devotos estaban ansiosos de suplirla.

Un **sadhú Malayali, Palaniswami**, que adoraba un Dios de piedra, Vinayaka, decidió cambiar su atención al Swami viviente en Gurumurtam. Al mirar este joven Swami (Sri Ramana), se conmovió tanto que permaneció siendo su ayudante/asistente por veintiún años. No había mucho que pudiera hacer excepto darle a Sri Ramana una copa de comida al medio día de esas que los devotos le traían. Lo que quedaba se regresaba al **prasadam** para a los dadores. De hecho, Sri Ramana estaba totalmente descuidado/desatendido, sin bañar ni afeitarse, con el pelo largo y enredado, y las uñas de las manos largas curvadas y sucias. Su cuerpo estaba débil, hasta el límite de la resistencia. Difícilmente se podía parar sin ayuda. Tamboran trató de reverenciar a Swami con alcanfor quemado, pasta de sándalo, flores,



etc. el Sri Ramana detuvo eso el próximo día diciendo que una copa de comida era suficiente reverencia.

En mayo de 1898 se mudó a una arboleda de mango, que podía cerrarse y obtener más privacidad. Nadie podía ir a su vivienda sin el permiso de Palaniswami. Él vivió aquí por seis meses. Este era el lugar donde tenía que estudiar para ayudar a Palaniswami en su propio seguimiento de su filosofía espiritual. Sri Ramana leía los libros Tamil que **Palaniswami** le traía. Los resumía y los enseñaba después. La herencia y el conocimiento espiritual previos de Sri Ramana le capacitaron para memorizar todos los libros que se le traían para que los explicara. En esta forma devino un erudito sin mucho esfuerzo.

Su tío, **Nelliappier**, llegó desde su casa, para suplicarle a Sri Ramana que regresara, pero fue en vano. Entonces se mudó del frutal de mango a un pequeño templo de **Arunagirinathar**<sup>3</sup>. Ahí, comenzó con el hábito de ir diariamente a mendigar por comida. Unía sus manos aplaudiendo y si le daban comida, la recibía en sus manos curvadas y se la comía parado en el camino. Nunca entraba en la casa e iba a una calle diferente cada día para no mendigar en la misma casa. Entonces se mudó a una de las torres del gran templo y al Jardín Alari. Después de una semana terminó en el templo **Pavazhakkunru**. De nuevo, pasaba su tiempo en samadhi, despertándose para mendigar por comida. Fue aquí que su madre, **Alagammal**, encontró a su hijo. Ella llegó con su hijo mayor, **Nagaswami**. La misma cosa pasó otra vez. Con plegarias y comidas le suplicó llorando desesperadamente que regresara a casa, pero no hubo efecto. Ella trató con la ayuda de sus devotos, que intervinieran, pero Sri Ramana no rompió el silencio y escribió **lo que está al principio de este artículo acerca del Ordenador** controlando el destino de las almas—entendiéndose en un lenguaje impersonal. Su respuesta fue 'no', pero también enseñó el hecho de que 'cualquier cosa que suceda es debido al **prarabdha** (el Plan-G/D) de la persona. No obstante, uno no debe hacer nada, como presumir que el individuo conoce su Plan-D. Como uno no conoce su destino, uno debe tratar de hacer lo mejor que pueda. Después que su madre regresó a la casa, en los próximos dos años y cuatro meses, comenzó a asumir una vida normal. Empezó a comer sus comidas a horas regulares y algunas veces hablaba respondiéndole a sus devotos, leía libros y comenzó a enseñar. El no comer y hablar no era debido a la búsqueda por la Realización sino el resultado de la Realización.

---

<sup>3</sup> **Arunagirinathar** fue un poeta y santo Tamil que vivió durante el siglo **XV** en Tamil Nadu, India.

## La Madre

En 1916 la madre, Alagammal, llegó a Tiruvannamalai para quedarse con Sri Ramana. Ella comenzó a preparar comidas para el Ashram. Y entonces llamó al hijo menor para que se uniera con ella en Tiruvannamalai. Él llegó y se puso el manto ámbar para devenir Swami **Niranjanjada**. Este hermano menor se conoció como “el pequeño Swami”. La madre tuvo que pasar un entrenamiento muy fuerte de su hijo. Un entrenamiento espiritual. De lo primero que se tenía que desprender era del orgullo de que su hijo era el Swami. Entonces su ego comenzó a debilitarse y finalmente ella se dedicó a servir a los devotos. Un día se dio cuenta que su hijo era la Encarnación Divina. Estaba sentada ante él y repentinamente él desapareció y un **lingam** (una columna) de luz pura le remplazó. Después que rompió en llanto, él apareció de nuevo. En otra ocasión, lo vio rodeado de serpientes. La lección aquí es que la forma del hijo es ilusoria y no es importante.

En 1920 la salud de la madre comenzó a decaer. Sri Ramana la asistió constantemente. Incluso en esta etapa, su madurez espiritual mejoró tremendamente con silencio y meditación. El final llegó el 19 de mayo. Mientras estaba respirando con dificultad, él le puso su mano derecha sobre el corazón de ella y su mano izquierda sobre su cabeza. A las ocho en punto de la noche ella fue liberada de su cuerpo. Sri Ramana se levantó triunfante diciendo que no había contaminación. Anunció que ‘ella no había muerto, sino que había sido absorbida’. Dado que ella se había auto-Realizado, fue enterrada y no cremada. Los santos no se creman. Como Alagammal ya había destruido su orgullo y su apego, se benefició tremendamente de la gracia y la guía de Sri Ramana. Por esa razón su realización se aceleró.

## Los Últimos Días de Sri Ramana

Desde 1947 en adelante Sri Ramana había estado sufriendo de mala salud. Tenía reumatismo en el cuerpo completo. Sus piernas estaban jorobadas y su espalda y hombros soportaban un gran dolor. Generalmente también estaba muy débil. Aunque sólo tenía setenta años de edad, lucía mucho mayor que eso, pero no estaba interesado en hacer algo para mejorar su salud. La razón por su fragilidad era el hecho de que estaba aliviando el karma de sus devotos. Había evidencia de que verdaderamente el llevaba sus cargas. Hubo muchos incidentes donde los sufrimientos de los devotos desaparecieron cuando el se hizo cargo de sus dolores.



En el último año de su vida sus devotos soportaron y sufrieron la llegada de su muerte, pero Sri Ramana no se importó. Al principio del año 1949 una pequeña protuberancia (forúnculo) le apareció debajo de su codo izquierdo. En febrero el doctor se lo removió pensando que no era nada. En un mes reapareció de nuevo. Esta vez era más grande y doloroso y se diagnosticó como un sarcoma maligno (cáncer de los tejidos suaves). En marzo, desde Madras, los doctores llegaron para operarlo otra vez. La herida no sanó propiamente y el tumor pronto creció de nuevo, esta vez mucho más grande y en lugar más elevado. Se sugirió la amputación del brazo pero como los miembros o extremidades de un **jnani** no deben removerse, se negó la amputación. Entonces, Sri Ramana dispersó/alivió sus temores diciendo: “no hay causa para alarmarse”, ya que la muerte para él no era motivo de alarma en absoluto. Aunque obviamente tenía mucho dolor, Sri Ramana no parecía sufrir. Le respondió a uno de sus ayudantes: “¿dónde está el dolor si no hay mente?” Un jnani no siente el dolor, pero su mente al estar en éxtasis, lo tolera mucho más.

El brazo, que estaba enfermo con ese sarcoma, devino cada día, más pesado e inflamado. En agosto se le hizo la tercera operación seguida por un tratamiento de radio-terapia. Después de unos cuantos meses de mejoramiento aparente, el tumor reapareció subiendo a través de brazo a un lugar más cerca del hombro. Una cuarta y última operación se realizó en diciembre. Después de esto, los doctores se desesperaron. Él celebró su cumpleaños setenta el 5 de enero de 1950. Muchos devotos sabían que su muerte era cuestión de semanas. Después de eso, el tumor se hizo más grande hasta llegar al hombro, causando anemia o carencia de hemoglobina. El dolor debe haber sido terrible, pero él nunca se quejó, excepto que gemía durante su sueño. Ya no comía, y sin embargo era capaz de agradecerles a sus asistentes por sus cuidados. Muchos devotos sugirieron que debería usar sus propios poderes para sanarse a si mismo. Su respuesta fue un desprecio: “¡Quién puede tener tal pensamiento!” El **prarabdha** de uno (el Plan-D) tiene que realizarse. A los devotos que estaban preocupados por su bienestar, les respondió: “Ellos dicen que me estoy muriendo pero no me estoy marchando. ¿Dónde puedo ir? Estoy aquí.

En la noche del 14 de abril, a las 8:47 p.m. Sri Ramana murió con el dolor todavía reflejado en su rostro. No obstante su cara regresó a la compostura normal durante la noche.



## La Enseñanza Espiritual de Ramana Maharshi

Este es un buen momento para resumir las enseñanzas espirituales de Sri Ramana. Su enseñanza completa está basada esencialmente en **ADVAITA**, la enseñanza filosófica de la no-dualidad.

### Advaita

A los dieciséis años Sri Ramana realizó o se dio cuenta de su identidad con el Absoluto, que es el Ser Puro como la esencia de todo lo que es. En ese entonces él no conocía que había un Esencia como fundamento de todo y que él y Dios eran esa misma Esencia. La no-dualidad significa que el cosmos entero existe en el Absoluto, pero éste no tiene realidad intrínseca. El cosmos simplemente manifiesta el Absoluto, el cual permanece eternamente incambiable y no-manifiesto. Esto también significa que el Absoluto es el YO del cosmos y de cada ser. Por lo tanto, a través de preguntarnos '¿Quién soy yo?', uno puede posiblemente identificarse con ese YO y ese Ser Universal. Esto es puro Advaita. Algunas personas objetan el concepto de que el mundo es irreal, pero el espíritu es real. S. S. Cohen clarifica este punto así:

"Sankaracharya (Sri Ramana Maharshi) ha sido criticado por su filosofía de Maya (la ilusión) sin verdaderamente entender su significado. Él hizo tres declaraciones:

que Brahmán es real o verdadero  
que el universo es irreal  
que Brahmán es el universo

Él no terminó en la segunda declaración. La tercera explica las dos primeras; y significa que cuando el universo se percibe aparte de Brahmán, esa percepción es falsa e ilusoria. Que eso equivale a que los fenómenos son reales cuando se experimentan como el YO e ilusorios cuando se ven apartes del YO<sup>4</sup>.

Un hombre es el **YO**, que es el Ser Puro, la Consciencia pura, el Éxtasis puro, pero la mente crea un individuo ilusorio separado. En el

---

<sup>4</sup> **Nota de Acharia** - Que es lo mismo que los conceptos budistas: "La forma es el vacío y el vacío es la forma. [‘El Sutra del Corazón’]. También diríamos, Sámsara y Nirvana, o bien Forma y Vacío como se les llama comúnmente. El Sámsara es la realidad vista a través de los ojos prejuiciosos del ego, y el Nirvana es la realidad aprehendida o entendida directamente.



sueño profundo, el hombre es/está con el YO ya que la mente está quieta, pero en una forma inconsciente. En el samadhi él es uno con el YO en una forma completamente consciente. Si la mente puede vaciarse y aquietarse, el YO puede preparar que nos identifiquemos con el Éxtasis y el Conocimiento radiante, el Yo-soy puro. Esa es la razón por la que meditamos para vaciar la mente, de manera que podamos ir cada vez más profundamente y alcanzar esa conexión con la Consciencia Cósmica Universal, que es nuestro YO.

## La Naturaleza del YO

Clarifiquemos algunos de los términos usados por Sri Ramana en sus enseñanzas. El más usado es el YO.

## El YO

El término se define como el '**Yo**' real o verdadero, que no es personal, una atención absolutamente plena o completa. No se debe confundir con el yo individual, que es la fabricación de la mente. Este 'yo' individual también oscurece la experiencia verdadera del YO real. El YO real o verdadero está siempre presente, pero uno solamente puede estar consciente de él cuando la mente cesa de funcionar. A una continua y plena atención del **YO** se le llama **Auto-Realización** o la Realización del YO.

El **YO** es el **Ser**, más allá de lo real e irreal. Está también más allá del conocimiento y la ignorancia. Es realmente indefinible/indescriptible. Cuando uno realiza o se da cuenta del **YO**, ya no se ve nada más. Ya no hay meta o algo nuevo que alcanzar. Uno simplemente tiene que ser ese YO. Simplemente Ser. Esta etapa trasciende al buscador y a lo buscado. El buscador que ve ahora que todo cesa de existir y el YO solamente permanece. Uno no puede hacer que el 'yo' conozca al otro 'YO', significando la presencia de los dos 'yos'. Por lo tanto, la realización es simplemente ser **UNO-MISMO**. Uno es 'eso' que únicamente es y que únicamente siempre ha sido. Eso que es inefable. En ese estado uno está también sin pensamientos, queriendo decir silencio. El silencio solamente es Dios. Debe haber un silencio verdadero. Debe haber un Vacío verdadero. Cualquier otro conocimiento o pensamientos es no-yo.

Si uno acepta que uno es el cuerpo, entonces habrá multitudes de 'yos' en el mundo. Si uno realiza que el verdadero YO de uno no es el cuerpo o la mente, entonces solamente hay un YO. En otras palabras,



el mundo no existe sin el cuerpo, el cuerpo nunca existe sin la mente, la mente nunca existe sin la consciencia y la consciencia nunca existe sin la realidad. Así que, la persona que se ha realizado conoce solamente al YO, porque el ego, que equivocadamente identifica al cuerpo como 'yo' ha sido destruido. Por lo tanto, queda con la existencia-consciencia sin forma (sat-chit-ananda). El jnani (el iluminado) sabe que nada existe excepto el YO. Para un jnani la presencia o la ausencia del un cuerpo es inmaterial. De hecho, 'realización' no es realmente la palabra correcta. Es más correcto decir el desprendimiento de todos los engaños, de todas las cubiertas/capas falsas del atman. Cuando todas esas son erradicadas, entonces uno simplemente se relaja [mirando con indiferencia lo que pasa] para devenir el verdadero **YO**

Sri Ramana se sonríe ampliamente con la pantalla cinematográfica. La pantalla en blanco es nuestro YO verdadero. Todas las imágenes que se proyectan en la pantalla son como los tres estados: despierto, dormido y dormido profundamente. Ellos no se quedan fijos en la pantalla. Todos los millones de películas se proyectan una y otra vez en la pantalla, pero ellas son solamente sombras, no la cosa real. Cuando todas las demostraciones han terminado, uno se queda con la cosa real—la pantalla en blanco, que es el YO. Es la consciencia pura, que es la pantalla.

### **Sat-chit-ananda**

Este término sánscrito significa '**ser-consciencia-éxtasis**', que es el alma. El **YO** es también **sat-chit-ananda**. El YO es ser puro, una atención subjetiva del 'YO SOY', pero no 'yo soy esto' o 'yo soy eso'. Es solamente una atención de ser sin sujeto u objeto en este YO. Sinónimamente esta atención es también consciencia. La experiencia directa de esta consciencia está también acompañada de éxtasis. Ser, consciencia y éxtasis se experimentan como la **divina trinidad** no como atributos separados del YO. Ellos son inseparables.

### **Dios**

Sri Ramana mantuvo que el universo está sostenido por el poder de YO, el Absoluto (la Consciencia Universal). Dado que los teístas atribuyen este poder a Dios, frecuentemente él usaba la palabra Dios como sinónimo de YO. Los nombres hindúes Brahmán y Shiva también se usan similarmente. El Dios de Sri Ramana no es personal. Es universal, una consciencia sin forma que sostiene el universo. Dios no



es el creador del universo. El universo es meramente una manifestación de su poder inherente; Dios (YO) es inseparable de la manifestación, pero no es afectado por su aparición o su desaparición.

## Jnana

La experiencia de YO se le llama algunas veces jnana o conocimiento. No hay persona que tenga conocimiento del YO, ya que es un estado de Auto-atención-consciencia, no hay conocedor y nada que pueda ser conocido que esté separado del YO. El conocimiento verdadero o jnana, no es un objeto de experiencia, ni es un entendimiento de un estado que sea diferente y aparte del sujeto conocedor. Es una atención directa y sabia/perceptiva de la realidad única en la cual los sujetos y objetos han cesado de existir. Uno en ese estado continuamente es un jnani.

## Turriya y Turriyatita

Hay tres niveles de consciencia relativa—despierto, soñando y sueño profundo. Sri Ramana afirma que el YO es la fuente de las apariencias temporales de esos tres estados. Con este razonamiento, él llama al YO como **turiya avastha** o el cuarto estado. Turriyatita significa 'trascender el cuarto estado' y esto indica que verdaderamente hay un estado trascendental, no cuatro.

## La Realidad

La Realidad es siempre real sin formas ni nombres. Es la esencia del YO, la Consciencia Universal, sin limitaciones. Es infinita. Es el fundamento de lo real y lo irreal. La Realidad es eso que 'es'. Es como es. Está más allá de la existencia y la no-existencia.

Cuando no hay más ignorancia o conocimiento de objetos, el YO, (Atman), es lo único que permanece. Es la consciencia pura, la atención pura. Una consciencia que es la felicidad del **éxtasis-ser-consciente** (sat-chit-ananda) brillando igualmente interior y exteriormente y es la realidad primaria de éxtasis supremo. Su forma es el silencio. Jnana solamente es no-apego; es la realización de Dios; cuando no se olvida el **YO** es la inmortalidad; Jnana solamente es todo.

## La Consciencia

Uno ya es consciente. Por lo tanto, no hay necesidad de alcanzarlo. Simplemente renuncien a estar conscientes de las cosas que son no-yo. Entonces sólo la consciencia pura permanece, que es el **YO**. Uno no está consciente de este **YO**, porque el **YO** no es dual y no requiere un sujeto u objeto. Mientras que uno está en la dualidad, el conocimiento de uno es debido a la información relativa del ego. La memoria es también relativa porque requiere un objeto para recordar. En la no-dualidad, ¿quién/cuál es, o dónde está el sujeto para recordar?

## La Mente

La mente no existe aparte de **YO**. La mente no tiene existencia independiente. El YO existe sin la mente, pero la mente no puede existir sin el YO. Cuando la mente se dirige hacia el interior es el YO, cuando se dirige hacia el exterior, deviene el ego y el mundo completo.

El YO, siendo **sat-chit-ananda**, es también el éxtasis perfecto. También es la paz. Una vez que el YO se realiza, el éxtasis y la paz son eternos. Eso no depende de causas externas, diríamos, posesiones o estado. En el sueño profundo, uno no tiene posesiones y no obstante uno está en el éxtasis.

## El Corazón

Sri Ramana usaba la palabra sánscrita '**hridayam**' (el corazón) cuando hablaba acerca del YO. Una traducción más literal sería 'este es el centro', sin implicar ningún lugar para el YO. Él indicaba que el YO era la fuente de la cual se manifestaban todas las apariencias.

Este es el asiento de la consciencia, el núcleo del ser de uno. Es el Corazón espiritual y no el Corazón físico. Es el centro del cual todos los pensamientos surgen. Los pensamientos son los contenidos de la mente, que le dan forma o carácter al universo. El **centro Corazón** es donde todos los seres llegan a existir, es Brahmán. Brahman es el Corazón. El Corazón es también el YO del cual todo surge—el cuerpo, el mundo, etc. no hay un lugar exacto para Él, pero siempre se menciona que está en el lado derecho del pecho cerca del final del esternón. Cuanto estamos en el Corazón, no es ni el centro ni la circunferencia, sino que no hay nada aparte de Él. El Corazón es consciencia pura, que es la existencia real y no anda buscando nada que no sea el YO. Esta consciencia asiste solamente al YO y es la luz de todo conocimiento claro.



## La Consciencia del YO Verdadero

Sri Ramana clasifica a sus devotos en tres categorías: 1) Los más avanzados son esos que se dan cuenta o realizan el YO en el momento que se les informa de su naturaleza verdadera. 2) La segunda clase necesita reflexionar por algún tiempo antes de que la Realización del YO se establezca. 3) La tercera clase de individuos necesitan muchos años de práctica espiritual antes de que la Auto-realización se alcance. Para las dos primeras categorías, ellos simplemente tienen que cesar de atribuir las ideas y nociones del no-yo al verdadero YO. La principal equivocación es que el YO está limitado al cuerpo y la mente. En más detalle, el YO real no es el cuerpo; tampoco son los cinco sentidos, ni los órganos de acción, ni la respiración o la fuerza vital (**prana**), ni la mente incluyendo los tres estados: despierto, soñando y sueño profundo. El YO tampoco son las cinco capas que cubren el atman (sat-chit-ananda). Después de rehusar todas estas cosas, uno se queda en silencio (**mouna**) sólo con la consciencia. Con este razonamiento lógico, uno acepta también que el mundo, el ego y Dios son uno y la misma cosa. Eso significa que uno no necesita practicar sino simplemente realizar/darse cuenta que el YO no es para ser alcanzado. Uno simplemente tiene que descartar los atributos limitados del no-yo, y entonces uno se queda con el verdadero **YO**.

Uno de los métodos es erradicar el pensamiento de que 'uno no está realizado'. Cuando estamos quietos o en paz, estamos realizados. Siempre somos el YO. Mientras uno dude y se identifique con los atributos del no-yo, el YO verdadero está oculto. Al YO no se le puede alcanzar porque uno ya está en Él. La ignorancia cubre el Yo puro con el conocimiento erróneo de que el cuerpo y la mente es el YO. Cuando este conocimiento erróneo se remueve, uno se queda con el éxtasis puro del verdadero YO. Siendo este el caso, tampoco hay opresión o cadenas. Uno esta siempre liberado pero la ignorancia duda este hecho.

El **YO** es pura consciencia y esta consciencia es continua a través de los estados: despierto, de sueño y sueño profundo. Que la atención o consciencia del mundo y el cuerpo está presente solamente cuando uno está despierto. Cuando uno está en el sueño profundo no hay consciencia del mundo ni del cuerpo. Así que el **YO** está continuamente en los tres estados pero no hay continuidad del individuo y los demás objetos (el mundo). El **YO** es permanente y real, y el individuo es discontinuo y falso. Por lo tanto, estar consciente o ser consciente, el **YO** verdadero, es la pantalla; y el cuerpo y el mundo son las películas proyectadas en la pantalla. Todos, incluyendo un niño,



conocen al **YO** verdadero. Así que siendo el **YO**, ¿por qué uno necesita alcanzar el **YO**? Simplemente renuncien a los pensamientos de que 'yo soy el cuerpo' y a todos los objetos externos y todas las cosas que son el no-yo. Eso significa la erradicación del ego, que está compuesto del cuerpo y la mente.

La memoria y la inconsciencia o estupor son formas de pensamientos, que son dependientes en el 'yo' individual. Este 'yo' individual no es real. Es una ilusión debido a la ignorancia. La práctica espiritual es remover esta ignorancia, de forma que uno devenga atento o consciente, lo que es jnana. Jnana es eterno y natural. La dificultad es la destrucción de los **samskaras** (las tendencias mentales innatas). Los **samskaras** traen la duda y la confusión. El gurú o maestro de uno tendría que enseñarle la verdad, que tiene que ser creída. Entonces esta verdad tendrá que ser solidificada por las prácticas como la meditación y la contemplación. Los buscadores avanzados devienen auto-realizados o iluminados después de oír la verdad sólo una vez. Por lo tanto, uno no debe comenzar con una meta en mente, porque la meta está ya en nosotros. Pero si tomamos el YO como el ego, la mente o el cuerpo, devenimos esas cosas. Al final, es la mente la culpable o la que origina el problema. Con el surgimiento de la mente, el mundo completo surge. Con el colapso de la mente, el YO se presenta a si mismo y es auto-luminoso. Así que siendo el YO, ¿por qué buscar por Él? Los ancianos dicen: "Haciendo que la visión se absorba en jnana, uno ve el mundo como Brahmán".

### Los Iluminados (Jnanis)

Los buscadores de la realidad se llaman **Ajnanis** y los conocedores de la realidad se llaman **Jnanis**. El ignorante asume que hay una persona (jnani) que experimenta el estado que él llama YO. La verdad del YO es que ni hay Jnanis ni Ajnanis, solamente **Jnana**.

El hombre ordinario vive en el cerebro, inconsciente/inatento de él mismo en el Corazón. El Jnani vive en el Corazón. Cuando se mueve y trata con las demás personas, sabe que lo que ve no está separado de la realidad única suprema, Brahmán, el YO verdadero. El sabe que el YO está detrás de él, detrás de mundo. Es consciente que el YO está en todos los 'yos', en todas las cosas, en todo lo que es impermanente y mutable. Él mismo es eterno e inmutable. El ajnani ve cosas externas a él y cree que está separado del mundo.



El ajnani en su engaño cree que en el estado despierto el mundo y su ego son reales. Viendo que el jnani actúa como las otras personas, concluye que el jnani también posee individualidad, pero el jnani no tiene sentido de individualidad en absoluto. Su naturaleza real es el Corazón y por lo tanto es idéntico a Brahmán, la consciencia pura e indiferenciada. El jnani ve el YO como el sustrato de todo lo que se ve cuando el observa el mundo. Siendo el YO, el mundo puede venir e ir y no deja ninguna impresión en él. En el YO no hay espectador y por lo tanto, no hay nada que ver. El jnani sabe que la pantalla y las películas son solamente el YO. Con las películas es en su forma manifestada; sin las películas, permanece en la forma inmanifestada. Para el iluminado, no importa como esté, manifiesta o no.

El jnani también sueña, pero sabe que es un sueño. Él está en el cuarto estado, **turiya**, testificando desapegadamente los otros tres estados. Para el jnani no hay distinción entre los tres estados de despierto, soñando y sueño profundo. Ellos son igualmente irreales. Para ese con consciencia pura, no hay ni mente, ni tres estados. Él está consciente sólo del YO eterno, ya que no tiene la consciencia de '**yo-estoy-en-el-cuerpo**' o '**yo-soy-el-cuerpo**'. Cuando un insecto pica a un jnani, él siente la sensación, pero también sabe que él no es el cuerpo. Si hay dolor, dejémosle que sea porque es parte del YO, Brahmán. Ahora no hay hacedor o alguien que sufra con el jnani, y no hay más karma que se produzca. Con el ajnani, todavía él se identifica con el cuerpo y sufre el karma de acuerdo.

Al jnani se le ve haciendo cosas, pero no hay individuo en su cuerpo. Mientras actúa, él no tiene mente. Es como una rueda de un alfarero, que continúa girando después que el alfarero ha cesado de darle la vuelta. Similarmente, el ventilador continúa moviéndose unos minutos después que se ha apagado. Así que en el jnani, mientras viva, tiene que llevar a cabo viviendo su Plan-D (prarabdha) con todas sus actividades diarias, pero él no es el hacedor de ellas. Él no duda de que no está haciendo nada aunque su cuerpo está involucrado en alguna actividad. Esas actividades pueden ser muy intrincadas y también bien ejecutadas. El jnani nunca comete ningún pecado porque todas las actividades son para los demás. Él no tiene intención egoísta. Ni tiene diferencia entre un jnani y un ajnani: ambos son lo mismo para él.

La marca de jnani es la igualdad, pero también ve la diferencia en las apariencias, el sonido, el gusto, la forma, el olor, etc. Él encuentra todas esas diferencias superficiales e impermanentes, pero parte de



una verdad, la Realidad. Por lo tanto, no tiene preferencias. La amistad, la gentileza y la felicidad le llegan al jnani naturalmente. Las características naturales del jnani son el afecto hacia el bien, la gentileza hacia los imposibilitados, la felicidad en hacer acciones buenas y el perdón hacia la maldad. Él llora, ríe, juega, canta, etc. con todos. Su presencia es como un espejo puro. Refleja la imagen exactamente pero no se afecta por lo que ve. La grandiosidad de un santo está más allá del ajnani. El jnani es un niño en el sentido que está interesado en un incidente mientras este dure. Después de eso, lo olvida, ya que no hay una impresión duradera del incidente. Por lo tanto, no se preocupen acerca de la liberación o la opresión. Simplemente encuentren quienes son.

### La Auto-Búsqueda/la Búsqueda del YO (vichara)

Esta práctica espiritual es la técnica personal de Ramana para descubrir la naturaleza de la mente a través de la experiencia directa. La mente verdaderamente no existe. Este método no es una meditación o un mantra. Él mantiene que todas las otras prácticas requieren la presencia de un sujeto que medita en un objeto. Esos métodos fortalecen el ego-sujeto en lugar de eliminar el ego. Así que, ellos pueden aquietar la mente o incluso experimentar éxtasis, pero, el 'yo pienso' no se elimina. Cuando la mente se activa, se asume que un 'yo' hace algo: 'yo pienso', 'yo hablo', o 'yo actúo'. Este 'yo' es responsable por todas las actividades. Él usa la palabra '**aham-vritti**'<sup>5</sup> para representar el 'yo pienso', que es una modificación mental del 'yo'. El YO verdadero nunca asume que está haciendo o actuando nada. El 'yo' que se imagina toda esta actividad mental es una modificación mental del YO y se interpreta como '**yo-el-pensamiento**'. Sri Ramana sostiene que la noción de individualidad es el '**yo-el-pensamiento**' manifestándose a si mismo en muchas formas. Todos los aspectos diferentes de la mente, como el ego, el intelecto y la memoria están amasados juntos como el "yo-pienso". Dado que la individualidad es equivalente a la mente y dado que la mente es lo mismo que '**yo-el-pensamiento**', la Auto-Realización implica la desaparición de ambos, la mente y el '**yo-el-pensamiento**'. Después de la Auto-realización no hay pensador de pensamientos, ni ejecutante de acciones ni consciencia de una existencia individual. Cuando los pensamientos surgen el '**yo-el-pensamiento**' reclama la propiedad de todas las actividades mentales a través de identificarse con un objeto. No hay

---

<sup>5</sup> **Aham-vritti**: El pensamiento '**yo soy**' como opuesto a los pensamiento acerca de objetos, sentimientos, etc.--**idam vritti**.



un **'yo-el-pensamiento'** separado que exista independientemente de los objetos que con los cuales se está identificando. Sólo parece real aparentemente por el fluido incesante de identificaciones que están tomando lugar o sucediendo. Esta serie errónea de identificaciones continuas es la causa principal de nuestro error al asumir que el 'yo' es el cuerpo o la mente. La meta principal de la auto-investigación es erradicar esta identificación con el cuerpo y la mente.

El **'yo-el-pensamiento'** surge del YO y regresa al YO cuando el **'yo-el-pensamiento'** cesa de identificarse con los objetos pensados. Esa es la razón por la que Sri Ramana le pedía a sus devotos que le siguieran el rastro al **'yo-el-pensamiento'** hasta llegar a su causa o que encontraran donde el 'yo' surge. Eso significa mantener la atención-plena del **'yo-el-pensamiento'** hasta que regrese a su fuente y se disuelva. El **'yo-el-pensamiento'** desaparecerá solamente cuando la percepción de todos los objetos mentales y físicos cese o finalice. Esto se puede lograr solamente a través de ser el YO. Esta etapa de notar solamente el sujeto sin el objeto es la etapa penúltima antes de la realización.

La mente es el ego y no es nada más ni nada menos que el pensamiento. Los otros nombres como intelecto, memoria, el depósito de las tendencias mentales y el alma individual, están bajo la sombrilla o el término de 'ego'. El primer 'yo' que aparece es la idea-personalidad o la raíz de todos los demás pensamientos que le siguen. Después de esto, el ego continuará con sus actividades pensantes, diríamos, él, ella, esto, lo otro, etc. aparecerán. Cuando ellos regresan y se sumergen de nuevo en el YO, todos los objetos mentales también desaparecen junto con ellos. Esta es la razón por la que él nos pidió que le siguiéramos el rastro al 'yo' o la personalidad, hasta la causa-última o el Corazón. Miren por ese 'yo' en el interior hasta que se desvanezca. Este camino de sabiduría es investigar continuamente la naturaleza del 'yo' hasta encontrar que la mente es nada más que pensamientos. De todos los pensamientos, el pensamiento 'yo' es la raíz. Así que, cuando no hay pensamiento, el **'yo-el-pensamiento'** o la personalidad o el ego no surgen. También significa que cuando la mente está silente el ego no está surgiendo. Este **'yo-el-pensamiento'** o 'yo soy' es diferente de las demás modificaciones de la mente. Este **'yo-el-pensamiento'** o **'yo pienso'** es la modificación fundamental de la mente. Es la misma fuente del 'yo soy', el mismo ego del cual surgen los otros asuntos mentales. Es la forma singular de información, el datum, la data irreducible de la experiencia de uno, y si uno puede seguirle el rastro hasta su causa, uno llegará al YO. El



ego funciona como el nudo entre el YO de la consciencia pura y el **insensible o insintiente** cuerpo físico. El ego tiene varias formas, una de las cuales es la consciencia. Con esta forma, él puede dirigirse a la consciencia pura del YO. Uno debe distinguir entre la YO puro y el **'yo-pensamiento'**. Este último es el individual del ajnani. Él hace todas las cosas que un ajnani hace y renace una y otra vez. El YO puro, el YO, nunca renace y está libre de la ignorancia. Esta libre pensamiento y por lo tanto el **'yo-el-pensamiento'**, el ego, desaparecerá para siempre. El **YO** usa el torrente de luz del atman para limpiar las formas de pensamiento y engaño. Entonces, solamente hay consciencia pura o atención pura-plena, la cual es la mente universal cósmica.

Las meditaciones y los demás métodos, la mayoría de las veces utilizan la mente para desprenderse de la mente. En la meditación uno necesita un sujeto como también un objeto. En **vichara** (la auto-investigación) un simplemente le sigue el rastro al sujeto, el 'yo', hasta llegar a su fuente. En los demás métodos, sólo hay un colapso temporal de la mente o el ego. Los pensamientos surgirán de nuevo cuando la mente o el ego regresan. Aparte del **'vichara'** de Ramana, todas las otras prácticas usan la mente para desprenderse del ego—una imposibilidad. El ego puede tomar muchas formas sutiles y nunca destruirse en esos sadhanas. Con vichara se realiza el YO. Habiendo entonces un éxtasis perfecto ya que nada permanece para saberse o conocerse. Eso es tan fácil. Uno simplemente tiene que ESTAR CONSCIENTE p realizar el YO a través de SER el YO.

### **Cómo practicar la Auto-Investigación**

Presten atención al sentimiento interno del 'yo' y sosténganse así tanto como sea posible. Cada vez que otros pensamientos los distraigan, traigan la atención de regreso al **'yo-el-pensamiento'**. Esto se repite hasta el extremo interminablemente. Una de las formas de ayudar a este proceso es preguntarse a si mismo: "¿Quién soy yo?" o "¿De dónde llega este 'yo'?". Finalmente, es estar continuamente consciente o atento del **'yo-el-pensamiento'**, que es responsable por todas las actividades de la mente y el cuerpo.

En las etapas tempranas, este sentimiento del 'yo' es sólo una actividad mental o un pensamiento. Más tarde deviene una experiencia subjetiva del 'yo'. Cuando el sentimiento subjetivo no se conecta con los pensamientos y objetos, el sentimiento del 'yo' se desvanece completamente. Lo que queda o permanece es el sentido del Ser, en el



cual el individuo ha cesado de existir temporalmente. Al principio esta experiencia es **intermitente**, pero con la práctica repetida, deviene más fácil de mantener. Cuando la auto-evaluación alcanza este nivel hay una consciencia del ser sin esfuerzo, en la cual el esfuerzo individual ya no es posible, dado que el 'yo' ha cesado temporalmente de existir. Esta no es la Auto-realización todavía, ya que **'yo-el-pensamiento'** todavía puede reafirmarse a si mismo. La práctica continua y la experiencia de este estado de ser, destruirá las tendencias mentales (**vasanas**). Este deterioro de los vasanas eventualmente se destruirá completamente por el poder del YO de forma que el **'yo-el-pensamiento'** nunca de nuevo surgirá. Este es el estado final de la Auto-Realización.

Esta atención de uno al **'yo-el-pensamiento'** **no** es la meditación de concentración o un control de la mente. Simplemente evoca gentilmente la consciencia de la causa de la mente. Una vez que la causa o fuente se ha encontrado a través de no identificar el 'yo' con lo que uno no es, se habita en el Corazón. Al principio se requiere esfuerzo transfiriendo la atención de los pensamientos al pensador. Cuando la atención o conciencia del sentimiento 'yo' se ha establecido, ya no se requiere más esfuerzo. De ahí en adelante, es un asunto de SER en lugar de hacer, de no esfuerzo en lugar de esfuerzo.

Dado que es SER siempre esta presente, no hay esfuerzo que valga en tratar de ser lo que ya uno es. Por otra parte, tratar de ser lo que uno no es (el cuerpo y la mente) requiere un esfuerzo mental constante. Así que uno puede ver que el YO se descubre solamente por el ser. La búsqueda del YO se debe llevar a cabo a través de las horas cuando uno está despierto, ya que no es una práctica meditativa. No hay conflicto entre trabajar y auto-evaluarse/preguntarse, aunque el principio, unos períodos de práctica formal son buenos.

**¡No medite—sea!**

**¡No piense que usted es—sea!**

**¡No piense acerca de ser—sea!**

Detrás de la mente o los pensamientos está el 'yo'-pienso. Manténganse en este 'yo'-pienso para encontrar qué es. Con sólo el 'yo'-pienso en mente, ningún otro pensamiento puede llegar. En esta etapa temprana, uno tiene que rehusar otros pensamiento, pero a medida que uno profundiza más y más, llegará el momento que el



verdadero YO surge de las profundidades. ¡En las primeras veces puede que uno no lo reconozca como el **YO!** De ahí en adelante no hay necesidad de usar el esfuerzo para rehusar los pensamientos. De hecho, uno no puede hacer ningún esfuerzo en absoluto. Trayendo la mente hacia el interior en esta búsqueda, los vasanas (las tendencias mentales) se extinguen por la luz del YO. Así que, cuando los vasanas se erradican, también la mente. Ella se absorbe en la luz del YO, el Corazón. Es la pregunta imperativa/solemne al aham-vritti<sup>6</sup>—el ‘yo’-pienso. Esta práctica es simplemente hacer la pregunta: ‘¿Quién soy yo?’. Esto hará que la mente retroceda a la fuente (el YO), y el pensamiento original colapsará/se hundirá. Continuando con esta práctica, la mente permanecerá y habitará cada vez más en su fuente/causa. De esta forma, el número de pensamientos se reducirá cada vez más hasta que todos los vasanas se destruyen. Practicando la auto-pregunta, uno realmente no necesita renunciar a uno mismo como amo de casa. La renuncia al falso ‘yo’ es la verdadera renunciación. Al igual que cuando despertamos de dormir, antes de estar conscientes del mundo y sin ningún pensamiento que interfiera, hay un pequeño período de tiempo cuando el verdadero **YO** brilla radiantemente. Si este YO verdadero se puede sostener firmemente por un largo período de tiempo, es lo mismo que la realización. Pero este período no es duradero. Entonces el ego surge para unir el cuerpo inerte con la consciencia pura (el YO). Este ego es un enlace intangible, que desaparece tan pronto como se le busca. Este ego es también la mente, que es verdaderamente no-existente, ya que está compuesta principalmente de pensamientos—efímeros. Cuando los pensamientos se agotan, la paz y el éxtasis reinan supremamente. Hay una condición llamada **manolaya**, que es una cesación temporal de pensamientos. Esta condición es debido a la concentración y es una pausa/tregua temporal de la mente, la cual puede durar por días o meses. No es la destrucción verdadera de los pensamientos. Cuando esta condición finaliza, los pensamientos se apresurarán a entrar igual que antes.

En la auto-pregunta, verdaderamente o estamos usando la mente para matar la mente. Estamos buscando la causa o la fuente de la mente y en este proceso encontramos que la mente no existe en absoluto. Cuando la mente se dirige al exterior, ella trae pensamientos y objetos. Cuando se dirige al interior, encontramos el YO.

---

<sup>6</sup> **Aham-vritti**: El pensamiento ‘yo soy’ como opuesto a los pensamiento acerca de objetos, sentimientos, etc.--**idam vritti**.



## La Práctica de Rendirse

Cuando algunos de sus seguidores encuentran imposible practicar la auto-pregunta, Sri Ramana aceptó la práctica común del rendimiento de otras religiones. Sin embargo, él impuso dos condiciones a esta práctica dualística declarando: 1) que los devotos deben cesar de existir. Este ejercicio preliminar se debe sostener en el 'yo'-pienso hasta que desaparezca. 2) los devotos rinden completamente su vida a Dios o el YO. No deben tener deseos personales o voluntad personal. No debe ser un individuo que es capaz de actuar independientemente de Dios. En otras palabras: **'Hágase tu voluntad'**. La primera condición es idéntica a la auto-pregunta. La segunda condición está también relacionada con la auto-pregunta, ya que no hay individuo que actúa o desea y que solamente el YO existe. Eso significa que la mente no debe permitirse ir hacia el exterior, hacia los objetos; debe dirigirse al interior para que sea absorbida en el YO. Ambas condiciones aíslan al 'yo' para que desaparezca en la fuente.

"Aquíetate y **conoce** que YO soy DIOS". La quietud es el rendimiento total sin un vestigio de individualidad. No hay agitación en la mente, la cual es el sentido de hacedor o la personalidad. Aquí el **'conocer'**, es **'ser'**.

Sri Ramana comprendió o realizó también, que algunos de los devotos deben meditar o pensar en Dios constantemente. Esto guiará a la absorción del sujeto-objeto con Dios. Cuando esto se alcanza, la rendición total es mucho más fácil. La atención/consciencia total de Dios le previene a la mente aparente extraviarse en los objetos externos. Esta convicción de que solamente Dios existe, producirá una corriente recíproca de poder regresando al YO. Esto destruirá también los **vasanas**, ayudando en esa forma a la absorción del 'yo'-pensamiento en su fuente. La última exhalación es aún el poder del YO, que destruye completamente el vestigio del 'yo'-pensamiento, de forma que nunca surja de nuevo. En este proceso completo no debe haber ningún motivo o incluso ningún deseo de auto-realización.

**'YO soy eso que SOY'** es lo mismo que **'YO soy Dios'**. Realicen "YO SOY" y no piensen 'yo soy'. **'Conozcan YO soy Dios'** y no piensen 'yo soy Dios'.

Cuando ya te has rendido totalmente, déjasele todo a Él. Tu carga es la suya. Ya no hay más preocupaciones. Todo lo que te importa es suyo. Así es la rendición.



## Enseñando en Silencio

Sri Ramana consideró que las enseñanzas silenciosas eran la forma más directa y poderosa de instruir. Cuando emitió este silencio poderoso, las mentes de sus devotos devinieron inmediatamente quietas y en paz. Algunos incluso experimentaron el YO en ese instante. Este flujo de poder, cualquiera que esté enfocado en el YO o en la forma del gurú, lo puede recibir. La distancia no es un impedimento. Tradicionalmente, involucra estar en la presencia de un jnani, pero Sri Ramana considera que una conexión mental con el Gurú lo logra.

## Meditación y Samadhi

Sri Ramana estimó que la auto-pregunta es el mejor camino para la realización y que todas las otras vías son indirectas e ineficientes. Si los otros métodos como la meditación llegan finalmente al YO, es porque ellos inadvertidamente guían a los yoghis a la consciencia del 'yo'-pensamiento. Y es esta atención del 'yo'-pensamiento la que guía a la iluminación. Así que, Sri Ramana dice que por qué no ir directamente al camino del 'yo'-pensamiento para realizar el YO, ya que los otros métodos toman mucho más tiempo. No obstante, si el devoto no puede permitirse la investigación con la auto-pregunta y ya tiene una práctica de meditación, él le animaría a llevarla hasta la absorción, el punto en el cual tiraría la fusión o absorbería el producto.

## Samadhi

Este término significa una etapa avanzada de meditación en la cual el sujeto está absorbido intensamente en el objeto de meditación o hay una experiencia consciente del YO. Sri Ramana clasificó los diferentes samadhís en tres categorías:

**1. Sahaja Nirvikalpa Samadhi.** Este es el estado donde el jnani ha eliminado irrevocablemente el ego. **Sahaja** significa 'natural' y **Nirvikalpa** significa 'no diferencias'. El jnani es capaz de funcionar naturalmente en el mundo. Sabiendo que él es el YO, el jnani ve 'no diferencia' entre él mismo y los demás y también ninguna diferencia entre él y el mundo. Para él, todo es una manifestación de YO indivisible.



**2. Kevala Nirvikalpa Samadhi.** Este es el estado anterior a la Auto-Realización. Hay una consciencia/atención-plena sin esfuerzo y temporal, pero el ego no ha sido eliminado. No hay consciencia corporal. El yogui no puede percibir la información sensorial o la función en el mundo. Cuando la consciencia-corporal regresa, el ego reaparece. Esto es porque los vasanas (las tendencias mentales) no se han destruidos.

**3. Savikalpa Samadhi.** En este estado, la Auto-atención se mantiene con un esfuerzo constante. Cuando el esfuerzo no se mantiene, el samadhi se discontinúa. Cuando la Auto-atención flaquea, la consciencia del YO se oscurece.

Para una guía más completa, las definiciones de Sri Ramana para el samadhi son:

1. Sostenerse en la realidad es samadhi.
2. Sostenerse en la realidad con esfuerzo es **Savikalpa Samadhi**.
3. La asimilación en la realidad permaneciendo inconsciente del mundo es **Nirvikalpa Samadhi**.
4. La asimilación en la ignorancia permaneciendo inconsciente del mundo es **dormir**.
5. Permanecer en el estado natural, puro sin esfuerzo es **Sahaja Nirvikalpa Samadhi**.

### Libre Albedrío

De acuerdo a nuestro Plan-G/D (**prarabdha**) cada detalle único en nuestra vida está predestinado por nuestro prarabdha. Por ejemplo, un automóvil repentinamente me arrolla en una hora y minuto en particular o en un día en específico cuando salgo de mi casa. No hay forma que pueda evitar el accidente. Este incidente en mi Plan-D debe suceder. Esta predestinación también incluye las cosas triviales como orinar o defecar en cierto momento del día. No hay forma que pueda evitarlo, ya que está obligado a suceder en el minuto que nació.

La próxima pregunta es “¿hay cualquier libre albedrío en algo?” La respuesta de Ramana es, “Todas las acciones que el cuerpo ejecuta ya



están decididas desde el tiempo que éste llega a la existencia: la única libertad o el único libre albedrío que uno tiene es identificarse o no con el cuerpo". Si uno actúa como parte de una obra teatral que está escrita completamente de antemano y uno lo hace auténtica o realísticamente como uno es capaz, uno no se afecta por la acción, ya que uno no es esa persona. Similarmente una persona Auto-realizada actúa su parte en el mundo sin temor ni ansiedad, esperanza o lamentación, ya que ella no está afectada por la parte que le toca representar.

## Resumen y Comentario

Nunca ha habido un santo con ese relato de iluminación. Él fue único en el sentido que sólo tenía 16 años cuando se auto-iluminó en media hora de experiencia en la 'muerte'. Él no tenía historia personal de práctica espiritual. Ni conocimiento de religión con alguna erudición. Su familia estaba muy lejos de ser espiritual. Él colapsó por media hora y despertó sin temor a la muerte (antes del suceso tenía un temor externo a la muerte) pero se identificó completamente con su verdadero YO o el Absoluto. Se puede argumentar que él podía haber sido un **jnani** al nacer, pero, necesitaba ese episodio de 'experiencia mortal' para activar su identificación el YO. Después de su iluminación pasó por tres fases distintas. La primera fase fue dos años de un yogui silente en los templos y los altares de **Tiruvannamalai**. La mayor parte del tiempo estuvo en samadhi. La segunda fase fue veinte años en las cavernas de la **Colina de Arunachala** como un ermitaño solitario. La última fase fue de veinte y ocho años como maestro o **Bhagavan** en su **Ashram** al pie de la colina.

Después de su iluminación, renunció al mundo para ir a la **Colina de Arunachala**, que desde la vecindad de la misma nunca salió por el resto de su vida. Nunca clamó ser un **Maharshi**. No buscó la fama ni trató de establecer una Misión. Aunque se reportó que nunca ejecutó ningún milagro, esos que estaban cerca de él, experimentaron muchos incidentes y sucesos que eran nada más y nada menos que milagrosos.

El mejor resumen del mensaje de Sri Ramana y su método de auto-pregunta es el del libro reciente del Profesor K. Swaminathan, 'Ramana Maharshi presentados por la Organización Nacional de Libros de la India':

"Cada uno ya está realizado y por siempre realizado. Uno piensa que uno está limitado porque confunde el cuerpo por el **YO**, que es infinito, pura consciencia. Lo que llamamos 'realización' consiste en soltar la



noción errónea de que uno no lo está o no lo es. La realización no es algo que obtenemos por primera vez. Es sólo la eliminación de la ignorancia (**avidya**). Avidya es el sentido de separación, que es falso porque todos somos una consciencia. Sólo hay un YO. Cuando limitado, es el ego; cuando ilimitado, es el YO infinito, la realidad única. Los egos son numerosos y diferentes, como burbujas. El YO es uno sólo, como el océano. Acepten vuestra identidad con lo Real; sean el agua, no la burbuja. Sumérganse de picada.

Este salto es la auto-pregunta; buscando por el 'yo' empírico—el ego—y verlo desaparecer. El ego no pertenece ni al cuerpo ni al YO, sino que se desvanece cuando se hace la pregunta solemne en su identidad, su origen y sus conexiones. Entonces lo que permanece es la realidad "brillando por si misma".

Este brillo en si mismo—la identidad última con el YO de uno que es consciencia pura—es la felicidad más pura y suprema en abstracción. Incluso, aunque nuestra búsqueda de deseos mundanos se haya satisfecho, el sentido de satisfacción de eso se deriva de un vistazo a esa felicidad, aunque de un grado difuso.

La felicidad es la naturaleza misma del YO. No hay felicidad en ningún objeto en el mundo. De hecho, cuando la mente vagabundea, sólo experimenta miseria. En verdad, cuando sus deseos se satisfacen, ella regresa a su propio lugar y disfruta la felicidad que es el YO.

Esas experiencias visuales y espirituales se relacionan muy cercanamente.

Esto guía al concepto sorprendente que el Maharshi nombró "aparte de los pensamientos, no hay tal cosa como la mente. Aparte del concepto provocado por los pensamientos, no hay entidad independiente llamada el mundo. Lo que se llama mundo es por lo tanto pensamiento evolucionado. Cuando el mundo desaparece, diríamos, cuando la mente experimenta no pensamiento, la mente experimenta felicidad (como uno dice cuando alguien duerme felizmente').

De todos los pensamientos que surgen en la mente, el "yo-pienso" es el primero y el principal. Es solamente después que surge el 'yo' que los otros pensamientos se adelantan en surgir. Es después de la aparición del pronombre personal de la primera persona, que el segundo y el tercer pronombre surgen o aparecen. Por lo tanto, sin el

pronombre personal de la primera persona, no habría ningún segundo ni tercero.

Este medio para aquietar la mente es la pregunta '¿Quién es ese 'yo?' el pensamiento "¿Quién soy yo?" destruirá todos los otros pensamientos, y como el palo usado para revolver la pira de fuego, al final el mismo se destruirá. Entonces, surgirá la Realización del YO.

Cuando otros pensamientos surgen, uno no debe perseguirlos sino debe preguntar: "¿Para quién ellos surgen?" la respuesta sería "para mí". Consecuentemente/inmediatamente si uno pregunta '¿quién es ese mí?', la mente regresará a su fuente; y el pensamiento amainará. Con la práctica repetida en esta forma, la mente aprenderá a permanecer en su fuente—en su 'corazón'.

Es una verdad irrefutable que este jovencito de dieciséis años pasó por la experiencia de media hora de muerte en el proceso de Auto-Realización o de la Realización del YO. Entonces, para completar su realización en una total madurez, como primera fase le tomó dos años de samadhi en los templos y como segunda fase veinticuatro años de ermitaño en las cavernas. Después de esos veintiséis años ya estaba completamente desarrollado para establecer su enseñanza y dar al resto del mundo sus métodos de auto-pregunta y rendición. Esto le tomo otros veintiocho años antes de morir. Incluso la forma en que murió no fue una forma común. Él supo cuando iba a morir y cómo iba a aplacar a sus devotos para que no protestaran, ya que no iba a ir a ninguna parte.

Comparando sus métodos de auto-pregunta a otras prácticas espirituales orientales, hay una gran cantidad de similitudes. Vaciar la mente de pensamientos en un silencio y seguir la huella de los pensamientos hasta la fuente ya ha sido practicado por siglos en la meditación Vipassana en la tradición del Budismo Theravada y en la enseñanza Zen de **Shikantaza**<sup>7</sup>. Ambos métodos budistas deben traerle a uno el vacío de pensamiento y por lo tanto la Vacuidad. En mi enseñanza, siempre promuevo que el yogui haga descender su atención del vacío a la región del área del corazón. Ahí uno puede entonces profundizar las capas del vacío, una por una, hasta llegar a la Vacuidad, que es el fundamento del alma. Este es el YO o Brahmán de

---

<sup>7</sup>  **2. Shikantaza** - Por el Dr. Tan Kheng Khoo - 27-09-2010 – Traducido al español por Yin Zhi Shakya.

[http://www.acharia.org/Dr\\_Tan\\_Kheng\\_Khoo/indice\\_charlas.htm](http://www.acharia.org/Dr_Tan_Kheng_Khoo/indice_charlas.htm)



Sri Ramana. Su repetición frecuente de la enseñanza de Jesús de la quietud, acentúa este punto: “Quédate en quietud y conoce que YO soy Dios”.

Su exhortación de preguntarnos ‘¿Quién soy yo?’ a través del día mientras ejecutamos nuestras funciones normales diarias **es similar a la enseñanza del Buda de ‘Los Cuatro Fundamentos de la Atención’**. En este último se le enseña al budista que esté atento/alerta de cada acción que hace, ya sea sentado, caminando, o ejecutando una tarea, él debe estar totalmente alerta de esa acción en particular. Esta práctica es para prevenir cualquier pensamiento que entre en la mente—**para que la mente esté lo más vacía posible**.

## Bibliografía

1. Ahluwalia and Shashi Ahluwalia Editors. Maharshi Ramana. His Relevance Today. Vivek Publishing Company, Delhi. 1980.
2. Paul Brunton and Munagala Venkataramiah. Conscious Immortality. Sri Ramanasramam, Tiruvannamalai. 1998.
3. David Godman, Editor. Be As You Are. The Teachings of Ramana Maharshi. Arkana, London, Boston, Melbourne and Henley. 1985.
4. A. Devaraja Mudaliar. My recollections of Sri Ramana. 1992.
5. Prem Lata. Shri Ramana Maharshi. (The Mystic Saints of India Series). Sumit Publications. 1986.
6. Shambhala Publications, Lnc. The Spiritual Teaching of Raman Maharshi. Shambhala 1988.
7. Ramana, Shankara and the Forty Verses. The essential teachings of Advaita. Introduction by Alan Jacobs. Watkins Publishing London. 2002.
8. Arthur Osborne, Editor. The Collected Works of Ramana Maharshi. Rider and Company. 1969.
9. Arthur Osborne Editor. The Teachings of Ramana Maharshi. Samuel Weiser, Inc. 1962.
10. Arthur Osborne. Ramana Maharshi and the Path of Self-knowledge. Samuel Weiser, Inc. 1970.



Filename: Ramana\_Maharshi\_Advaita\_I\_Spanish  
Directory: C:\Documents and Settings\Hortensia\My  
Documents\Dr. Tan Kheng Khoo  
Template: C:\Documents and  
Settings\Hortensia\Application  
Data\Microsoft\Templates\Normal.dot  
Title: Ramana Maharshi – Advaita I  
Subject: Religión  
Author: By Dr. Tan Kheng Khoo  
Keywords:  
Comments: Traducido al espanol por Yin Zhi Shakya  
Creation Date: 12/10/2010 12:07:00 AM  
Change Number: 421  
Last Saved On: 12/18/2010 6:48:00 PM  
Last Saved By: Hortensia De la Torre  
Total Editing Time: 1,787 Minutes  
Last Printed On: 12/18/2010 6:49:00 PM  
As of Last Complete Printing  
Number of Pages: 30  
Number of Words: 11,740 (approx.)  
Number of Characters: 56,939 (approx.)