¿Quién Soy Yo? (Nan yar?)

Las Enseñanzas de Bhagavan Sri Ramana Maharshi

Introducción

«¿Quién soy Yo?» es el título dado a un conjunto de preguntas y respuestas que tratan de la indagación del Sí mismo. Las preguntas fueron formuladas a Bhagavan Sri Ramana Maharshi por un tal Sri M. Sivaprakasam Pillai en torno al año 1902. Sri Pillai, un licenciado en Filosofía, era en aquel momento empleado del Departamento de Renta Pública del Sur Arcot Collectorate. Durante su visita a Tiruvannamalai en 1902 en misión oficial, fue a la Cueva de Virupaksha en la Colina de Arunachala y encontró al Maestro allí. Buscó de él guía espiritual, y solicitó respuestas a preguntas concernientes a la indagación del Sí mismo. Como Bhagavan no hablaba en aquel entonces, no debido a algún voto que hubiera hecho, sino debido a que no tenía la inclinación a hablar, respondió a las preguntas que se le hicieron con gestos, y cuando éstos no eran entendidos, con escritura. Tal como las recopiló y registró Sri Sivaprakasam Pillai, hubo catorce preguntas con las respuestas a ellas dadas por Bhagavan. Este registro fue publicado por primera vez por Sri Pillai en 1923, junto con un par de poemas compuestos por él mismo, que contaban cómo la gracia de Bhagavan había operado en su caso, disipando sus dudas y salvándole de una crisis en la vida. «¿Quién soy Yo?» ha sido publicado varias veces subsiguientemente. En algunas ediciones encontramos treinta preguntas y respuestas, y veintiocho en otras. Hay publicada también otra versión en la cual no se dan las preguntas, y las enseñanzas están reordenadas en la forma de ensayo. La traducción inglesa existente, es de este ensayo. La traducción presente es la del texto en la forma de veintiocho preguntas y respuestas.

Junto con Vicharasangraham (indagación del Sí mismo o Autoindagación), Nan Yar (¿Quién soy Yo?) constituye el primer conjunto de instrucciones en las propias palabras del Maestro. Éstas dos son las únicas obras en prosa entre las Obras de Bhagavan. Exponen claramente la enseñanza central de que la vía directa a la liberación es la Autoindagación. La manera particular en la que ha de hacerse la Autoindagación se expone con lucidez en Nan Yar. La mente consiste en pensamientos. El pensamiento «yo» es el primero que surge en la mente. Cuando se persigue persistentemente la indagación

«¿Quién soy yo?», todos los demás pensamientos se destruyen, y finalmente el pensamiento «yo» mismo se desvanece, dejando sólo al supremo Sí mismo no-dual. Así acaba la falsa identificación del Sí mismo con los fenómenos del no-sí mismo, tales como el cuerpo y la mente, y hay iluminación, Sakshatkara. El proceso de la indagación, por supuesto, no es un proceso fácil. Cuando uno indaga «¿Quién soy yo?», surgirán otros pensamientos; pero a medida que surgen, uno no tiene que ceder a ellos siguiéndolos; por el contrario, uno debe preguntar «¿A quién surgen?» Para hacer esto, uno tiene que ser extremadamente vigilante. Mediante la indagación constante uno debe hacer que la mente permanezca en su fuente, sin permitirla divagar y perderse en los laberintos de pensamientos creados por ella misma. Todas las demás disciplinas como el control del soplo y la meditación en las formas de Dios, deben ser considerados como prácticas auxiliares. Son útiles en la medida en que ayudan a devenir quiescente y concentrada. Para una mente que ha ganado pericia en la concentración, la indagación del Sí mismo deviene comparativamente fácil. Por la indagación incesante se destruyen los pensamientos y se realiza el Sí mismo —la Realidad plena en la que no hay siquiera el pensamiento «yo», experiencia a la que se alude como «Silencio».
Ésta, en sustancia, es la enseñanza de Bhagavan Sri Ramana Maharshi en Nan Yar

(¿Quién soy Yo?).
Universidad de Madrás
30 de Junio de 1982
Om Namo Bhagavathe Sri Ramanaya

¿Quién Soy Yo?

(Nan Yar?)

Como todos los seres vivos desean ser felices siempre, sin ninguna miseria, como en el caso de cada uno se observa que hay un amor supremo por el sí mismo de uno, y como sólo la felicidad es la causa del amor, para ganar esa felicidad que es la propia naturaleza de uno y que se experimenta en el estado de sueño profundo, donde no hay ninguna mente, uno debe conocer su propio Sí mismo. Para eso, el medio principal es la vía del conocimiento, la indagación de la fórmula «¿Quién soy yo?».
1. *¿Quién soy yo?*

Yo no soy el cuerpo grosero que está compuesto de los siete humores (dhatus); yo no soy las cinco facultades de sensación, a saber, los sentidos del oído, el tacto, la vista, el gusto, y el olfato, que aprehenden sus objetos respectivos, a saber, el sonido, la textura, el color, el sabor, y el olor; yo no soy las cinco facultades de acción, a saber, las facultades del habla, la locomoción, la prehensión, la excreción, y la procreación, que tienen como funciones respectivas, hablar, moverse, agarrar, excretar, y gozar; yo no soy los cinco soplos vitales, prana, etc., que desempeñan respectivamente las cinco funciones de inhalar, etc.; yo no soy siquiera la mente que piensa; yo no soy tampoco la nesciencia, que solo está dotada de las impresiones residuales de los objetos, y en la cual no hay ningún objeto ni ningún funcionamiento.

2. *Si yo no soy ninguno de estos, entonces ¿quién soy yo?*

Después de negar todo lo mencionado arriba como «esto no», «esto no», sólo ese Conocimiento que queda —sólo eso yo soy.

3. *¿Cuál es la naturaleza del Conocimiento?*

La naturaleza del Conocimiento es existencia-consciencia-felicidad.

4. *¿Cuando se obtendrá la realización del Sí mismo?*

Cuando el mundo, que es lo-que-se-ve, haya sido eliminado, habrá realización del Sí mismo, que es el veedor.

5. *¿No habrá realización del Sí mismo mientras el mundo esté aquí (se tome como real)?*

No habrá.

6. *¿Por qué?*

El veedor y el objeto visto son como la cuerda y la serpiente. De la misma manera que el conocimiento de la cuerda, que es el sustrato, no surgirá a menos que desaparezca el falso conocimiento de la serpiente ilusoria, así también la realización del Sí mismo, que es el sustrato, no se obtendrá a menos que se elimine la creencia de que el mundo es real.

7. *¿Cuándo puede ser eliminado el mundo, que es el objeto visto?*

El mundo, desaparecerá cuando la mente, que es la causa de toda cognición y de todas las acciones, devenga quiescente.

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

Lo que se llama mente, es un poder pasmoso que reside en el Sí mismo. Hace que surjan todos los pensamientos. Aparte de los pensamientos, no hay ninguna cosa tal como la mente. Por consiguiente, el pensamiento es la naturaleza de la mente. Aparte de los pensamientos, no hay ninguna entidad independiente llamada el mundo. En el sueño

profundo no hay pensamientos, y no hay ningún mundo. En los estados de vigilia y sueño con sueños, hay pensamientos, y hay también un mundo. De la misma manera que la araña emite de sí misma el hilo (de la telaraña), y nuevamente lo retrae adentro de sí misma, así también la mente proyecta el mundo de sí misma y de nuevo lo reabsorbe adentro de sí misma. Cuando la mente sale del Sí mismo, aparece el mundo. Por consiguiente, cuando el mundo aparece (como real), el Sí mismo no aparece, y cuando el Ser aparece (brilla), el mundo no aparece. Cuando uno indaga persistentemente dentro de la naturaleza de la mente, ésta acabará dejando al Sí mismo (como el residuo). Lo que se llama el Sí mismo, es el Atman. La mente existe siempre sólo en dependencia de algo grosero; no puede permanecer sola. La mente es lo que se llama el cuerpo o el alma (jiva).

9. *¿Cuál es la vía de indagación para comprender la naturaleza de la mente?*

Eso que surge como «yo» en este cuerpo, es la mente. Si uno indaga en cuanto a dónde surge primero en el cuerpo el pensamiento «yo», uno descubre que surge en el corazón. Ese es el lugar de origen de la mente. Sólo con pensar constantemente «yo»« yo», uno será conducido a ese lugar. De todos los pensamientos que surgen en la mente, el pensamiento «yo» es el primero. Sólo después del surgimiento de este pensamiento «yo» surgen los otros pensamientos. Sólo después de la aparición del pronombre personal de la primera persona, aparecen los pronombres personales de la segunda y la tercera persona; sin el pronombre personal de la primera persona, no habrá el segundo ni el tercero.

10. *¿Como devendrá quiescente la mente?*

Por la indagación «¿Quién soy yo?». El pensamiento «¿Quién soy yo?» destruirá todos los otros pensamientos, y al igual que la estaca utilizada para remover la pira funeraria, finalmente él mismo acabará destruido. Entonces, surgirá la Realización del Sí mismo (o la Autorrealización).

11. *¿Cuál es el medio para aferrarse constantemente al pensamiento «¿Quién soy yo?»?*

Cuando surgen otros pensamientos, uno no debe perseguirlos, sino que debe indagar: «¿A quién surgen?» No importa cuántos pensamientos puedan surgir. A medida que surge cada pensamiento, uno debe indagar con diligencia, «¿A quién ha surgido este pensamiento?». La respuesta que emergerá, será «A mí». Por consiguiente, si uno indaga «¿Quién soy yo?», la mente recederá a su fuente; y el pensamiento que surgió devendrá quiescente. Con una práctica repetida de esta manera, la mente desarrollará la pericia para permanecer en su fuente. Cuando la mente, que es sutil, sale a través del cerebro

y de los órganos de los sentidos, aparecen los nombres y las formas groseras; cuando permanece en el corazón, los nombres y las formas desaparecen. No dejar que la mente salga, sino retenerla en el Corazón, es lo que se llama «intimidad» (antarmukha). Dejar que la mente salga del Corazón es conocido como «externalización» (bahir mukha). Así pues, cuando la mente permanece en el Corazón, el «yo», que es la fuente de todos los pensamientos, desaparecerá, y el Sí mismo, que existe siempre, brillará. Todo lo que uno hace, uno debe hacerlo sin la egoidad «yo». Si se actúa de esa manera, todo aparecerá como de la naturaleza de Siva (Dios).

12. *¿No hay ningún otro medio para hacer a la mente quiescente?*

Aparte de la indagación, no hay ningún otro medio adecuado. Si a través de otros medios se busca controlar a la mente, la mente parecerá estar controlada, pero aparecerá de nuevo. También a través del control del soplo, la mente devendrá quiescente; pero estará quiescente solo mientras el soplo permanezca controlado, y cuando el soplo se reanude, la mente también comenzará a moverse de nuevo y divagará impelida por las impresiones residuales. La fuente es la misma tanto para la mente como para el soplo. En verdad, el pensamiento es la naturaleza de la mente. El pensamiento «yo» es el primer pensamiento de la mente; y eso es la egoidad. De donde se origina la egoidad, también se origina el soplo. Por consiguiente, cuando la mente deviene quiescente, el soplo deviene controlado, y cuando el soplo es controlado, la mente deviene quiescente. Pero en el sueño profundo, aunque la mente deviene quiescente, el soplo no se detiene. Esto se debe a la voluntad de Dios, para que el cuerpo pueda ser preservado y para que las demás gentes no tengan la impresión de que está muerto. En el estado de vigilia y en samadhi, cuando la mente deviene quiescente, el soplo está controlado. El soplo es la forma grosera de la mente. Hasta el momento de la muerte, la mente mantiene el soplo en el cuerpo; y cuando el cuerpo muere, la mente se lleva el soplo con ella. Por consiguiente, el ejercicio del control del soplo es sólo una ayuda para hacer a la mente quiescente (manonigraha); pero no destruirá a la mente (manonasa). Lo mismo que la práctica del control del soplo, la meditación en las formas de Dios, la repetición de mantras, la restricción en la alimentación, etc., no son más que ayudas para hacer a la mente quiescente.

A través de la meditación en las formas de Dios y a través de la repetición de mantras, la mente deviene concentrada. La mente siempre estará vagando. Así como cuando se da una cadena a un elefante para que la sostenga en su trompa, se dedicará a sostener la cadena y nada más, así también cuando la mente está ocupada con un nombre o una

forma sólo se aferrará a eso. Cuando la mente se expande en forma de incontables pensamientos, cada pensamiento deviene más débil; pero cuando los pensamientos se disuelven, la mente deviene concentrada y fuerte; para una mente así, la indagación del Sí mismo deviene fácil. De todas las reglas restrictivas, la que se refiere a la toma de alimento sátvico en cantidades moderadas, es la mejor; observando esta regla, la cualidad sátvica de la mente aumentará, y será de gran ayuda para la indagación del Sí mismo.

13. *Las impresiones residuales (pensamientos) de los objetos parecen avanzar como las olas de un océano. ¿Cuándo serán destruidas todas ellas?*

A medida que la meditación sobre el Sí mismo se haga cada vez más alta, los pensamientos serán destruidos.

14. *¿Es posible que las impresiones residuales de los objetos, que vienen por así decir de un tiempo sin comienzo, se disuelvan y que uno permanezca como el puro Sí mismo?*

Sin ceder a la duda «¿Es posible, o no?», uno debe aferrarse persistentemente a la meditación sobre el Sí mismo. Incluso si uno es un gran pecador, uno no debe inquietarse y llorar «¡Oh!, yo soy un pecador! ¿Cómo puedo yo ser salvado?»; uno debe renunciar completamente al pensamiento «yo soy un pecador», y concentrarse fervientemente en la meditación sobre el Sí mismo; entonces, ciertamente, uno triunfará. No hay dos mentes —una buena y la otra mala; la mente es sólo una. Son las impresiones residuales las que son de dos tipos —auspiciosas e inauspiciosas. Cuando la mente está bajo la influencia de las impresiones auspiciosas, se llama buena; y cuando está bajo la influencia de las impresiones inauspiciosas, se considera como mala.

A la mente no debe permitírsele divagar hacia los objetos mundanos ni hacia lo que concierne a otras gentes. Por muy malas que otras gentes puedan ser, uno no debe tenerles odio. Tanto el deseo como el odio deben ser evitados. Todo lo que uno da a los demás, se lo da a uno mismo. Si se comprende esta verdad, ¿quién no dará a los otros? Cuando surge el sí mismo de uno, todo surge; cuando el sí mismo de uno deviene quiescente, todo deviene quiescente. En la medida en que nos comportemos con humildad, en esa medida habrá buenos resultados. Si la mente se torna quiescente, uno puede vivir en cualquier parte.

15. *¿Cuánto tiempo debe ser practicada la indagación?*

Mientras hay impresiones de objetos en la mente, se requiere la indagación «¿Quién soy yo?» A través de la indagación a medida que los pensamientos surgen, deben ser destruidos inmediatamente en el mismo lugar de origen. Si uno recurre a la contemplación del Sí mismo ininterrumpidamente, hasta que el Sí mismo es obtenido, eso sólo

bastará. Mientras haya enemigos dentro de una fortaleza, continuarán saliendo; si son destruidos a medida que emergen, la fortaleza caerá en nuestras manos.

16. *¿Cuál es la naturaleza del Sí mismo?*

Lo que existe en verdad, es sólo el Sí mismo. El mundo, el alma individual y Dios, son apariencias en él. Lo mismo que la plata en la madreperla, estos tres aparecen al mismo tiempo, y desaparecen al mismo tiempo. El Sí mismo es eso donde no hay absolutamente ningún pensamiento «yo». Eso es llamado «Silencio». El Sí mismo es el mundo; el Sí mismo mismo es «yo»; el Sí mismo mismo es Dios; todo es Siva, el Sí mismo.

17. *¿No es todo la obra de Dios?*

Sin deseo, propósito o esfuerzo, el sol sale; y en su mera presencia, la piedra solar emite fuego, el loto florece, el agua se evapora; las gentes cumplen sus diversas funciones, sus diversas actividades, y entonces descansan. Lo mismo que en la presencia del imán la aguja se mueve, por virtud de la mera presencia de Dios las almas gobernadas por las tres funciones (cósmicas) o la quíntuple actividad divina, cumplen sus acciones y entonces descansan, de acuerdo con sus respectivos karmas. Dios no tiene ningún propósito; ningún karma se adhiere a Él. Lo mismo sucede con las acciones mundanas, que no afectan al sol, o como los méritos y deméritos de los otros cuatro elementos, que tampoco afectan al omnipenetrante espacio.

18. *De los devotos, ¿quién es el más grande?*

El que se entrega al Sí mismo, que es Dios, es el devoto más excelente. Entregar el sí mismo de uno a Dios, significa permanecer constantemente en el Sí mismo sin dejar sitio a que surja algún pensamiento diferente del pensamiento del Sí mismo. Cualquier peso que se pone en Dios, Él lo soporta. Puesto que el poder supremo de Dios hace que todas las cosas se muevan, ¿por qué, sin someternos a él, debemos inquietarnos nosotros constantemente con pensamientos sobre lo que debe ser hecho y cómo, y sobre lo que no debe ser hecho y cómo? Nosotros sabemos que el tren lleva toda la carga, de modo que después de subirnos a él, ¿por qué debemos llevar nuestro pequeño equipaje sobre la cabeza, para nuestra incomodidad, en lugar de ponerlo en el tren y sentirnos cómodos?

19. *¿Qué es no apego?*

Cuando los pensamientos surgen, destruirlos completamente sin ningún residuo en el mismo lugar de su origen, es no apego. De la misma manera que el buscaperlas ata una piedra a su cintura, se hunde hasta el fondo del mar y allí coge las perlas, así también cada uno de nosotros debe estar dotado de no apego, sumergirse dentro de uno

mismo y obtener la Perla del Sí mismo.

20. *¿No es posible para Dios y el Gurú efectuar la liberación de un alma?*

Dios y el Gurú solo mostrarán la vía a la liberación; por sí mismos, ellos no llevarán al alma al estado de liberación. En verdad, Dios y el Gurú no son diferentes. De la misma manera que una presa que ha caído en las fauces de un tigre no tiene ninguna escapatoria, así también aquellos que han entrado dentro del ámbito de la graciosa mirada del Gurú serán salvados por el Gurú, y no se perderán; sin embargo, cada uno debe, por su propio esfuerzo, seguir la vía mostrada por Dios o el Gurú, y obtener la liberación. Uno puede conocerse a sí mismo sólo con su propio ojo del conocimiento, y no con el de algún otro. ¿Acaso necesita Rama la ayuda de un espejo para saber que él es Rama?

21. *¿Es necesario para el que anhela la liberación indagar la naturaleza de las categorías (tattvas)?*

Lo mismo que el que quiere tirar la basura no tiene ninguna necesidad de analizarla y ver lo que es, así también el que quiere conocer al Sí mismo no tiene ninguna necesidad de contar el número de las categorías o de indagar sus características; lo que tiene que hacer es rechazar enteramente las categorías que ocultan al Sí mismo. El mundo debe ser considerado como un sueño.

22. *¿No hay ninguna diferencia entre la vigilia y el sueño con sueños?*

La vigilia es larga, y el sueño corto; además de esto, no hay ninguna diferencia. De la misma manera que los acontecimientos del estado de vigilia parecen reales mientras uno está despierto, así también parecen reales los de un sueño mientras uno está soñando. En el sueño la mente toma otro cuerpo. Tanto en los estados de vigilia como de sueño con sueños, los pensamientos, nombres y formas acontecen simultáneamente.

23. *¿Es de alguna utilidad la lectura de libros para aquellos que anhelan la liberación?*

Todos los textos sagrados dicen que para obtener la liberación, uno debe hacer a la mente quiescente; por consiguiente, su enseñanza final es que la mente debe ser hecha quiescente; una vez que se ha comprendido esto, no hay ninguna necesidad de leer indefinidamente. En orden a aquietar la mente, uno sólo tiene que indagar dentro de uno mismo, qué es el propio Sí mismo de uno; ¿cómo puede hacerse esta indagación en los libros? Uno debe conocer su Sí mismo con el ojo de la sabiduría propio de uno. El Sí mismo está dentro de las cinco envolturas; pero los libros están fuera de ellas. Puesto que el Sí mismo ha de ser indagado dentro desechando las cinco envolturas, es inútil buscarlo en los libros. Vendrá un tiempo en el que uno tendrá que olvidar todo lo que ha aprendido.

24. *¿Qué es la felicidad?*

La felicidad es la naturaleza misma del Sí mismo; la felicidad y el Sí mismo no son diferentes. No hay ninguna felicidad en ningún objeto del mundo. Nosotros imaginamos, a través de nuestra ignorancia, que sacamos felicidad de los objetos. Cuando la mente sale, experimenta sólo miseria. En verdad, cuando se cumplen sus deseos, vuelve a su propio lugar y goza la felicidad que es el Sí mismo. Similarmente, en los estados de sueño profundo, samadhi, desmayo, y cuando se obtiene el objeto deseado o se elimina el objeto no deseado, la mente deviene vuelta hacia adentro, goza la pura Felicidad del Sí mismo. Así pues, la mente se mueve sin descanso, saliendo del Sí mismo y volviendo a él alternativamente. Debajo del árbol la sombra es agradable; a campo abierto el calor es abrasador. Una persona que ha estado caminando al sol siente fresco cuando llega a la sombra. Alguien que va constantemente de la sombra al sol y del sol a la sombra, es un necio. Un hombre sabio permanece constantemente en la sombra. Similarmente, la mente del que conoce la verdad, no deja al Brahman. La mente del ignorante, al contrario, da vueltas en el mundo, sintiéndose miserable, y por un ratito vuelve a Brahman a experimentar felicidad. De hecho, lo que se llama el mundo es sólo pensamiento. Cuando el mundo desaparece, es decir, cuando no hay ningún pensamiento, la mente experimenta felicidad; y cuando el mundo aparece, sufre miseria.

25. *¿Qué es la intuición de la sabiduría (jnanadrsti)?*

Permanecer quiescente es lo que se llama intuición de la sabiduría. Permanecer quiescente es disolver la mente en el Sí mismo. La telepatía, conocer los acontecimientos pasados, presentes y futuros, y la clarividencia, no constituyen la intuición de la sabiduría

26. *¿Cuál es la relación entre la no deseación y la sabiduría?*

La no deseación es sabiduría. Las dos no son diferentes; son lo mismo. La no deseación es abstenerse de volver la mente hacia cualquier objeto. La sabiduría significa la no aparición de ningún objeto. En otras palabras, no buscar lo que es otro que el Sí mismo, es desapego o no deseación; no dejar el Sí mismo, es sabiduría.

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

La indagación consiste en retener la mente en el Sí mismo. La meditación consiste en pensar que el propio sí mismo de uno es el Brahman, existencia-consciencia-felicidad.

28. *¿Qué es la liberación?*

Indagar en la naturaleza del propio sí mismo de uno, que está en la esclavitud, y realizar la verdadera naturaleza de uno, es la liberación.

SRI RAMANARPANAM ASTU