

Pregunta: Entonces, ¿este estado de conciencia permanece constantemente simplemente como Sí mismo, sin ser perturbado por el pensamiento, llamado **Sahajastithi** [el estado natural de un **sabio**?

B: No. Se llama **Aham** (“yo”) **Sphurana** (Pulsación).

P: Entonces, ¿qué es el **Sahajastithi** [Estado natural del **Sabio**]?

B: No es posible una descripción. El ser reflejado, la conciencia que está localizada en un cuerpo físico, se destruye; después de ser destruida, sólo queda lo que siempre ha sido. Es la Realidad Absoluta.

Trasciende dualidades como ser y no ser, conocimiento e ignorancia, luz y oscuridad, etcétera. Es AQUELLO – LO QUE – ES, eso es todo lo que se puede decir de ello.

Eso es lo que YAHWEH representa en la Biblia. Aunque allí parece ser un Dios personal, guiando el destino de los hijos de Israel, los profetas talmúdicos de antaño conocían el aspecto trascendental, al igual que el Cristo.

Dios le dijo a Moisés: “Me aparecí a Abraham, a Isaac y a Jacob como Dios Todopoderoso, pero en mi nombre, Yahweh, no me di a conocer entre ellos”.

Por otro lado, el término Yahweh aparece muchas veces en Génesis. ¿Hay una contradicción? No. Los profetas antes de la época de Moisés habían conocido al Dios personal Yahvé, pero Moisés fue el primero a quien se le reveló el aspecto trascendental y sin forma. Los primeros profetas conocían el nombre pero no su significado. Amaban a Dios y atesoraban su nombre pero no entendían el significado o la importancia del nombre.

El nombre significa "Yo soy el que soy". Dios reveló el significado del nombre a Moisés, mientras que a los primeros profetas solo se les había dado el nombre.

El nombre significa que **aquel que simplemente es subjetivamente consciente**, sin conocer ningún objeto, es absorbido o transformado en Dios. Esto no es una convicción intelectual o una afirmación mental. Es el florecimiento del loto del corazón [**hridayapundarikam**] del amor desde adentro.

P: Bhagavan mencionó algo conocido como el 'Aham Sphurana' ["yo" pulsación] ayer. Habiendo alcanzado este 'Aham Sphurana', ¿cómo se procede desde allí a la Auto-Conocimiento, es estado final?

B: Habiendo llegado a 'Aham Sphurana', no es posible ningún otro esfuerzo. Para quien ha alcanzado la Sphurana [pulsación], esta pregunta es imposible, como lo es cualquier otra pregunta. No surgen dudas porque el que duda se ha entregado hace mucho tiempo al Ser infinito que brilla en su propio Corazón como la luz del verdadero 'yo'. Alguien que ha llegado a Sphurana y permanece perpetuamente fusionado en él en lugar de estar inquieto, nunca pensaría: "He llegado a Aham Sphurana". "Ahora me pregunto cuándo me llegará la Realización del Ser Absoluto". Tampoco pensaría en ningún otro pensamiento.

Desaparecido el pensador, ¿quién queda para fabricar pensamientos? El que permanece firmemente en el estado de Sphurana no anhela la Realización, ni nada más, porque ya no tiene necesidades. Dado que una caída de ella (perdida vista de la pulsación) siempre es teóricamente posible, la Sphurana todavía se clasifica como Sadhana [práctica espiritual]; sin embargo, es la etapa más elevada de Sadhana porque se sostiene sin el menor rastro de esfuerzo o Sankalpa [voluntad] para permanecer en ella. .

Sphurana continuo es posible sólo después de que el sentido del ego ha sido finalmente abandonado. Antes de que se manifieste continuamente, es posible que el Sadhaka [buscador espiritual] experimente destellos de él. En lugar de permitir que estos destellos lo distraigan, y en lugar de hacer un esfuerzo deliberado para perpetuarlo o provocarlo voluntariamente de nuevo, debe preguntar con calma: "¿Quién ha experimentado esto?" hasta que Sphurana se vuelva continuo. Una vez que Sphurana se convierte en el estado permanente, **también se extingue, a su debido tiempo**, como se completa la combustión de un bloque de alcanfor cuando ya no se ve ni el alcanfor [mente] ni la llama [pulsación], y solo queda la Realidad: ese es el Sahajastithi [estado natural] del **Sabio** [aquel que ha logrado el verdadero conocimiento] sobre el que estás preguntando.

P: ¿Cuáles son los síntomas físicos de Sphurana? ¿Implica pérdida del funcionamiento de los órganos sensoriales? ¿Causa pérdida de conciencia corporal?

B: Puede haber o no una avalancha involuntaria de retención aislada de la respiración; también habría una sensación palpitante, pero ¿por qué hace esta pregunta? Sumérgete en tu interior y MIRA por ti mismo. Lo importante es que en el estado de Sphurana no existe tal cosa como "tomar una decisión". Todo lo decide el Poder Superior... y tu mente, habiendo perdido la capacidad de medir la variedad o hacer juicios de valor, **queda reducida a la mera conciencia de ser**. Los órganos sensoriales funcionan normalmente, y la alienación de la conciencia del cuerpo aún no se ha completado [la identificación con el cuerpo no ha sido erradicada permanentemente, solo

temporalmente], pero los eventos del mundo exterior simplemente se presencian de forma desapegada, sin ninguna aversión o fascinación, como quien mira una película sin el menor interés. Las acciones no son premeditadas sino espontáneas.

El cuerpo se convierte en herramienta en manos del Todopoderoso, el éxtasis inunda el alma, y cegado por el hechizo de la embriaguez divina, se llora y se ríe, se canta y se grita, sin propósito aparente. Estos son solo síntomas externos visibles de la atracción profunda hacia adentro, y es posible que no se manifiesten en todos.

Yo estaba así en Madurai, derramando lágrimas de añoranza en el Templo Meenakshi, sin tener la menor idea de por qué. Incluso el pensamiento, '¿Por qué estamos llorando?' no ocurrió. No todos pueden obtener la experiencia de llorar por Dios, sin saber si lloran en la angustia del anhelo o en el éxtasis de la realización, y sin importarles. Lo importante es si internamente el dehatmabuddhi [el intelecto que hace que uno identifique el Sí mismo con el cuerpo] o kartritvabuddhi [yo-soy-la-idea-hacedora] se ha roto o no. Si se abandona por completo la idea de "yo soy el complejo cuerpo-mente", no queda ni rastro de Sankalpa o volición. Bhagavan no decidió, 'Vamos a Arunachala'. Más bien, (Gajapathi observó a la figura en el Sofá - Ramana - tocar suavemente su hombro derecho con un dedo delicado) - ven aquí - eso es todo.

P: ¿Y cómo reconocer el Aham Sphurana cuando 'brilla'?

B: No hay posibilidad de equivocarse cuando la experiencia realmente ocurre. Cualquier descripción que se dé no sólo es inútil sino también contraproducente, porque si se da una descripción de la experiencia de Aham Sphurana, la mente distorsiona con una experiencia banal actual de impulsos mentales que sobresalen hacia el exterior y que anhelan la saciedad en una que parece, para que coincida perfectamente con la descripción dada: porque quiere evitar ser destruido. Por lo tanto, incluso si ha escuchado una descripción de la experiencia del Aham Sphurana que se presenta en este Salón, no haga ningún esfuerzo por recordarla.

Cuando el Aham Sphurana realmente brille, lo sabrás bien. El reconocimiento de Aham Sphurana no se basa en la corroboración intelectual: es una experiencia directa del Sí mismo, inferior solo al Sahajastithi [estado natural del **Sabio**].

P: En Sat Darshana Bhashya and Talks with Maharshi (1932), se dice lo siguiente:

“La realización de jnana es siempre un vritti. Hay una distinción entre jnana [modificaciones mentales, conocimiento] o Realización y swaroota [esencia] lo real. Swaroota es jnana en sí mismo, es conciencia. Swaroota es sat chit, que es infinito. Siempre está ahí auto-alcanzado. Cuando te das cuenta, la Realización se llama verdaderamente jñana. Es sólo con referencia a tu Existencia que hablas de Realización o jñana. Por lo tanto, cuando hablamos de jnana, siempre nos referimos a vritti jnana y no al swaroota jnana [conocimiento de la esencia]; porque swaroota en sí mismo es conciencia jnana siempre.”

Encuentro este pasaje completamente desconcertante. ¿Podría Bhagavan, por favor, explicármelo?

B: Cuando la mente deja de interesarse por el mundo objetivo y permanece sin esfuerzo en su estado nativo y primitivo de ser puro, es vrittijnanam [volver la mente hacia adentro]. Se puede decir que uno ha alcanzado el estado de vrittijnanam solo si su mente permanece así, no como resultado de ningún motivo u objetivo, sino por el hecho de que ahora no sabe nada más. La mente, que antes era conciencia oculta por una red laberíntica de vrittis [hábitos mentales], ahora se reduce a una simple conciencia de ser a la que el esfuerzo o el objetivo son totalmente ajenos. Entonces no se trata de esforzarse por permanecer quieto.

La quietud es ahora el estado natural. Esto es manonivritti [libertad de estructuras mentales] o vrittijnanam. En este estado no hay nada disponible para desviar la atención de uno de la conciencia subjetiva. La mente permanece paralizada en el punto de su origen. Se puede sentir claramente que la luz del 'yo'-'yo' está brillando. La experiencia del centelleo 'yo'-'yo' se llama Aham Sphurana. Dado que este estado no se produce mediante el gasto de ningún esfuerzo mental, sino más bien debido al hundimiento de la mente, algunos libros dicen que es un estado trascendental.

P: ¿Es ese el estado del jnani?

B: No. Cuando incluso la mente enrarecida es destruida en el Más Allá, es el Sahajastithi [conocimiento pleno del Sí mismo] del **Sabio**. Pero no tienes que preocuparte por todo esto. es innecesario Es suficiente para perder el ego. A partir de entonces todo es automático.

Este fenómeno se llama Aham Sphurana o centelleo del 'yo'. Indica que prevalecía un estado de absorción incompleta o parcial en el Corazón en el momento en que se produjo tal centelleo. La absorción completa es el estado deseable.

P: ¿Cómo puedo lograr una absorción tan completa?

B: Tus esfuerzos solo pueden extenderse hasta Sphurana [pulsación]. Permanece continua e incesantemente en Sphurana; deja el resto a Dios o al Ser.

P: A menudo, incluso mientras se desarrolla la Sphurana, aparecen pensamientos que me distraen. ¿Qué debo hacer en esos momentos?

B: Libérate suavemente del pensamiento; eso es todo. La facultad mental no se destruye mientras está en funcionamiento el estado de Sphurana; está en un estado de supresión; cada vez que se reafirme, mire de cerca el pensamiento que causó tal resurgimiento y se desvanecerá. Se requiere una práctica constante y continua hasta que te hayas establecido naturalmente en la Sphurana, es decir, hasta que alcances un estado en el que ya no sea necesario ningún esfuerzo de tu parte para mantener la Sphurana.

Sumerja la mente en Sphurana una y otra vez y manténgala sumergida allí hasta que descubra que Sphurana continúa naturalmente y sin ningún esfuerzo de su parte. Si hay un deseo o resolución dentro de la mente: 'Estoy continuando con Sphurana porque al hacerlo me ganaré la Liberación', la Liberación nunca amanecerá. La Sphurana no debe ser el resultado de ningún proceso mental; debe ser natural, sin motivo, espontáneo y no causado por nada. Sólo entonces amanecerá la Liberación. Aquellos que esperan o anticipan o quieren la Liberación nunca la encuentran. Abandónate incondicionalmente a la Sphurana y ella te Liberará.

P: ¿Cuál es la diferencia entre el estado de Nirvikalpa Samadhi [la mente disuelta solo queda la Conciencia] y el de Aham Sphurana [un atisbo de la realización del Ser], si es que hay alguna? ¿Cuál es el estado superior entre estos dos y cuál es el estado supremo?

B: Ambos son igualmente dignos. En Nirvikalpa Samadhi, la conciencia del cuerpo puede estar ausente. Nirvikalpa + cuerpo-conciencia = Aham Sphurana. Sin embargo, Aham Sphurana conduce a la destrucción de vasanas, mientras que lo mismo no es posible cuando la mente es absorbida temporalmente por el Corazón, excluyendo la conciencia del cuerpo y excluyendo la posibilidad de percepción sensorial durante la experiencia (de Samadhi).

P: Se dice que los yoguis se despojan de la conciencia del cuerpo y permanecen en su ausencia durante décadas seguidas.

B: Los yoguis intentan eliminar la conciencia del cuerpo practicando Kevala Kumbhaka [retención de la respiración] durante períodos de tiempo anormalmente largos, pero el problema de adoptar tal enfoque es que la voluntad o la intención de permanecer privados de la conciencia del cuerpo aún deben abordarse. . Por esta razón, es mejor no tratar de erradicar por la fuerza la conciencia del cuerpo, que, después de todo, es solo un upadhi [limitación] inofensivo una vez que se ha abandonado el notorio y ilusorio hábito de la falsa identificación (del Sí mismo con el no Ser).

Toda posibilidad de volición y esfuerzo debe ser destruida antes de que ñana pueda amanecer. De acuerdo con el prarabdha del cuerpo, deja que el upadhi de la conciencia del cuerpo desaparezca automáticamente. No debemos preocuparnos por ello, considerándolo como un obstáculo que debe resolverse o abordarse. No necesitas tratar de destruir el cuerpo o de alguna manera reducirlo a la nada. Simplemente deje de identificarse o asociarse con él de cualquier manera; que hará. Intentar deshacerse del cuerpo implica prestar más atención al cuerpo. En su lugar, canaliza la atención fuera del cuerpo y hacia el Ser; eso es lo que hay que hacer. En cuanto al estado espiritual supremo, sobre el cual preguntaste, es el Sahajastithi del jnani. No puede ser alcanzado por sadhana. Ningún esfuerzo puede alcanzarlo. Entrégate a él incondicionalmente y serás absorbido por él. Vichara [Auto-indagación] es solo para preparar la mente para la rendición incondicional. Si puedes rendirte absolutamente, ¿dónde está la necesidad de vichara y dónde está la posibilidad? ¿Quién quedaría entonces para investigar?

P: ¿Está el Ser ubicado en el lado derecho del cofre?

B: Sólo hasta que sea necesario que admitas que tienes un cuerpo. ¿Tú?

P: Sí. ¿Cómo puedo negarlo? ¿No ve Bhagavan este cuerpo hablándole?

B: El cuerpo no dice “Yo soy tú”. Tú dices que tú lo eres. Cuando te hayas destetado de esta actitud errónea de que de alguna manera estás vinculado con el cuerpo, entonces sabrás dónde está el Sí mismo. El Sí mismo no está en ninguna parte; es.

P: ¿Qué pasa con la idea de Sri Bhagavan de que el hridayagranthi [el nudo del corazón] está representado por un punto físico en el cuerpo? Si el Sí mismo es solo inherente, ¿no se vuelve inválida esta idea?

B: Descubra el Yo no dual y podremos preocuparnos por su relación con el cuerpo más tarde si es necesario: entonces, no ahora. Es cierto que hay una abertura en el lado derecho del cofre, en forma de un pequeño agujero. Este artilugio permanece siempre cerrado, pero es abierto por vichara – la consecuencia es que Aham Sphurana brilla. Sin embargo, todo esto es sólo desde un punto de vista relativo. De hecho, el jnani que permanece en el estado de ajata Advaita [el Absoluto] está irrevocablemente perdido en la "realidad física". Estas explicaciones no son para él; están formulados solo para satisfacer la curiosidad de los ciudadanos comunes: su verdad es tan verdadera como la verdad de tu propia Existencia corporal, y no más.

P: ¿La vivisección del cuerpo realizada por un anatomista experto revelará la presencia de este órgano?

B: No. Está en el plano sutil.

P: Bueno, ¿entonces usando un microscopio?

B: Quise decir que en mi experiencia es puramente un lugar para la acumulación de energía mental. Puede que no tenga ningún coeficiente físico. Sin embargo, se puede sentir una sensación física de pulsación o latido en la región. El hecho es que tales asuntos no son del todo importantes. Lo que hay que hacer, o más bien deshacer, es darse cuenta del Sí mismo. Cualquier cosa que experimentes no viene al caso. ¿Quién es el experimentador? Esa es la pregunta crítica.

P: ¿Es el concepto japonés de Satori lo mismo que el concepto hindú de Moksha [liberación]?

B: No. Satori es Spandabhrajā Samadhi [absorción en la dicha] o Aham Sphurana [pulsación del 'yo'].

P: ¿Qué es este 'yo'-'yo'? ¿Es lo mismo que jñāna?

B: No. 'Yo'-'Yo' es la etapa anterior al Sahajasthiti del jnani. Es conocido como Aham Sphurana. Cuando el Sphurana se vuelve continuo, imparable y espontáneo, es decir, cuando se ha solidificado, por así

decirlo, en un fenómeno permanente, conduce al Sahajastithi [el estado del jnani]. En lenguaje vedántico, Aham Sphurana se conoce como vritti-jnanam. De lo contrario, puede ser conocido como conciencia cósmica. Se llama 'cósmico' porque la mente en ese estado está en una forma genérica. Es decir, no se mantiene cautivo por el aham-vritti [pensamiento 'yo'] durante la duración de la experiencia. Si la destrucción de los poorvasamskaras [predisposiciones latentes] es incompleta, luego el aham-vritti se reafirma y el flujo de pensamientos se reanuda como de costumbre. El Sphurana, cuando se mantiene continuamente, debilita el aham-vritti, que es la única causa del hridaya-granthi [nudo entre lo sensible y lo insensible, es decir, el ego] y otorga mukti [libertad de encarnación y nacimientos futuros].

P: ¿Ha dicho Bhagavan que la experiencia de Sphurana va acompañada de una sensación punzante en el lado derecho del pecho?

B: Deja en paz la sensación física; puede ser provocado por Sphurana, pero es inútil pensar que simplemente haber experimentado la sensación significa que has logrado algo. Lo importante es permanecer siempre en el estado de irreflexión sin esfuerzo y sin voluntad. El "yo" sutil, que es testigo del hecho de que la mente permanece en este estado, también debe desaparecer. Sólo entonces es posible la Realización.

P: A veces hablas de algo llamado Aham Sphurana. ¿Es esto lo mismo que la conciencia cósmica?

B: Sí. Se llama así porque cuando en ese estado la mente sutil siente el Corazón como una vibración pulsante; la sensación física que lo acompaña en el lado derecho del pecho también puede manifestarse. Pero esta sensación, en conjunto, no es digna de ninguna consideración profunda; sólo sirve como indicación de que la mente, a través de una larga práctica, se ha vuelto en gran medida sutil y serena. Es un síntoma de progreso, pero no debe confundirse con la meta. Lo importante es que la mente permanezca siempre en su estado nativo de ausencia de pensamiento sin esfuerzo y sin voluntad.

P: Cuando investigo ¿Quién soy? Siento una sensación intensa y palpitante en el centro del corazón, de la que habla Sri Bhagavan, en el lado derecho del pecho. Es como una sensación que tendría una persona que está abrumada por la emoción; Trae lagrimas a mis ojos.

Cada vez que investigo ¿Quién soy? Me atrae este centro. ¿Es suficiente aferrarse a esta sensación? Hago esta pregunta porque he oído que la opinión de Bhagavan es que aunque la concentración en este centro del corazón es un ejercicio espiritual beneficioso, no es lo mismo que vichara; y no quiero desviarme para hacer algo que no sea explícitamente vichara. Estoy particularmente ansioso por emanciparme en este nacimiento.

B: En lugar de intentar aferrarte a esa sensación, permanece sin reaccionar. ¿Por qué inventar un "yo" espurio y luego pedirle que decida si quiere aferrarse a la sensación o no? Si tratas de aferrarte a esa sensación, se desvanecerá. No intentes "hacer" nada con la Sphurana. Si trata de 'hacer' algo con él o agarrarlo, se desvanecerá y se preguntará dónde se equivocó y por qué se ha desvanecido la sensación. La Sphurana debe ser continua. Permanecerá así solo si lo dejas en paz, es decir, permaneces como ERES naturalmente. La ausencia perfecta de esfuerzo es lo que se necesita para sostener la Sphurana continuamente.

¿Por qué? Porque el esfuerzo implica la existencia del ego haciéndolo, y si el ego reanuda sus actividades, la Sphurana tendrá que apaciguarse. Haz todo lo posible por permanecer totalmente sin ningún esfuerzo. ¿Quién es ese que quiere aferrarse a la Sphurana? Es el diablillo travieso conocido como el ego. Por lo tanto, no permitas que el ego perturbe el Sphurana; déjalo continuar indefinidamente por medio de permanecer exclusivamente únicamente como Eso (el Sphurana) perpetuamente. Esta Sphurana es una experiencia parcial del Sí mismo. Es una indicación de la Gloria venidera. Pero si ha de elevarse al Sí mismo, debe permanecer imperturbable; debe permitirse que continúe indefinidamente. Para eso, el ego debe mantenerse bajo control, por medio de vichara. Entonces, cada vez que encuentre que Sphurana se está calmando, pregúntese ¿Quién soy yo? Saldrá bien al final.

Pregunta.—*El Vedanta de Sri Shankaracharia acepta el principio de la creación del mundo para que los principiantes lo puedan comprender; sin embargo,*

*para los avanzados, se
plantea el principio de la no
creación. ¿Cuál es tu
opinión al respecto?*

Maharshi. —

*Na nirodhó na chotpattir.
Nabaddhó na cha sadhakahá.
Na mumúkshur na vai muktá.
Itiesha paramáarthata.*

Este verso pertenece al segundo capítulo
[v. 32, *vaithathiá prakáрана*]
del *Karika* de Gaudapada
[un comentario de la
Mandukia Upanishad]. Lo
que sugiere es que no hay ni
creación ni disolución, que
no hay esclavitud, ni nadie
que haga prácticas
espirituales, ni nadie que
busque la liberación
espiritual ni nadie que se
libere: así es como lo ve el
que está establecido en el

Ser gracias a su
conocimiento de la realidad.

(sueño profundo), 4) *turiya* (cuarto estado), y 5) *turiyatita* (más allá del cuarto). [...]

El reino vegetal está siempre en *sushupti*, los animales viven en *sushupti* y *svapna*, los hombres viven en los tres estados y los seres celestiales viven siempre en *jagrat* (despiertos), pero el *yogui* de visión esclarecida vive en *turiya* y el Ser más elevado reside siempre en *turiyatita*. Para la mayoría de los hombres los tres primeros estados se suceden involuntariamente y son irreales, pues están limitados por el tiempo y el espacio y cada uno es relativo a los otros dos, pero los dos últimos [*turiya* y *turiyatita*] son el resultado de una práctica esforzada. El Atman es el fundamento y soporte de toda experiencia, la Realidad (*turiya*) es algo

muy distinto de los tres
estados mentales.
(*Conversaciones, 617*)

Visitante: *¿Cuál es la diferencia entre la
mente y el Ser?*

Maharshi: No hay diferencia alguna
entre ellos, la mente vuelta
hacia dentro es el Ser y
vuelta hacia el exterior se
convierte en ego y mundo,
como el oro constituye
muchos ornamentos de
distintos nombres, pero
todas las joyas son oro; los
nombres y las formas son
muchos, el Ser sólo uno, la
mente no existe separada
del Ser mientras que el Ser
existe sin la mente. (*Día a
día... 105*)