

PRÁCTICA Y ETAPAS DE LA AUTOINDAGACIÓN – RAMANA MAHARSHI

“En las primeras etapas de la práctica, la atención al pensamiento «yo» es una actividad mental que toma la forma de un pensamiento o una percepción.

A medida que la práctica se desarrolla, el pensamiento «yo» da paso a un sentimiento de «yo» experimentado subjetivamente, y cuando este sentimiento deja de conectarse e identificarse con pensamientos y objetos, se desvanece por completo.

Lo que queda es una experiencia de Ser en la que el sentido de individualidad ha dejado de operar temporalmente. La experiencia puede ser intermitente al principio, pero con la práctica repetida se vuelve cada vez más fácil de alcanzar y mantener.

Cuando la autoindagación alcanza este nivel, hay una conciencia de Ser sin esfuerzo en la que el esfuerzo individual ya no es posible, ya que el «yo» que realiza el esfuerzo ha dejado de existir temporalmente.

No es Autorrealización, ya que el pensamiento «yo» se reafirma periódicamente, pero es el nivel más alto de la práctica.

La experiencia repetida de este estado de Ser debilita y destruye las tendencias o hábitos mentales debidos a las experiencias de vidas anteriores que hacen surgir el pensamiento «yo».

Y, cuando su dominio se ha debilitado lo suficiente, el poder del Ser destruye las tendencias residuales tan completamente que el pensamiento «yo» nunca vuelve a surgir.

Este es el estado final e irreversible de la Autorrealización. Esta práctica de autoatención o conciencia del pensamiento «yo» nunca vuelve a surgir. Este es el estado final e irreversible de la Autorrealización.

Esta práctica de autoatención o conciencia del pensamiento «yo» es una técnica suave que evita los métodos represivos habituales para controlar la mente. No es un ejercicio de concentración ni busca suprimir los pensamientos; simplemente invoca la conciencia de la Fuente de la que surge la mente.

El método y el objetivo de la autoindagación consisten en permanecer en la Fuente de la mente y ser conscientes de lo que uno realmente es, desviando la atención y el interés de lo que no es.

Ahora bien, ¿qué es este pensamiento «yo» (el ego)? ¿Es el sujeto o el objeto, en el esquema general? En la medida en que observa todos los demás objetos en los estados de vigilia y sueño, o al menos creemos que lo hace, debe considerarse el sujeto. Sin embargo, al alcanzar la realización del Ser Puro, será solo un objeto.”

Sri Ramana Maharshi