

Practica de la Indagación

Al principio la práctica de la indagación consiste en poner la atención en el pensamiento “yo” y aferrarse a él durante el mas largo periodo de tiempo posible. Cabe destacar que en la indagación el objeto de meditación es el meditador mismo. El meditador es el pensamiento “yo”. Si la atención es distraída por otros pensamientos se debe retomar de nuevo la atención en el pensamiento “yo” tan pronto como uno se da cuenta que la atención esta en los pensamientos que divagan en la mente. Hay ciertas herramientas complementarias que pueden usarse para hacer que la atención vuelva al pensamiento “yo” cada vez que se va a otros pensamientos en la mente. Uno puede preguntarse ¿quién soy yo? , o ¿de dónde surgieron estos pensamientos?, o ¿cuál es el origen del “yo?”. Pero la meta es hacerse consiente ininterrumpidamente del “yo” que asume ser el responsable de las actividades del cuerpo y la mente.

En esta etapa preliminar de la práctica, la atención en el pensamiento “yo” es una actividad mental que toma la forma de pensamiento o percepción. A medida que se avanza en la practica el pensamiento “yo” deja lugar a un sutil sentimiento “yo”. Cuando este sentimiento “yo” deja de identificarse con los pensamientos y los objetos se desvanece por completo. Después de esto lo que queda es una experiencia de “SER” en la cual el sentido de individualidad ha dejado de operar temporalmente. Cuando la indagación llega a este nivel el esfuerzo individual es imposible debido a que el “yo” que hace los esfuerzos a dejado de existir. Al principio la perdida del sentido de individualidad es intermitente, pero por medio de repetida practica se hace más y más fácil del alcanzar y mantener. Este estado de perdida temporal del sentido de individualidad no es la realización ya que el pensamiento “yo” reaparece, pero se ha de decir que es la etapa más avanzada en la practica.

La repetida experiencia de este estado de “SER” debilita y destruye las tendencias egoístas de la mente que causan el surgimiento del pensamiento “yo”. Llega el momento en el que “EL SER” destruye el resto de las tendencias de manera que tal que el pensamiento “yo” no surge más. Este es el irreversible estado de “Realization del Ser”.

La practica de poner la atención en el pensamiento “yo” es una técnica gentil que trasciende los métodos represivos de control mental. No es un ejercicio de concentración que tiene como meta controlar o reprimir a los

pensamientos. Simplemente se trata de invocar la atención a la fuente de donde el pensamiento “yo” surge. El método y meta de la auto-indagación consiste en permanecer en la fuente de donde surge el pensamiento “yo” y hacerse consiente de lo que uno realmente “ES”, “CONSCIENCIA PURA” o “EL SER retirando toda nuestra atención de los pensamientos al pensador pensamiento “yo” o meditador). Pero cuando la atención en el pensamiento “yo” se ha desarrollado y se mantiene firme, todo el esfuerzo es contraproducente. Desde ese punto en adelante, se trata más de un acto de “SER”, que de “hacer”. De “SER CONSCIENCIA SIN ES ESFUERZO” que hacer un esfuerzo por ser.

~ Del libro Unidad de la Divinidad del Sri. Ratan Lal

Nota: Cuando dice el - sentimiento “yo” - no se refiere a un sentimiento como tal, si no a un sentido, noción o conciencia de ser muy sutil.