

Pregunta: ¿Cuál es la diferencia entre meditación e indagación?

Ramana Maharshi: Ambas cosas equivalen a lo mismo. Quienes no son aptos para la auto-indagación deben practicar la meditación. En la meditación, el aspirante, olvidándose de sí mismo, medita «Yo soy el Ser-Consciencia» o en “Dios” en cualquiera de sus formas y, mediante este método, se aferra a el Ser-Consciencia o Dios (mentalmente). Esto culminará con la Consciencia residual como Ser-Consciencia. Entonces comprenderá que este es el Ser puro, es decir, el Ser-Consciencia. Quien se dedica a la auto-indagación comienza aferrándose a sí mismo y, al preguntarse «¿Quién soy yo?» (observarse a sí mismo), el Ser-Consciencia se le revela.

Imaginarse mentalmente cómo la realidad suprema, que resplandece como Ser-Consciencia, es meditación. Fijar la mente en el Ser para que la semilla irreal de la ilusión muera es auto-indagación. Quien medita sobre el Ser-Consciencia en cualquier imagen mental, lo alcanza solo en esa imagen. Aquellos pacíficos que permanecen en silencio sin ningún imagen mental alcanzan el noble e inmaculado estado sin forma del Ser-Consciencia.

Pregunta: La meditación es mas directa que la auto-indagacion porque la primera se aferra a la verdad, mientras que la segunda la discierne de la falsedad.

Ramana Maharshi: Para el principiante, la meditación en una forma es más fácil y agradable. Su práctica conduce a la auto-indagación, que consiste en discernir la realidad de la irrealidad. ¿De qué sirve aferrarse a la verdad cuando uno está lleno de factores antagónicos? La auto-indagación conduce directamente al auto-conocimiento al eliminar los obstáculos que nos hacen pensar que el Ser-Consciencia no ya conocido.

La meditación varía según el grado de desarrollo del buscador. Si uno está preparado, puede aferrarse directamente al pensador, y este se sumergirá automáticamente en su fuente, el Ser-Consciencia.

Si uno no puede aferrarse directamente al pensador, debe meditar en Dios y, con el tiempo, alcanzará la pureza suficiente para aferrarse al pensador y sumergirse en el Ser-Consciencia.

La meditación solo es posible si se mantiene el ego. Existe el ego y el objeto de meditación. Por lo tanto, el método es indirecto, ya que el Ser-Consciencia es uno solo. Al buscar el ego, el ego desaparece. Lo que queda es el Ser-Consciencia. Este es el método directo.

Fuente: Libro de David Godman, "Sé lo que eres".