

De las enseñanzas de Ramana Maharshi:

Este es el capítulo cinco de Sé Como Eres. Las notas y fuentes del material utilizado se encuentran en la edición impresa. Las observaciones introductorias son del editor, David Godman.

Sri Ramana aconsejaba a quienes se iniciaban en la auto-indagación que centraran su atención en la sensación interna del «yo» y la mantuvieran el mayor tiempo posible. Se les indicaba que, si su atención se distraía con otros pensamientos, debían volver a la conciencia del pensamiento «yo» cada vez que se dieran cuenta de que su atención se había desviado. Sugirió diversas ayudas para facilitar este proceso: uno podía preguntarse «¿Quién soy yo?» o «¿De dónde viene este yo?». Pero el objetivo final era ser continuamente consciente del «yo», que asume la responsabilidad de todas las actividades del cuerpo y la mente.

En las primeras etapas de la práctica, la atención al sentimiento «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 auto-indagación 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 la autorrealización, ya que el pensamiento «yo» se reafirma periódicamente, pero es el nivel más alto de la práctica. La experiencia repetida de este estado del ser debilita y destruye los vasanas (tendencias mentales) 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 auto-atención o consciencia 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 pensamientos; simplemente invoca la consciencia de la fuente de la que surge la mente. El

método y el objetivo de la auto-indagación 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. En las primeras etapas, el esfuerzo por transferir la atención de los pensamientos al pensador es esencial, pero una vez que la consciencia del sentimiento-yo se ha establecido firmemente, un esfuerzo adicional es contraproducente. A partir de entonces, es más un proceso de ser que de hacer, de ser sin esfuerzo en lugar de un esfuerzo por ser.

Ser lo que uno ya es no requiere esfuerzo, ya que el ser siempre está presente y siempre se experimenta. Por otro lado, fingir ser lo que uno no es (es decir, el cuerpo y la mente) requiere un esfuerzo mental continuo, aunque este sea casi siempre subconsciente. Por lo tanto, en las etapas superiores de la auto-indagación, el esfuerzo desvía la atención de la experiencia del ser, mientras que la cesación del esfuerzo mental la revela. En última instancia, el Ser no se descubre haciendo nada, sino solo siendo. Como el propio Sri Ramana comentó una vez:

¡No medites, sé!

¡No pienses que eres, sé!

¡No pienses en ser, eres! (El Secreto de Arunachala, pág. 73)