

***Nan Yar?* (¿Quién soy yo?)**

Introducción (Michael James)

En 1901, cuando Bhagavan Sri Ramana tenía solo veintiún años y estaba viviendo en una cueva en la colina sagrada Arunachala, un humilde y modesto devoto llamado Sri Sivaprakasam Pillai, comenzó a visitarle y a hacerle muchas preguntas sobre filosofía y práctica espiritual. Sri Ramana, que rara vez hablaba en aquellos primeros tiempos, contestó a la mayoría de sus preguntas escribiendo en el suelo arenoso, o en una pizarra o en trozos de papel que Sri Sivaprakasam Pillai le daba.

Sri Sivaprakasam Pillai copió muchas de estas preguntas y respuestas en un cuaderno, pero durante más de veinte años no las publicó. Sin embargo, en 1923, a petición de otros devotos, las publicó bajo el título de *Nan Yar?*, que significa «¿Quién soy yo?», o más precisamente «¿yo [soy] Quién?», en un pequeño folleto que contiene treinta y dos (si recuerdo correctamente, o quizás eran solo treinta) preguntas y respuestas.

Durante los diez años más o menos que siguieron a la primera publicación de *Nan Yar?*, fueron publicadas varias versiones de él, y existían otras versiones diferentes en forma manuscrita en los cuadernos de Sri Sivaprakasam Pillai. Cada una de estas versiones tiene un número diferente de preguntas y respuestas, con ligeras variaciones en su redacción, y con una suma de contenido que varía en algunas respuestas particulares. La versión modelo y más auténtica, sin embargo, es la versión ensayo que Sri Ramana escribió él mismo pocos años después de que se publicase la primera versión.

Sri Ramana dio forma a esta versión ensayo, que se compone de veinte párrafos, rescribiendo la primera versión publicada de preguntas y respuestas, y recurriendo posiblemente a algo de las otras versiones, y mientras lo efectuaba, hizo varias mejoras, eliminando todas las preguntas excepto la primera, reorganizando el orden en el que estaban presentadas las ideas en sus respuestas, y haciendo algunos cambios a la redacción existente.

De todos los cambios que hizo, el más significativo fue añadir un párrafo enteramente nuevo al comienzo del ensayo. Este párrafo de apertura sirve como una introducción apropiada al tema «¿Quién soy yo?», debido a que explica que la razón por la que necesitamos saber quién somos, es que la felicidad es nuestra naturaleza real, y que, por lo tanto, podemos experimentar felicidad verdadera y perfecta solo conociéndonos como somos realmente.

La primera pregunta que Sri Sivaprakasam hizo a Sri Ramana fue «¿quién soy yo?», a la que él simplemente respondió, «Solo el conocimiento [o la consciencia] es yo». Las palabras tamiles verdaderas pronunciadas por Sri Sivaprakasam Pillai fueron «*nan yar?*», que significan literalmente «¿yo [soy] quién?», y las palabras que Sri Ramana escribió en respuesta con su dedo sobre la arena fueron «*arive nan*».

La palabra tamil *arivu* significa «conocimiento» en el sentido más amplio, y por lo tanto se usa para denotar muchas formas diferentes de conocimiento, incluyendo cons-

ciencia, sabiduría, inteligencia, aprendizaje, sentido de percepción, cualquier cosa que es conocida, e incluso *atma*, nuestro sí mismo real, que es nuestro conocimiento fundamental «yo soy». En este contexto, sin embargo, significa solo nuestro conocimiento fundamental «yo soy» —nuestra consciencia esencial del propio ser. La letra *e* que él anexó a *arivu* es un sufijo que se usa comúnmente en tamil para dar énfasis a una palabra, transmitiendo el sentido «ello mismo», «solo» o «en verdad», y la palabra *nan* significa «yo».

En estas dos simples palabras, *arive nan*, Sri Ramana resumió la esencia de su experiencia del auto-conocimiento verdadero, que es la base de toda la filosofía y ciencia que él enseñó. Lo que él quería decir con estas simples palabras, es que nuestra naturaleza verdadera y esencial es solo nuestro conocimiento o consciencia fundamental «yo soy», que es la conclusión a la que tenemos que llegar si analizamos críticamente la experiencia de nosotros mismos en los tres estados de consciencia ordinarios (como se explicó en *La Felicidad y el Arte de Ser*, particularmente en el capítulo dos, «¿Quién soy yo?»).

La siguiente pregunta que Sri Sivaprakasam Pillai le preguntó fue «¿Cuál es la naturaleza de [tal] conocimiento?», a lo que él respondió, «La naturaleza del conocimiento es *sat-chit-ananda*» o más probablemente solo «*sat-chit-ananda*». La palabra compuesta *sat-chit-ananda*, que de hecho se fusiona en una sola palabra, transcrita correctamente como *sachidananda*, es un término filosófico bien conocido, que es de origen sánscrito, pero que es ampliamente comprendido y usado frecuentemente en tamil y en todas las demás lenguas indias. Es un término usado para describir la naturaleza de la realidad absoluta, y aunque está compuesto de tres palabras, no pretende implicar que la realidad absoluta esté compuesta de tres elementos distintos, sino solo que la simple naturaleza no-dual de la única realidad absoluta puede ser descrita de tres maneras diferentes.

La palabra *sat* significa básicamente «ser» o «existir», pero por extensión significa también «eso que es realmente», «realidad», «verdad», «existencia», «esencia», «real», «verdadero», «bueno», «justo», o «eso que es real, verdadero, bueno o justo». La palabra *chit* significa «consciencia», de una raíz verbal que significa «conocer», «ser consciente de», «percibir», «observar», «prestar atención a» o «ser atento». Y la palabra *ananda* significa «felicidad», «gozo» o «dicha». Así pues *sachidananda*, o como se deletrea más comúnmente en escritura romana, *sat-chit-ananda*, significa «ser-consciencia-felicidad», es decir, ser que es a la vez consciencia y felicidad, o consciencia que es a la vez ser y felicidad, o felicidad que es a la vez ser y consciencia.

Así, mediante estas dos primeras respuestas Sri Ramana reveló tres verdades importantes sobre la naturaleza de nuestro sí mismo esencial o «yo» real. En primer lugar, él reveló que nuestro sí mismo esencial es solo consciencia. En segundo lugar, reveló que esta consciencia no es nuestra consciencia de alguna otra cosa, sino solo la consciencia de nosotros mismos —la consciencia de nuestro propio ser, es decir, nuestro ser-consciencia o *sat-chit*. Así, él implicó que puesto que somos en esencia solo esta consciencia de ser, ni la auto-consciencia ni el ser son separados de nosotros mismos, y, por consiguiente, la auto-consciencia esencial es nuestro ser mismo, y nuestro ser es él

mismo nuestra consciencia de ser. En otras palabras, no hay absolutamente ninguna distinción entre nuestro ser y nuestra consciencia. Nuestro ser y nuestra consciencia de ser son por lo tanto uno, y, por consiguiente, nuestro sí mismo real es solo este ser auto-consciente esencial, que experimentamos siempre como «yo soy». En tercer lugar, él reveló que esta auto-consciencia o ser-consciencia esencial es no solo nuestro ser verdadero y nuestra consciencia fundamental de ser, sino también eso que experimentamos como felicidad. En otras palabras, somos ser, somos consciencia y somos felicidad, y, por consiguiente, nuestro ser, consciencia y felicidad no son tres cosas separadas, sino solo un único todo indivisible y no-dual —nuestro sí mismo simple, verdadero y esencial.

Cuando nosotros somos aparentemente consciencia de otredad, como lo somos en la vigilia y el sueño con sueños, experimentamos una mezcla de felicidad e infelicidad relativas, pero cuando no somos conscientes de nada más que nosotros mismos, como lo somos en el sueño profundo, experimentamos felicidad incualificada absoluta. Puesto que no experimentamos absolutamente ninguna dualidad u otredad en el sueño profundo, es decir, puesto que no conocemos nada más que «yo soy» en él, lo que experimentamos debe ser nuestro sí mismo esencial. Puesto que sabemos que existimos en el sueño profundo, nuestro sí mismo esencial es a la vez nuestro ser y nuestra consciencia de ser, y puesto que sabemos que somos felices en el sueño profundo, nuestro sí mismo esencial es también felicidad —la felicidad de no ser consciente de nada más que nuestro propio ser, «yo soy».

Cuando Sri Ramana rescribió la versión original de preguntas y respuestas de *Nan Yar?* como el presente ensayo, él acentuó la primera pregunta, *nan yar?* (¿Yo [soy] quién?), y sus dos primeras respuestas, *arive nan* (solo el conocimiento [o la consciencia] es yo) y *arivin sorupam sat-chit-anandam* (la naturaleza de [este] conocimiento es ser-consciencia-felicidad), en negrita. La razón por la que él lo hizo así es que el resto del segundo párrafo, en el que están contenidas esta pregunta y dos respuestas, está compuesto de ideas que no eran efectivamente una parte de las respuestas que él dio a Sri Sivaprakasam Pillai.

Antes de su publicación, se mostró un bosquejo de la versión original de preguntas y respuestas a Sri Ramana para su aprobación, y cuando lo leyó, advirtió que Sri Sivaprakasam Pillai había expandido su respuesta original a la primera pregunta, añadiendo una lista detallada de cosas que nosotros tomamos erróneamente por nosotros mismos, pero que de hecho no somos. Al ver esto, señaló que él no había respondido de una manera tan detallada, pero entonces explicó que, debido a que Sri Sivaprakasam Pillai estaba familiarizado con *neti neti*, había añadido ese pensamiento detallado a fin de que le ayudara a comprender su respuesta más claramente.

Por el término *neti neti*, Sri Ramana quería decir el proceso de auto-análisis racional descrito en los textos antiguos del *vedanta*, un proceso que implica la eliminación o negación analítica de todo lo que es no «yo». La palabra *neti* es un compuesto de dos palabras, *na*, que significa «no» e *iti*, que significa «así», y, por consiguiente, *neti neti* significa literalmente «no así, no así». Los textos antiguos del *vedanta* usan estas pala-

bras *neti neti* cuando explican las bases racionales de la teoría de que nuestro cuerpo, sentidos, fuerza vital, mente e incluso la ignorancia que experimentamos aparentemente en el sueño profundo son todos no «yo».

El proceso racional y analítico que es descrito así en los textos antiguos del *vedanta* como *neti neti* o «no así, no así», es esencialmente el mismo que el análisis lógico de la experiencia de nosotros mismos que Sri Bhagavan nos enseñó (que está descrito en el capítulo dos de *La Felicidad y el Arte de Ser*). Si nosotros no analizáramos primero críticamente la experiencia de nosotros mismos de esta manera, no seríamos capaces de comprender la razón por la que debemos buscar el auto-conocimiento verdadero, o qué debemos escudriñar exactamente para conocer nuestro sí mismo real.

Mientras imaginemos que somos realmente nuestro cuerpo físico, la mente pensante o cualquier otro objeto, imaginaremos que podemos conocernos prestando atención a tales cosas, y, por consiguiente, no seremos capaces de comprender qué se entiende realmente por los términos *atma-vichara*, auto-investigación, auto-examen, auto-escrutinio, auto-indagación, auto-atención o auto-recordación. Solo cuando comprendamos la teoría esencial de que no somos nada más que la auto-consciencia no-dual fundamental —la consciencia del propio mero ser libre de adjuntos, que experimentamos solo como «yo soy» y no como «yo soy esto»— seremos capaces de comprender qué es efectivamente el «sí mismo» o «yo» que debemos escudriñar o al que debemos prestar atención.

Una vez que hemos comprendido que verdaderamente no somos el cuerpo físico, la mente pensante ni ningún otro objeto conocido por nosotros, no debemos continuar pensando, «este cuerpo no es yo», «esta mente no es yo», y así sucesivamente, sino que debemos retirar nuestra atención de todas esas cosas, y focalizarla entera y exclusivamente en nuestro ser real y esencial. No podemos conocer nuestro sí mismo real pensando en algo que es no «yo», sino solo investigando, escudriñando o prestando atención agudamente a eso que es realmente «yo» —a eso que nosotros somos realmente, es decir, a nuestro ser auto-consciente esencial. A no ser que retiremos la atención enteramente de todas las demás cosas, no seremos capaces de focalizarla entera y exclusivamente en nuestro ser auto-consciente esencial, que experimentamos siempre como «yo soy», y a no ser que la focalicemos así en nuestro ser esencial, no seremos capaces de obtener la experiencia no-dual del auto-conocimiento verdadero.

Sin embargo, aunque Sri Ramana nos enseñó cómo debemos analizar críticamente la experiencia de nosotros mismos en los tres estados de consciencia ordinarios, para comprender que no somos nada más que el ser auto-consciente no-dual esencial, «yo soy», que es la única cosa que experimentamos en estos tres estados, y aunque este proceso de auto-análisis es esencialmente el mismo que el proceso que es descrito en los textos antiguos del *vedanta* como *neti neti*, él mismo no habría dicho, «Habiendo hecho *neti* [negación o eliminación, pensando, de todo lo que no es nosotros mismos] así, todas las cosas citadas anteriormente son no “yo”, no “yo”, **solo el conocimiento** que [entonces] permanece desapegado es “yo”», como Sri Sivaprakasam Pillai escribió cuando expan-

dió su primera respuesta *arive nan* (solo el conocimiento es yo) para su propia clarificación.

La calificación de la palabra «conocimiento» por la adición de la cláusula definitoria «que permanece desapegado [separado o aislado] habiendo así hecho *neti*, todas las cosas citadas anteriormente son no yo, no yo» es potencialmente engañosa, debido a que podría crear la impresión de que simplemente pensando *neti neti*, «no así, no así» o «esto no es yo, esto no es yo», podemos desapegar nuestra consciencia esencial o conocimiento «yo soy» de todo eso con lo que lo confundimos ahora. De hecho, muchos eruditos que tratan de explicar los textos antiguos del *vedanta*, que a menudo describen este proceso de *neti neti* o negación de todo lo que no es nuestro sí mismo real, lo interpretan como el medio efectivo por el que podemos obtener el auto-conocimiento. Sin embargo, los sabios que enseñaron primero el proceso racional de auto-análisis llamado *neti neti*, no tenían la intención de que fuera comprendido como la técnica efectiva de la investigación práctica o empírica, sino solo como la base teórica sobre la que la técnica empírica de *atma-vichara* o auto-investigación debía estar basada.

La razón por la que nos confundimos —confundimos nuestra consciencia esencial «yo soy»— con el cuerpo, mente y otros adjuntos tales, es que no sabemos claramente qué somos. Si nos conociéramos como somos realmente, no podríamos imaginarnos ser algo que no somos. Por lo tanto, el único medio práctico por el que podemos separar nuestra auto-consciencia esencial «yo soy» de todo por lo que ahora nos tomamos erróneamente, es conocernos como somos realmente.

Para conocernos claramente como somos realmente, solo «**jñana-vichara** [escudriñar nuestra consciencia para conocer] “¿quién soy yo?” es el medio principal», como dice Sri Ramana en la cláusula final del primer párrafo, que él pone de relieve en negrita. El término *jñana-vichara* significa literalmente «conocimiento-investigación», y es el proceso (o más bien el estado) de investigar nuestra auto-consciencia esencial «yo soy», que es el conocimiento primario y la base de todo el resto del conocimiento, para obtener el verdadero de nuestro propio sí mismo real. Esta práctica de *jñana-vichara* es descrita por Sri Ramana en el verso 19 de *Upadesa Undiyar*:

Cuando [nosotros] escudriñamos dentro de [nosotros mismos] «¿cuál es el lugar en el que ella [nuestra mente] surge como yo?» [Este] «yo» [falso] muere. [Solo] esto es *jñana-vichara*.

Lo que Sri Ramana describe en este verso como nuestro *ezhum idam*, el «lugar de surgimiento» o fuente de la mente o sentido de «yo» finito, es el propio sí mismo esencial, la auto-consciencia libre de adjuntos «yo soy». Cuando escudriñemos nuestro ser esencial auto-consciente, «yo soy» que es la fuente de la que surge nuestro «yo» limitado por los adjuntos, este «yo morirá», es decir, dejará de existir como tal, debido a que descubriremos que verdaderamente no es más que nuestra auto-consciencia libre de adjuntos.

Cuando miremos atentamente a una serpiente que imaginamos ver yaciendo en el suelo a la débil luz de la noche, descubriremos que no es realmente una serpiente sino solo una cuerda. Similarmente, cuando escudriñemos cuidadosamente nuestra auto-consciencia básica «yo soy», que ahora experimentamos como nuestra mente, la consciencia limitada que se imagina ser un cuerpo, descubriremos que no somos realmente esta mente o cuerpo finito, sino solo la única auto-consciencia no-dual infinita —la consciencia esencial libre de adjuntos de nuestro propio ser.

Por lo tanto lo que Sri Ramana quiere decir en este primer párrafo con el término «conocimiento-investigación “¿quién soy yo?”» no es un mero análisis intelectual de nuestro conocimiento «yo soy», sino un examen efectivo o escrutinio profundo de nuestro conocimiento o consciencia fundamental «yo soy» para conocer por experiencia directa qué es realmente. Tal investigación o escrutinio, no puede ser hecho pensando, sino solo volviendo la atención hacia nosotros mismos para conocer la propia consciencia de ser esencial. Cuando la atención o poder de conocimiento es vuelto hacia fuera para conocer otras cosas aparte de nosotros mismos, deviene nuestra mente pensante, pero cuando se vuelve hacia dentro para conocer nuestro sí mismo esencial, permanece en su estado natural como nuestro sí mismo esencial —es decir, como nuestro ser auto-consciente no-dual verdadero.

Solamente la misma verdad que Sri Ramana expresa en esta cláusula final del primer párrafo, de que solo «*jñana-vichara* “¿Quién soy yo?” es el medio principal» para conocernos a nosotros mismos, es reiterada por él en muchos otros párrafos. Por ejemplo, él comienza el párrafo sexto diciendo, «Solo por [medio de] la investigación “¿Quién soy yo?” [nuestra] mente se sumerge [se contrae, deviene en quietud, desaparece o deja de ser]»; el octavo diciendo, «Para hacer que la mente se sumerja [permanentemente], no hay ningún medio más adecuado que *vichara* [investigación, es decir, la práctica del auto-escrutinio o la auto-atención vigilante]. Si es retenida por otros medios, la mente permanecerá como si estuviera sumergida, [pero] emergerá de nuevo»; y el once diciendo, «Mientras los *vishaya-vasanas* [impulsos o deseos latentes de prestar atención a algo aparte de nosotros mismos] existan en [nuestra] mente, la investigación “¿quién soy yo?” es necesaria».

Además de usar este término sánscrito *vichara*, que significa «investigación», «examen» o «escrutinio», Sri Ramana usaba muchas otras palabras tamiles y sánscritas para describir la práctica de la auto-investigación. Por ejemplo, en el párrafo sexto, él la describe no solo como *nanar ennum vicharanai*, que significa la «investigación “¿quién soy yo?”», sino también como *ahamukham*, que significa «vuelto a yo» o «auto-atención», *antarmukham*, que significa «vuelto hacia dentro» o «introversión» y *summa iruppadu*, que significa «solo ser», «ser silentemente», «ser apaciblemente», «ser inmovilmente» o «ser sin hacer nada», en el párrafo diez, él la describe como *svarupa-dhyana*, que significa «auto-meditación» o «auto-atención», en el párrafo once él la describe como *svarupa-smarana*, que significa «auto-recordación», y en el párrafo trece la describe como *atma-nishtha*, que significa «auto-permanencia» y *atma-chintana*, que significa «auto-contemplación» o el «pensamiento de “yo”».

Todas estas palabras describen el mismo estado de práctica, a saber, el estado libre de pensamiento de solo ser auto-consciente o auto-atento. Esta práctica simple de mantener nuestra mente o atención fijada firmemente en nuestro propio sí mismo esencial —es decir, en nuestro ser auto-consciente libre de pensamiento— es descrita claramente por él en el párrafo dieciséis, en el que dice:

...El nombre «*atma-vichara*» [es aplicable verdaderamente] solo a [la práctica de] ser siempre [morando o permaneciendo] habiendo puesto [colocado, mantenido, posado, depositado, detenido, fijado o establecido nuestra] mente en *atma* [nuestro propio sí mismo real]...

Tanto en sánscrito como en tamil, la palabra *atma*, que significa literalmente «sí mismo», es un término filosófico que denota nuestro propio ser auto-consciente verdadero, esencial y perfectamente no-dual, «yo soy». Por consiguiente, el estado que describe Sri Ramana en esta frase como *sadakalamum manattai atmavil vaittiruppadu*, es el estado de solo «ser», en el que mantenemos nuestra mente firmemente fijada o establecida en y como *atma*, nuestro propio ser auto-consciente no-dual esencial.

La palabra compuesta *sada-kalamum* significa «siempre» o «en todo momento», *manattai* es la forma causativa de *manam*, que significa «mente», *atmavil* es la forma locativa de *atma* y por lo tanto significa «en sí mismo» y *vaittiruppadu* es un compuesto de dos palabras, *vaittu*, que es un participio pasado que significa «habiendo puesto», «habiendo colocado», «habiendo mantenido», «habiendo asentado», «habiendo fijado» o «habiendo establecido», e *iruppadu*, que es un gerundio formado por la raíz verbal *iru*, que significa «ser». Cuando se usa solo, este gerundio *iruppadu* significa «siendo», pero cuando es anexado a un participio pasado para formar un gerundio compuesto, sirve como un nombre verbal auxiliar que denota una continuidad de cualquier acción o estado que esté indicado por el participio pasado. Por lo tanto, la palabra compuesta *vaittiruppadu* puede ser interpretada literalmente como «ser habiendo colocado», o idiomáticamente como denotando un estado continuo de «colocar», «asentar», «fijar» o «mantener». Sin embargo, de hecho no hay ninguna diferencia esencial entre estas dos interpretaciones, debido a que el estado en el que nosotros mantenemos nuestra mente continuamente colocada, asentada, fijada o establecida en *atma* o «sí mismo» no es un estado de actividad o «hacer», sino que es solo el estado de solo «ser» lo que somos realmente.

Así en esta sentencia Sri Ramana define claramente el significado exacto del término *atma-vichara*, diciendo que denota solo el estado de «ser» —la práctica espiritual de mantener nuestra mente firmemente establecida en y como *atma*, nuestro propio «sí mismo» real o ser auto-consciente esencial, «yo soy». En otras palabras, *atma-vichara* o la investigación «¿quién soy yo?» es solo la práctica de ser lo que somos realmente —es decir, solo ser en nuestro estado verdadero y natural, en el que nuestra mente se ha sumergido apaciblemente en y como nuestro propio sí mismo esencial, nuestro ser auto-consciente libre de pensamiento y por lo tanto absolutamente sin-acción.

Esta práctica simple de *atma-vichara*, auto-investigación, auto-escrutinio o ser auto-consciente, es el único medio por el que podemos experimentarnos como somos realmente, y, por consiguiente, es el tema central de todo este profundo pero claro tratado de filosofía, ciencia y arte del auto-conocimiento verdadero.

La traducción que doy aquí está extraída de *La Felicidad y el Arte de Ser*, en el que en varios contextos he citado y discutido el significado de cada párrafo de *Nan Yar?* Aunque esta es una traducción que básicamente he hecho por mí mismo, en una amplia medida está basada en los significados que Sri Sadhu Om me explicó, y, por consiguiente, es completamente similar a una traducción anterior que él y yo hicimos juntos, que está incluida en el apéndice uno de *The Path of Sri Ramana – Part One*.

Ninguna traducción puede ser perfecta, pero en esta traducción, como en todas mis traducciones, he intentado expresar en inglés tan clara y exactamente como es posible tanto el *vachyartha* como el *lakshyartha* —el significado literal y el significado intencional— de las palabras de Sri Ramana. Por lo tanto, a menudo he dado significados alternativos para algunas palabras entre corchetes. Además, debido a que la gramática tamil es muy diferente de la gramática inglesa, y debido a que la estructura de una sentencia tamil es por lo tanto muy diferente de la estructura de una sentencia inglesa, y las ideas son expresadas en tamil de una manera que es completamente distinta de la manera en que nosotros expresamos las ideas en inglés, a menudo he tenido que añadir palabras entre corchetes que no están presentes explícitamente en el original tamil, pero cuyo sentido está implícito en la manera idiomática en la que Sri Bhagavan se expresaba en tamil. Por lo tanto, espero que esta traducción consiga al menos transmitir en alguna medida la profundidad de significados verdaderos que Sri Ramana expresa en este profundo e importante tratado.

En el original tamil, los párrafos no están numerados, pero para facilitar la referencia, he añadido el número de cada párrafo como un sub-encabezado.

Nan Yar?

(¿Quién soy yo?)

De la prosa tamil original de

Bhagavan Sri Ramana

Traducido al inglés por Michael James

Párrafo uno

Puesto que todos los seres vivos desean ser siempre felices [y] exentos de miseria, puesto que todos [ellos] tienen el amor más grande solo por su propio sí mismo, y puesto que solo la felicidad es la causa del amor, [para] obtener esa felicidad, que es su propia naturaleza [verdadera] que ellos experimentan diariamente en el sueño profundo [sin sueños], el cual es carente de la mente, es necesario conocer [su propio] sí mismo [real]. Para eso, **solo *jñana-vichara*** [escudriñar la consciencia para saber] «**¿quién soy yo?**» **es el medio principal.**

Párrafo dos

¿Quién soy yo? El *sthula deha* [el cuerpo «grosero» o físico], que está [compuesto] de los *sapta dhatus* [los siete constituyentes, a saber: quilo, sangre, carne, grasa, médula, hueso y semen], no es «yo». Los cinco *jñanendriyas* [los órganos de los sentidos], a saber: oídos, piel, ojos, lengua y nariz, que individualmente [y respectivamente] conocen los cinco *vishayas* [los «dominios» de los sentidos o los tipos de percepción de los sentidos], a saber: sonido, tacto [la textura y otras cualidades percibidas por el tacto], forma [figura, color y otras cualidades percibidas por la vista], gusto y olfato, no son tampoco «yo». Los cinco *karmendriyas* [los órganos de acción], a saber: las cuerdas vocales, los pies [o piernas], las manos [o brazos], el ano y los genitales, que [respectivamente] hacen las cinco acciones, a saber: hablar, caminar, agarrar [o dar], defecar y gozar [sexualmente], no son tampoco «yo». Los *pancha vayus* [los cinco «vientos», «aires vitales» o fuerzas metabólicas], comenzando con *prana* [la respiración], que cumplen las cinco funciones [metabólicas], comenzando con la respiración, no son tampoco «yo». La mente, que piensa, no es tampoco «yo». La ignorancia [la ausencia de todo conocimiento dualista] que está combinada solo con los *vishaya-vasanas* [las inclinaciones, impulsos, deseos, propensiones o saboreaciones latentes de las percepciones de los sentidos o el goce de los sentidos] cuan-

do todas las percepciones de los sentidos y todas las acciones han sido cortadas [como en el sueño profundo], no es tampoco «yo». Habiendo hecho *neti* [negación, eliminación o denegación de todo lo que no es nosotros pensando] que todas las cosas dichas anteriormente no son «yo», no «yo», **solo el conocimiento** que permanece [entonces] desapegado **es «yo»**. **La naturaleza de [este] conocimiento [«yo soy»] es *sat-chit-ananda*** [ser-consciencia-felicidad].

Párrafo tres

Si [nuestra] mente, que es la causa de todo conocimiento [dualista, relativo u objetivo] y de toda actividad, se sumerge [deviene quieta, desaparece o cesa de existir], [nuestra] percepción del mundo cesa. Lo mismo que el conocimiento de la cuerda, que es la base [que subyace y soporta la apariencia de la serpiente], no surge a no ser que el conocimiento de la serpiente imaginaria cese, *svarupa-darsana* [el verdadero conocimiento experimental de nuestra naturaleza esencial o sí mismo real], que es la base [que subyace y soporta la apariencia del mundo], no surge a no ser que [nuestra] percepción del mundo, que es una imaginación [o fabricación] cese.

Párrafo cuatro

Eso que es llamado «mente» es una *atisaya sakti* [un poder extraordinario o formidable] que existe en *atma-svarupa* [nuestro sí mismo real]. Ella proyecta todos los pensamientos [o causa que todos los pensamientos aparezcan]. Cuando [nosotros] vemos [lo que queda] habiendo eliminado [abandonado, descartado, disipado, borrado o destruido] todos [nuestros] pensamientos, [descubrimos que] solitariamente [separada de o independiente de los pensamientos] no hay ninguna cosa tal como la «mente»; por lo tanto, solo el pensamiento es la *svarupa* [la naturaleza o forma básica] de [nuestra] mente. Habiendo eliminado [todos nuestros] pensamientos, [descubrimos que] no hay ninguna cosa tal como el «mundo» [existiendo separada o independientemente] como [aparte de nuestros pensamientos]. En el sueño profundo no hay pensamientos [y consecuentemente] no hay tampoco ningún mundo; en la vigilia y el sueño con sueños hay pensamientos, [y consecuentemente] también hay un mundo. Lo mismo que una araña saca [un] hilo de sí misma y de nuevo lo [retrae] dentro de sí misma, así también [nuestra] mente proyecta [este o algún] otro mundo desde dentro de sí misma y de nuevo lo disuelve [lo retrae] dentro de sí misma. Cuando [nuestra] mente sale de *atma-svarupa* [nuestro sí mismo real], el mundo aparece. Por lo tanto, cuando el mundo aparece, *svarupa* [nuestra «propia forma» o sí mismo real] no aparece [como es realmente, es decir, como la consciencia de solo ser no-dual, absoluta e infinita]; cuando *svarupa* aparece (brilla) [como es realmente], el mundo no aparece. Solo si [nosotros] continuamos investigando la naturaleza de [nuestra] mente, «*tan*» aparece finalmente como [la única realidad subyacen-

te que ahora tomamos erróneamente por nuestra] mente. Eso que [aquí] es llamado «*tan*» [un pronombre reflexivo tamil que significa «uno mismo» o «nosotros»] es solo *atma-svarupa* [nuestro sí mismo real]. [Nuestra] mente solo subsiste combinándose siempre con [literalmente, siguiendo o conformándose a] un objeto grosero [un cuerpo físico]; solitariamente no subsiste. De [nuestra] mente solo se habla como *sukshma sari-ra* [nuestro «cuerpo sutil», es decir, la forma o semilla sutil de todos los cuerpos físicos imaginarios que la mente crea y toma erróneamente como ella misma] y como *jiva* [nuestra «alma» o sí mismo individual].

Párrafo cinco

Lo que surge en este cuerpo como «yo», solo eso es [nuestra] mente. Si [nosotros] investigamos en qué lugar el pensamiento «yo» surge primero en [nuestro] cuerpo, llegamos a saber que [surge primero] en [nuestro] corazón [el núcleo más íntimo de nuestro ser]. Solo eso es el lugar de nacimiento de [nuestra] mente. Si permanecemos pensando «yo, yo», ello [nos] lleva y [nos] deja en ese lugar. De todos los pensamientos que aparecen [o surgen] en [nuestra] mente, **solo el pensamiento «yo» es el primer pensamiento**. Solo después de que éste surge, otros pensamientos surgen. Solo después de que la primera persona aparece, la segunda y la tercera personas aparecen; sin la primera persona, la segunda y la tercera personas no existen.

Párrafo seis

Solo por [medio de] la investigación «¿Quién soy yo?» [nuestra] mente se sumerge [se encoge, se aplaca, deviene calma, desaparece o deja de ser]; el pensamiento «¿Quién soy yo?» [es decir, el esfuerzo que hacemos para prestar atención a nuestro ser esencial], habiendo destruido todos los demás pensamientos, finalmente él mismo es destruido como un palo de cremar cadáveres [es decir, un palo que se usa para mover la pira funeraria a fin de asegurar que el cadáver está enteramente quemado]. Si surgen otros pensamientos, sin tratar de completarlos, [nosotros] debemos investigar a quién han acontecido. Por muchos pensamientos que surjan, ¿qué [más da]? Tan pronto como aparece cada pensamiento, si [nosotros] investigamos vigilantemente a quién han acontecido, «a mí» será claro [es decir, estaremos acordándonos claramente de nosotros, a quien acontece cada pensamiento]. Si investigamos [así] «¿Quién soy yo?» [es decir, si volvemos la atención atrás hacia nosotros y la mantenemos fijada firme, aguda y vigilantemente sobre nuestro ser auto-consciente esencial para descubrir qué es realmente este «mí»], [nuestra] mente vuelve a su lugar de nacimiento [el núcleo más íntimo de nuestro ser, que es la fuente de la que surgió]; [y puesto que con ello nos abstendremos de prestarle atención] el pensamiento que había surgido se sumerge también. Cuando practicamos y practicamos de esta manera, para [nuestra] mente aumenta el poder de

permanecer firmemente establecida en su lugar de nacimiento [es decir, al practicar repetidamente volviendo la atención hacia nuestro mero ser, que es el lugar de nacimiento de la mente, aumenta la capacidad para permanecer como mero ser]. Cuando [nuestra] mente sutil sale a través del portal de [nuestro] cerebro y órganos de los sentidos, los nombres y formas groseros [los pensamientos o imágenes mentales que constituyen la mente, y los objetos que constituyen este mundo] aparecen; cuando permanece en [nuestro] corazón [el núcleo de nuestro ser], los nombres y formas desaparecen. Solo a [este estado de] retener [nuestra] mente en [nuestro] corazón sin dejar[la] ir hacia fuera [es verdaderamente aplicable] el nombre «*ahamukham*» [«mirar –a– yo» o «auto-atención»] o «*antarmukham*» [«mirar–adentro» o introversión]. Solo [al estado de] dejar[le] ir hacia fuera [es verdaderamente aplicable] el nombre «*bahirmukham*» [«mirar–afuera» o extroversión]. Solo cuando [nuestra] mente permanece firmemente establecida en [nuestro] corazón de esta manera, [nuestro pensamiento primario] «yo», que es la raíz [la base, fundamento u origen] de todos los pensamientos, se va [desaparece o deja de ser], y solo brilla [nuestro] **sí mismo** [real] siempre existente. El lugar [es decir, el estado o realidad] exento incluso del menor [rastros] de [nuestro] pensamiento [primario] «yo», es *svarupa* [nuestra «propia forma» o sí mismo real]. Solo eso es llamado «*mauna*» [silencio]. Solo a [este estado de] solo ser es [es verdaderamente aplicable] el nombre «*jñana-drishti*» [«conocimiento–ver», es decir, la experiencia del conocimiento verdadero]. Ese [estado] que es solo ser, es solo [el estado de] hacer [que nuestra] mente se sumerja [se aplaque, se funda, se disuelva, desaparezca, sea absorbida, o perezca] en *atma-svarupa* [nuestro sí mismo real]. Aparte de [este estado de ser no-dual], estos [estados de conocimiento dualista] que son conocer los pensamientos de otros, conocer los tres tiempos [lo que aconteció en el pasado, lo que está aconteciendo ahora, y lo que acontecerá en el futuro], y conocer qué está aconteciendo en un lugar distante, no puede ser *jñana-drishti* [la experiencia del conocimiento verdadero].

Párrafo siete

Eso que existe realmente es solo *atma-svarupa* [nuestro sí mismo real]. El mundo, el alma y Dios [que son los tres elementos básicos de la existencia finita] son imaginaciones [o fabricaciones] en él [en nuestro sí mismo real], lo mismo que la plata [imaginaria] [que vemos] en una concha. Estos tres [elementos básicos de relatividad o dualidad] aparecen al mismo tiempo [tal como cuando despertamos del sueño profundo] y desaparecen al mismo tiempo [tal como cuando nos sumergimos en el sueño profundo]. Solo [nuestra] *svarupa* [nuestra «propia forma» o sí mismo real] es el mundo; solo [nuestra] *svarupa* es «yo» [la consciencia que aparece como nuestro sí mismo individual, la mente o alma]; solo [nuestra] *svarupa* es Dios; todo es *siva-svarupa* [nuestro sí mismo real, que es *siva*, la única realidad absoluta y verdaderamente existente].

Párrafo ocho

Para hacer que la mente se sumerja [permanentemente], no hay ningún medio adecuado otro que *vichara* [investigación, es decir, el arte de ser auto-atento]. Si es controlada por otros medios, la mente permanecerá como si estuviera sumergida, [pero] emergerá de nuevo. Por el *pranayama* [control de la respiración], la mente se sumergirá; sin embargo, [aunque] la mente permanezca sumergida mientras la respiración permanece sumergida, cuando la respiración emerja [o devenga manifiesta] ella también emergerá y vagará errante bajo el dominio de [sus] *vasanas* [inclinaciones, impulsos o deseos]. El lugar de nacimiento tanto de la mente como del *prana* [la respiración o fuerza vital] es uno. Solo el pensamiento es la *svarupa* [la «forma propia»] de la mente. Solo el pensamiento «yo» es el primer pensamiento [o pensamiento básico] de la mente; solo él es el ego. De donde surge el ego, solo de ahí surge también la respiración. Por lo tanto, cuando la mente se sumerge, el *prana* también [se sumerge], [y] cuando el *prana* se sumerge, la mente también se sumerge. Sin embargo, en el sueño profundo, aunque la mente se haya sumergido, la respiración no se sumerge. Está dispuesto así por el ordenamiento de Dios con el propósito de proteger al cuerpo, y para que otras gentes no se pregunten si el cuerpo ha muerto. Cuando la mente se sumerge en la vigilia y en *samadhi* [cualquiera de los distintos tipos de absorción mental que resultan del *yoga* u otras formas de práctica espiritual], el *prana* se sumerge. Se dice que el *prana* es la forma grosera de la mente. Hasta el tiempo de la muerte, la mente mantiene el *prana* en el cuerpo, y en el momento en que el cuerpo muere, ella [la mente] lo toma y se lo lleva [el *prana*]. Por lo tanto, el *pranayama* es solo una ayuda para controlar la mente, pero no efectuará *manonasa* [la aniquilación de la mente].

Párrafo nueve

De la misma manera que el *pranayama*, la *murti-dhyana* [la meditación en una forma de Dios], el *mantra-japa* [la repetición de palabras sagradas tales como un nombre de Dios] y el *ahara-niyama* [la restricción de la dieta, particularmente la restricción de consumir solo comida vegetariana] son [solo] ayudas que controlan la mente [pero no efectúan su aniquilación]. Tanto por la *murti-dhyana* como por el *mantra-japa*, la mente obtiene agudeza [o concentración]. De la misma manera que, si [alguien] pone una cadena en la trompa de un elefante, que siempre se está moviendo [balanceándose tratando de agarrar una cosa u otra], ese elefante procede a aferrarse a ella firmemente sin [agarrar ni] aferrarse a nada más, así también ciertamente la mente, que está siempre moviéndose [vagando errante pensando en una cosa u otra], si es entrenada en [la práctica de pensar en] cualquier nombre o forma [particular] [de Dios], permanece aferrada firmemente a él [sin pensar innecesariamente en nada más]. Debido a que la mente se derrama [esparciendo su energía] en pensamientos innumerables, cada pensamiento deviene extremadamente débil. Para la mente que ha obtenido agudeza cuando los pensa-

mientos se reducen y se reducen [es decir, que ha obtenido agudeza debido a la reducción progresiva de sus pensamientos] y que con ello ha obtenido fuerza, *atma-vichara* [la auto-investigación, que es el arte de ser auto-atento] es logrado fácilmente. Por el *mita sattvika ahara-niyama* [el control de consumir solo una cantidad moderada de alimento puro o *sattvika*], que es la mejor entre todas las restricciones, el *sattva-guna* [la cualidad de la calma, claridad o «sei-dad»] de la mente aumenta y [con ello] surge la ayuda para la auto-investigación.

Párrafo diez

Aunque los *vishaya-vasanas* [nuestras impulsiones o deseos latentes por prestar atención a otras cosas aparte de nosotros mismos], que vienen desde tiempos inmemoriales, surgen [como pensamientos] en incontable número como olas en el océano, son todos destruidos cuando *svarupa-dhyana* [la auto-atención] aumenta y aumenta. Sin dar lugar al pensamiento dubitativo, «¿Es posible disolver tantos *vasanas* y ser [o permanecer] solo como sí mismo?, [nosotros] debemos aferrarnos tenazmente a la auto-atención. No importa cuán pecador pueda ser una persona, si en lugar de lamentarse y llorar, «¡Yo soy un pecador! ¿Cómo voy a ser salvado?», [él] rechaza completamente el pensamiento de que es un pecador y es ardiente [o firme] en la auto-atención, ciertamente se realiza [o transforma en la «forma» verdadera del ser auto-consciente libre de pensamiento].

Párrafo once

Mientras los *vishaya-vasanas* [impulsiones o deseos latentes de prestar atención a algo aparte de nosotros mismos] existan en [nuestra] mente, es necesaria la indagación «¿quién soy yo?» En el momento en que surgen los pensamientos, inmediatamente es necesario [para nosotros] aniquilarlos a todos por la investigación [la auto-atención aguda y vigilante] en el lugar mismo del que surgen. Ser [morar o permanecer] sin prestar atención a [nada] aparte [de nosotros mismos] es *vairagya* [desapasionamiento] o *nirasa* [no-deseación]; ser [morar o permanecer] sin dejar [separarse o apartarse de nuestro] sí mismo [real] es *jñana* [conocimiento]. En verdad [estos] dos [no-deseación y conocimiento verdadero] son solo uno. De la misma manera que un buscador de perlas, atando una piedra a su cintura y sumergiéndose, recoge una perla que yace en el océano, así también cada persona, sumergiéndose [debajo de la actividad superficial de su mente] y hundiéndose [profundamente] dentro de sí mismo con *vairagya* [libertad del deseo o pasión aparte de ser], puede obtener la perla del sí mismo. Si uno se aferra firmemente a *svarupa-smarana* [auto-recuerdo] ininterrumpido hasta que uno obtiene *svarupa* [el propio sí mismo esencial de uno], eso solo [es] suficiente. Mientras los enemigos estén dentro del fuerte, continuarán saliendo de él. Si [nosotros] continuamos destruyendo [o

acabando] con todos ellos en el momento en que vienen, el fuerte [finalmente] viene a [nuestra] posesión.

Párrafo doce

Dios y el *gurú* en verdad no son diferentes. De la misma manera que [la presa] que ha sido atrapada en las fauces de un tigre no vuelve, así también aquellos que han sido atrapados en la mirada de gracia del *gurú*, ciertamente son salvados por él y nunca son abandonados; sin embargo, es necesario [para ellos] proceder [a comportarse o actuar] infaltablemente de acuerdo con la vía que el *gurú* ha mostrado.

Párrafo trece

Estar completamente absorbidos en auto-permanencia, sin dar el menor espacio al surgimiento de ningún pensamiento aparte de la auto-contemplación, es darnos a Dios. Aunque coloquemos cualquier carga sobre Dios, él la llevará. Puesto que una única *paramesvara sakti* [poder supremo de Dios] está llevando todas las actividades [es decir, puesto que ella está causando y controlando todo lo que acontece en este mundo], ¿por qué debemos pensar siempre, «es necesario [para mí] actuar de esta manera; es necesario [para mí] actuar de esa manera», en lugar de ser [calmos, apacibles y felices] habiéndonos entregado [junto con nuestra carga entera] a ese [poder gobernante supremo]? Si sabemos que el tren está llevando todas las cargas, ¿por qué debemos nosotros, que viajamos en él, sufrir llevando el pequeño equipaje sobre la cabeza en lugar de dejarlo colocado en ese [tren]?

Párrafo catorce

Lo que es llamado felicidad es solo *svarupa* [la naturaleza esencial] de *atma* [nuestro sí mismo real]; felicidad y *atma-svarupa* [nuestra auto-naturaleza esencial] no son diferentes. Solo existe *atma-sukha* [la felicidad del sí mismo]; solo eso es real. La felicidad no es obtenida de ninguno de los objetos del mundo. Pensamos que la felicidad es obtenida de ellos debido a la falta de discriminación. Cuando [nuestra] mente surge, experimenta infelicidad. En verdad, siempre que los pensamientos [o deseos] son cumplidos, ella [la mente] vuelve a su lugar propio [el núcleo de ser, nuestro sí mismo real, que es la fuente de la que surgió] y experimenta solo la felicidad de [nuestro] sí mismo [real]. De la misma manera, en los tiempos del sueño profundo, del *samadhi* [un estado de intensa contemplación o absorción de la mente] y del desvanecimiento, y cuando una cosa deseada es obtenida, y cuando llega a su fin una cosa que desagrada [es decir, cuando la mente evita o es aliviada de alguna experiencia que le desagrada], [nuestra] mente deviene introvertida y experi-

menta solo la felicidad del sí mismo. De esta manera [nuestra] mente fluctúa sin descanso, yendo hacia fuera dejando [nuestro] sí mismo [esencial], y volviendo [después hacia] dentro. Al pie de un árbol, la sombra es deliciosa. Fuera el calor del sol es severo. Una persona que está vagando errante fuera es refrescada cuando se pone a la sombra. Al salir fuera tras un corto período, es incapaz de soportar el calor, de modo que vuelve de nuevo al pie del árbol. De esta manera continúa, yendo de la sombra a la luz del sol, y volviendo de la luz del sol a la sombra. Una persona que actúa de esta manera es alguien carente de discriminación. Pero una persona de discriminación no dejará la sombra. Similarmente, la mente de un *jñani* [una persona de auto-conocimiento verdadero] no deja el *brahman* [la realidad fundamental y absoluta, que es nuestro ser o sí mismo esencial]. Pero la mente de un *ajñani* [una persona carente de verdadero auto-conocimiento] continúa sufriendo miseria vagando errante en el mundo, y obtiene felicidad volviendo al *brahman* por un corto período. Lo que es llamado el mundo es solo pensamiento [debido a que todo lo que conocemos como el mundo no es nada sino una serie de imágenes mentales o pensamientos que hemos formado en la mente por nuestro poder de imaginación]. Cuando el mundo desaparece, es decir, cuando el pensamiento cesa, [nuestra] mente experimenta felicidad; cuando el mundo aparece, experimenta infelicidad.

Párrafo quince

Lo mismo que en la mera presencia del sol, que surge sin *iccha* [anhelo, deseo o gusto], *samkalpa* [volición o intención], [o] *yatna* [esfuerzo o empeño], una piedra de cristal [o lente de aumento] emite fuego, un loto florece, el agua se evapora, y las gentes del mundo se involucran en [o comienzan] sus respectivas actividades, hacen [esas actividades] y se sumergen [o dejan de ser activos], y [lo mismo que] enfrente de un imán una aguja se mueve, [así también], los *jivas* [los seres vivos], que están atrapados en [el estado finito gobernado por] el *muttozhil* [la función triple de Dios, a saber, la creación, sostenimiento y disolución del mundo] o los *panchakrityas* [las cinco funciones de Dios, a saber, creación, sostenimiento, disolución, velamiento y gracia], que acontecen debido solo a la naturaleza especial de la presencia de Dios, se mueven [se ocupan, hacen actividades, hacen esfuerzos o se afanan] y se sumergen [dejan de ser activos, devienen calmos o en sueño profundo] de acuerdo con sus *karmas* respectivos [es decir, de acuerdo no solo a su *prarabhda karma* o destino, que les impele a hacer cualquier acción necesaria para que experimenten todas las cosas agradables y desagradables que están destinados a experimentar, sino también de acuerdo con sus *karma vasanas*, sus inclinaciones o impulsiones a desear, pensar y actuar de manera particular, que les impelen a esforzarse por experimentar ciertas cosas agradables que no están destinados a experimentar, y a evitar ciertas cosas desagradables que están destinados a experimentar]. Sin embargo, él [Dios] no es *samkalpa sahitar* [una persona relacionada con o que posea volición o intención]. Ni siquiera un solo *karma* se adhiere a él [es decir, él no es esclavizado ni afectado por ningún *karma* ni acción sea el que sea]. Eso es como las

acciones del mundo [las acciones que acontecen aquí en la tierra] que no se adhieren [ni afectan] al sol, y [como] las cualidades y defectos de los otros cuatro elementos [tierra, agua, aire y fuego] que no se adhieren al espacio omnipenetrante.

Párrafo dieciséis

Puesto que en todo tratado [espiritual verdadero] se dice que para obtener *mukti* [emancipación espiritual, liberación o salvación] es necesario [para nosotros] retener [nuestra] mente, después de saber que *mano-nigraha* [sujetar, sujetar dentro, retener, sojuzgar, suprimir o destruir la mente] es la intención [o propósito] último de [tales] tratados, no hay ningún beneficio [que obtener] estudiando sin límite [un número incontable de] tratados. Para retener [nuestra] mente, es necesario [que nosotros] nos investiguemos a nosotros mismos [para saber] quién [somos realmente], [pero] en lugar [de hacer eso] ¿cómo [podemos nosotros conocernos a nosotros mismos] investigando en tratados? Es necesario [para nosotros] conocernos a nosotros mismos solo por nuestro ojo de *jñana* [conocimiento verdadero, es decir, por nuestra consciencia vuelta hacia sí misma]. ¿Necesita [una persona llamada] Raman un espejo para conocerse a sí mismo como Raman? [Nuestro] «sí mismo» está dentro de las *pancha-kosas* [las «cinco envolturas» con las que parecemos haber cubierto y oscurecido nuestro ser verdadero, a saber: el cuerpo físico, el *prana* o fuerza vital, la mente, el intelecto y la oscuridad o ignorancia aparente del sueño profundo], mientras que los tratados están fuera de ellas. Por lo tanto, investigar en tratados [esperando ser capaces con ello de conocernos] a nosotros mismos, a quien debemos investigar [con una atención vuelta hacia dentro] habiendo eliminado [dejado de lado, abandonado o separado] todas las *pancha-kosas*, es inútil [o improductivo]. Conocer nuestro *yathartha svarupa* [nuestro sí mismo real o ser esencial] habiendo investigado quién es [nuestro] sí mismo [falso individual], que está en esclavitud [al estar limitado dentro de los confines imaginarios de la mente], es *mukti* [emancipación]. El nombre «*atma-vichara*» [es verdaderamente aplicable] solo a [la práctica de] estar siempre [morando o permaneciendo] habiendo puesto [colocado, mantenido, asentado, depositado, detenido, fijado o establecido nuestra] mente en *atma* [nuestro sí mismo real], mientras que *dhyana* [meditación] es imaginarnos ser *sat-chit-ananda brahman* [la realidad absoluta, que es ser-consciencia-felicidad]. En algún momento devendrá necesario [para nosotros] olvidar todo eso que hemos aprendido.

Párrafo diecisiete

Eso que existe realmente es solo *atma-svarupa* [nuestro sí mismo real]. El mundo, el alma y Dios [que son los tres elementos básicos de la existencia finita] son imaginaciones [o fabricaciones] en él [en nuestro sí mismo real], lo mismo que la plata [imaginaria] [que vemos] en una concha. Estos tres [elementos básicos de relatividad o dualidad]

aparecen al mismo tiempo [tal como cuando despertamos del sueño profundo] y desaparecen al mismo tiempo [tal como cuando nos sumergimos en el sueño profundo]. Solo [nuestra] *svarupa* [nuestra «propia forma» o sí mismo real] es el mundo; solo [nuestra] *svarupa* es «yo» [la consciencia que aparece como nuestro sí mismo individual, la mente o alma]; solo [nuestra] *svarupa* es Dios; todo es *siva-svarupa* [nuestro sí mismo real, que es *siva*, la única realidad absoluta y verdaderamente existente].

Párrafo dieciocho

Excepto que la vigilia es *dirgha* [de larga duración] y el sueño es *kshanika* [momentáneo o duradero solo por un corto período], no hay ninguna otra diferencia [entre estos dos estados de actividad mental imaginarios]. En la medida en que todas las *vyavahara* [actividades y eventos] que acontecen en la vigilia parecen ser reales [en este momento presente], en esa [misma] medida las *vyavahara* [actividades y eventos] que acontecen en el sueño con sueños parecen ser reales en ese tiempo. En el sueño con sueños [nuestra] mente toma otro cuerpo [como ella misma]. Tanto en la vigilia como en el sueño con sueños, los pensamientos y nombres-y-formas [los objetos del mundo aparentemente externo] acontecen en un único tiempo [es decir, simultáneamente].

Párrafo diecinueve

No hay dos [tipos de] mentes, a saber, un [tipo de] mente buena y un [tipo de] mente mala. Solo los *vasanas* [impulsiones o deseos latentes] son de dos tipos, a saber *subha* [buenos o agradables] y *asubha* [malos o desagradables]. Cuando la mente [de una persona] está bajo el dominio de los *subha-vasanas* [impulsiones agradables] se dice que es una mente buena, y cuando está bajo el dominio de los *asubha-vasanas* [impulsiones desagradables] una mente mala. No importa lo malas que otras gentes puedan parecer ser, aborrecerlos no es adecuado [o apropiado]. Los agrados y desagradados son ambos aptos [para que nosotros] los aborrezcamos [o renunciemos a ellos]. No es adecuado [para nosotros] dejar que [nuestra] mente [more] mucho en asuntos mundanos. No es adecuado [para nosotros] entrar en los asuntos de otras gentes [una manera idiomática de decir que debemos atender a nuestros propios asuntos y no interferir en los asuntos de otras gentes]. Todo lo que uno da a otros se lo está dando solo a sí mismo. Si [cada uno] supiera esta verdad, ¿quién ciertamente se abstendría de dar?

Párrafo veinte

Si [nuestro] sí mismo [individual] surge, todo surge; si [nuestro] sí mismo [individual] se sumerge [o cesa], todo se sumerge [o cesa]. En la medida en que nosotros nos com-

portemos humildemente, en esa medida hay bondad [o virtud]. Si [nosotros] estamos conteniendo [reteniendo, doblgando, condensando, contrayendo, encogiendo o reduciendo nuestra] mente, dondequiera que [nosotros] podamos estar, [nosotros] podemos ser [o dondequiera que podamos estar, seamos].