

De Anil Kumar

<http://ashramarunachala.blogspot.in/2009/08/sobre-el-vichara-autoindagacion-del-ser.html>

La autoindagación, *Atma-Vichara*, sobre nuestra *Realidad interna* (lo que somos realmente), está considerada como la forma mas potente de meditación hinduista, en la más pura tradición *advaita vedanta*, y se entronca con la tradición esotérica griega de la escuela pre-socrática, en cuyos templos y academias rezaba la inscripción délfica "GNOTI SEAUTON" (" Conocete a ti mismo, y conocerás a los dioses "). Aunque ésta tecnica tiene una tradición milenaria, durante siglos permaneció casi olvidada.

Fué Bhagaván Sri Ramana Maharshi, el santo y místico hindú mas importante del siglo pasado, quien la actualizó y la introdujo en toda su potencia, siendo él mismo, el mas claro exponente de los resultados que produce, cuando se la integra a diario en nuestra practica espiritual. Carl Jung, Herman Hesse, Romain Rolland, Paul Brunton, Blay Fontcuberta, Arnaud Desjardins, Jean Klein, entre otros muchos intelectuales occidentales la practicaron, y todos ellos dieron fé de sus resultados.

De hecho es la **única meditación** existente, que prescinde por completo de técnicas mentales auxiliares, *pranayamas*, conceptos y atributos.

A la mente, y por tanto a su poderosísima energía, tan solo se la usa para enfocarla completamente en nuestro Mundo Interno, (como una lupa concentra los rayos del sol), no permitiendosele ningun tipo de desvío hacia el exterior, por lo que esta meditación cumple una doble función, en el *ámbito externo* nos otorga un control mental y emocional y una capacidad de concentración totales, y en el *ámbito interno* produce la eclosión de nuestra Divinidad intrínseca que acaba por rasgar todos los velos de ignorancia, que impiden percibirnos tal y como somos (una cualidad única é individual de la Divinidad, encarnada en este plano de la manifestación, llamado *vida física*, una *cualidad divina* que aún no es consciente de sí, debido a su baja frecuencia vibratoria).

Dice así el *Pratyabhijnahridayam*:

" *Manusyadehamástháya chhannáste paramésvaráh* "

" Dios toma un cuerpo humano y se oculta dentro de él "

Un Santo, un Iluminado, un Liberado, es una cualidad única de Dios, que se ha hecho consciente de ello al tomar la Perfecta Conciencia de la Totalidad, conociendo y sirviendo el Plan Divino de la Manifestación.

Dios, (que es la Totalidad de cuanto existe, manifestado en el plano fisico como Universo ó Cosmos),

y que es **consciente de sí** y por tanto de todas sus cualidades, en los planos superiores (Los Tattvas ó estados Superiores de Conciencia), en este plano *denso-físico* no tiene esa conciencia de sí, debido a la densidad de la materia y la baja vibración de la misma.

Esta *focalización* de las energías mentales, desbloquea por completo todas nuestras potencialidades dormidas, purificándolas con su elevada vibración, y confiere una capacidad de concentración y un control mental únicos, está considerada como la Yoga mas poderosa de la Gnana Yoga o Yoga Mental.

Ramana sin embargo advertía que Atma-Vichara, era para *almas maduras*, si bien aquellos que la siguiesen aunque carecieran de esa madurez, el poder del Vichara haría que *madurasen* rápidamente.

APLICACION PRACTICA DEL VICHARA:

1º) Tomamos conciencia, de que nuestros cuerpos, *físico, emocional y mental*, son tan solo vehiculos impermanentes, que careciendo del Principio de Eternidad ("LO QUE NO CAMBIA") mutan a cada instante, y son tan solo un haz de procesos que surgen y desaparecen continuamente.

Por lo tanto cuanto percibimos en ese instante, en la mente y en el cuerpo, sin rechazarlo, (rechazar crea tensión) lo consideramos inferior, auxiliar, (el "sirviente" lo llamaba Ramakrishna), lo que "no es"...

2º) Enfocamos la mente, en el Chakra cardíaco (Annahata), que no tiene nada que ver con el músculo cardíaco llamado corazón físico, este chakra se considera el Corazón Místico, donde velado por nuestra mente, radica nuestra autentico Ser Interno, el Espiritu que somos, el Testigo Puro, el Atman, el Observador Silencioso...y cambiando el flujo de conciencia, comenzamos a "*Sentir con la mente y pensar con el corazón!*".

3º) El Chakra Annahata, está situado aproximadamente en el centro del pecho, a la altura de las mamas y dos dedos a la derecha del esternón, aunque como todos los chakras se ubica en el cuerpo etérico, situaremos la atención mental en esa área física.

4º) **Pensaremos primero, y sentiremos luego:**

"Si no soy estos cuerpos densos, sino que tengo estos cuerpos...¿Quién SOY YO ?

5º) Cuando desgranamos en nuestro interior estas tres palabras, concientizamos cada una de ellas de una forma diferente:

- **¿ QUIEN...** lo sentimos como un flechazo en el corazón, una caída hacia nuestro *mundo interno*...una pregunta muy profunda...como sentida con la mente y pensada con el corazón...nos abismamos en nuestras capas mas íntimas de percepción...

- **SOY...** lo sentimos con la profundidad absoluta de SER...en ese instante nos percibimos a nosotros mismos, como conciencia pura...sin cuerpos, ni nombre, ni nada...!...**solo conciencia pura sin atributos, ni conceptos...tan sólo nos percibimos !.. desnudos de todo...percepcion pura de nosotros mismos !!...**

(A mí personalmente me sirve de mucho pensar que he muerto, que el cuerpo ha muerto...y entonces eso que percibo es mi conciencia... Algo parecido a lo que hizo Ramana cuando se iluminó.)

- **YO?** Lo sentimos como un énfasis de lo anterior..**una profundización aún mayor del sentimiento de SER ... de ESTAR VIVO... más allá de la mente..antes de nacer.. !!**

(Puede ser de gran ayuda, el tratar de regresar al estado de cuando eramos bebés en la cuna, **donde no sabemos nada sobre nosotros**, ni nombre, ni sexo, ni del mundo, tan solo eramos y sentiamos conciencia pura de ser...sin nada añadido...)

A ese estado es al que se refería **JesuCristo**, cuando decía que hasta que no fuéramos como niños, no entraríamos en el reino de los Cielos, que no es otra cosa que un estado Superior de Conciencia de Totalidad,).

Ignoramos pues todo lo que nos llega del exterior, como "neti, neti.." ("esto no es, esto no es"),

pero sin tensión, sin expectativa...amorosamente...

dejando la mente a las puertas del corazón, sintiendonos únicamente conciencia de ser...

(para entrar en el corazón debemos ir desnudos de todo, la mente debe ser abandonada en la puerta del corazón, previamente, con su carga de conceptos y atributos).

6º) Despues de desgranar esa pregunta con nuestra máxima concentración mental, y con toda humildad interna,

(la mente únicamente debe dar el empujón inicial hacia dentro, luego todo debe ser conciencia pura de ser)

no debemos esperar, ni permitir respuestas mentales,

pues ahí ella no tiene nada que hacer,

ya que la pregunta vá más allá de ella, y la contiene a ella...

(recordad la mente debe ser abandonada en la puerta del corazón, cuando comencemos a meditar, tan solo usamos su energia para entrar, luego nos convertimos en conciencia, **solo en conciencia !**)

la respuesta debe venir del corazón , como una infalible intuición...

esa respuesta seguramente tardará bastante en producirse,

(los *mundos internos* no están sujetos a la dimensión psicologica del tiempo,

ni responden a la prisa ní a la impaciencia, que son siempre expectativas de la mente inferior.)

pero poco a poco irán cayendo los velos que ocultan nuestro Ser Interno... ya que cada meditación, eleva nuestra frecuencia vibratoria, purificándonos, permitiendo el descenso de lo Divino sobre la Materia.

7º) Cuando el flujo de conciencia que produce la pregunta: ¿Quién SOY YO ?, remita, la volveremos a hacer, con la misma intensidad...con la misma potente interiorización...una y otra vez...todo el tiempo que dure Vichara.

(No debería ser inferior a 60 minutos, se considera óptimo en los ambientes ashramicos, que la meditación debería ocupar la décima parte de nuestro tiempo diario, es decir DOS HORAS Y CUARENTA MINUTOS.

Esto es el diezmo bíblico.

Si bien es aconsejable empezar paulatinamente e ir subiendo poco a poco).

8º) Cualquier cuestión que percibamos del exterior, ya sea como una fuerte sensación física, emocional o un pensamiento, sea lo que fuere, que nos ha sacado de nuestra meditación, la trataremos SIEMPRE, con la pregunta ¿QUIEN TIENE ESA SENSACION?...

¿QUIEN TIENE ESE PENSAMIENTO..?...

la respuesta obviamente será "YO..", a lo que contestaremos siempre de la misma forma..y¿QUIEN SOY YO ?...

con lo que de nuevo nos habremos interiorizado, absolutamente a toda cuestión que nos llegue del exterior, nuestra respuesta sera "¿ QUIEN PERCIBE ESTO..?..." "YO ? Y QUIEN SOY YO? ",

de esta forma la mente no tiene ninguna posibilidad de distraerse, ó ir detrás de pensamiento alguno...

porque ese *bucle mental* es en realidad un circulo del que la mente no puede escapar...

estando todo el tiempo obligada a *interiorizarse*...

es una espada en la yugular de la mente..todo el tiempo..

9º) Cada vez que nos preguntamos ¿Quién SOY YO? , es como si golpeáramos los *tegumentos internos* de nuestro Espiritu...

como si el pollito que está atrapado en el huevo de la Personalidad, picoteara para romper y salir del cascarón a la luz...

cada pregunta representa un *picotazo*...

cuanto mas fuerza interiorizante lleve...mas fuerte sera éste!!

10º) No aceptaremos jamás, ninguna respuesta que la mente dé...

la respuesta debe venir del CORAZON MISTICO...

y cuando lo haga le daremos el tratamiento expuesto en el punto 8 .

(Sería: "¿Quién a contestado..?"; la mente nos diría "Yo"; a lo que seguiríamos inmediatamente con un y " QUIEN SOY YO"...), durante el resto del dia, hagamos lo que hagamos,

cuando algo nos perturbe fuertemente,
cuando sintamos que el sufrimiento nos atenaza,
sacaremos nuestra espada infalible y nos preguntaremos "¿Quién sufre?.." "Yó"..."Quien soy yó?..."
al interiorizar esa pregunta desde la perturbación no solo cesará esta...sino que el efecto de Vichara sera mucho mas potente.

(Esta es la *espada de luz* que el *guerrero espiritual* esgrime siempre que se vé atacado por su ego !)

11º) Sri Ramana Maharshi, durante toda su vida, siempre enfatizó y fue muy categórico en cuanto a los beneficios de esta poderosísima meditacion:

" LOS ESFUERZOS ESPIRITUALES SERIOS NUNCA FALLAN, EL ÉXITO VA LIGADO AL RESULTADO "

12º) Jamás dijo, que la meditación debería ser perfecta para dar resultados, decía tan solo, LOS ESFUERZOS... ya que es eso lo que se nos pide siempre..EL ESFUERZO..y añadía..

"SIN EMBARGO,
LOS POCOS QUE TRIUNFAN...
LO DEBEN A SU PERSEVERANCIA EN EL
ESFUERZO..!! "

Es muy aconsejable que en el momento de acostarnos para dormir, echados sobre el lado derecho, iniciémos la práctica de Vichara, pues la corriente mental que induce es del rango *alfa*, y decía Ramana que cuando entramos en el sueño desde la meditación, todo el tiempo que dure ese sueño, es meditación. De esta forma nos levantaremos con una magnífica vibración, que aumentaremos si meditamos. Vichara produce una *corriente dinámica interna*, que perdura durante muchas horas despues de ésta, y siempre que estemos vigilantes para no caer en una *tormenta emocional*, que drenaría y nos haría perder esa maravillosa vibración alcanzada.

Si ello ocurre, no debemos culpabilizarnos en absoluto, sonríamos y usemos la *espada de luz* del caballero del espiritu:
¿QUIEN HA CAIDO?...¿YO?..
¿QUIEN SOY YO?..
la vibración quedará reestablecida automaticamente.

El siguiente texto recibido de "La Tradición Propositiva", contiene una pregunta y una respuesta dada por Ramana Maharshi, que encuentro para mí especialmente útil cuando practico Vichara:

Pregunta: .

"Dios parece ser conocido por muchos nombres diferentes.
¿Están justificados algunos de ellos?".

Respuesta, (dada por Ramana):

"Entre los muchos miles de nombres de Dios, ningún nombre conviene a Dios, que mora en el Corazón, libre de pensamiento, tan verdaderamente, tan aptamente, y tan bellamente como el nombre «YO» o «YO SOY».

De todos los nombres conocidos de Dios, sólo el nombre de Dios «yo - yo» resuena triunfalmente cuando el *ego* es destruido, surgiendo como la silente-suprema-palabra [*mouna-para-vak*] en el Corazón-espacio de aquellos cuya atención está de cara hacia el Sí-mismo.

Si uno medita incesantemente en ese nombre «yo -yo» con su atención puesta en la sensación «yo», esto le tomará y le sumergirá en la fuente de la que surge el pensamiento, destruyendo el ego, el embrión, que está anudado al cuerpo". (Tradición Propositiva).-

Recordemos las palabras de Carlyle:.

"Puede ser un héroe lo mismo el que triunfa que el que sucumbe, pero jamás el que abandona el combate".

**ESTE CAMINO NO ES PARA COBARDES QUE ELIGEN SUFRIR ANTES QUE LUCHAR.
NI PARA ILUSOS, QUE ELIGEN EL PLACER A CAMBIO DE LA FELICIDAD ETERNA.
ES EL CAMINO DEL GUERRERO LUMINOSO !**

Cuando te notes "flojear",
odiar, llorar,
desde la *debilidad egoica*,
recuerda que:

**DIOS NO LLORA ,
NI SE OXIDA,
SOLO AMA !!**

Nota importante:

Esta aplicación de la Técnica del Vichara, tal y como la describo, no esta copiada de ningun libro ó tomada de algún taller de meditación ó de maestro alguno.

(Salvo el comentario final de la Tradicion Propositiva, sobre la pregunta y respuesta a los nombres de Dios).

Es tan sólo como la practico desde hace años, (1992), y resume todo lo que he "captado, interpretado" de la Divina Enseñanza del que considero mi Divino Guru, Bhagaván Ramana Maharshi, según El la explicó, en sus repetidas respuestas a como se debe hacer; constituyendo mi *sadhana* personal.

Por lo tanto, es perfectamente lógico y lícito que otra persona puede interpretar ésta técnica meditativa desde otros ángulos y enfoques.

La expongo aquí, por si puede serle útil a alguien que quiera practicar y conocer Vichara, desde mi personal interpretación de la misma.

¡ OM PAZ A TODOS LOS SERES !