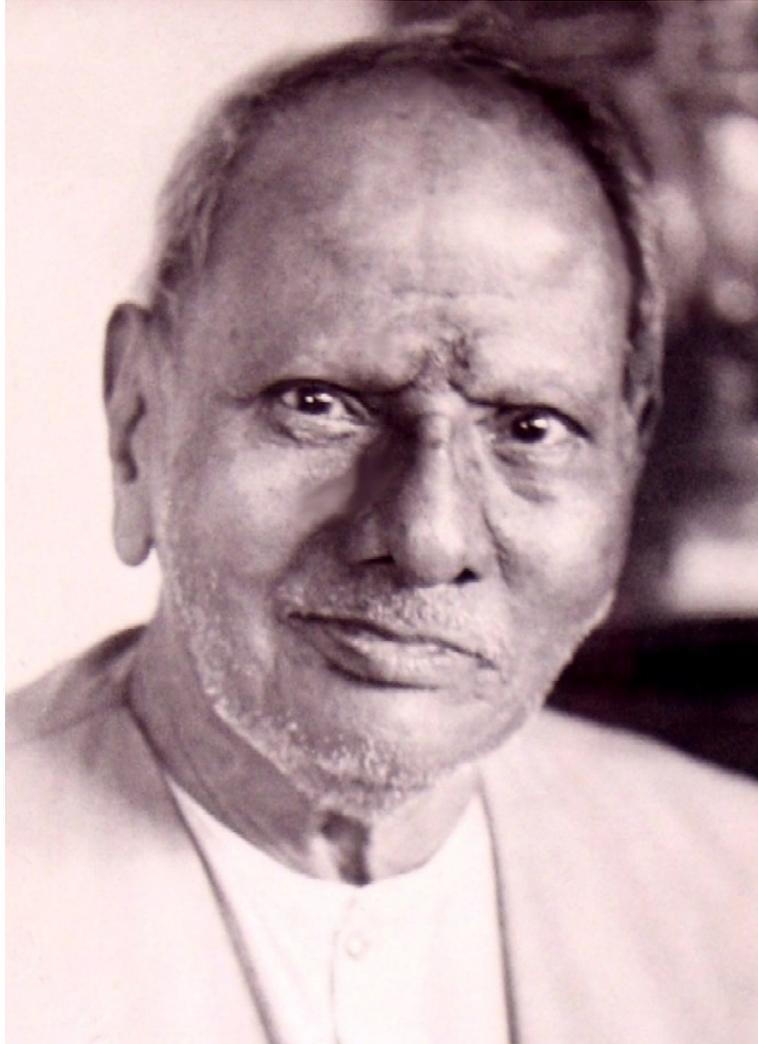


La Sadhana de Nisargadatta

Pradeep Apte



**Dedicado a mi Gurú
Sri Nisargadatta Maharaj**

Introducción

Mi Gurú, Sri Nisargadatta Maharaj, siempre acentuó la necesidad de hacer la Sadhana (Práctica) a fin de realizar nuestra verdadera naturaleza. A lo largo de sus diálogos, nos ha dado instrucciones muy claras sobre cómo hacer la Sadhana (práctica) y lo que experimentó en el proceso. Todo lo que ha dicho sobre este tema se encuentra disperso en los diez libros (*ver referencias*) que forman la mayor parte de sus diálogos disponibles en forma impresa.

La mayoría de los lectores han visto la Sadhana (práctica) como un método de dos pasos:

1. Permanecer en el “Yo soy”.
2. Trascender el “Yo soy”.

Hay que entender muy claramente que lo que él describe sólo aparenta ser un método de dos pasos, pero realmente es sólo de un paso. Únicamente es por la comprensión que esta división ha sido creada. Es justo como “vani” o palabra, que es una, pero sólo para la comprensión ha sido dividida en cuatro: “vaikhari” (palabra hablada), “madhyama” (pensamiento o palabra tangible), “pashayanti (palabra formativa o intangible) y “para” (sin palabra). Así que siempre que hablamos recordamos que la totalidad de las cuatro están implicadas y funcionan como una sola unidad. De hecho, Sri Nisargadatta Maharaj ha usado “vani” o la palabra en orden inverso (de “vaikhari” a “para”) para ir más allá.

La idea detrás de la presente compilación era clasificar lo que Maharaj ha dicho a lo largo de sus diálogos en el mismo modo de dos pasos. Así que comenzamos con "Permanecer en el Yo soy" y hacia la mitad pasamos a "Trascender el Yo soy". Se ha mantenido la continuidad para que parezca un solo paso, lo que en realidad es.

Otra razón para preparar esta compilación fue que siempre sentí que no había ningún texto disponible que describiera la Sadhana (Práctica) prescrita por Maharaj. El presente trabajo es un intento de satisfacer esa necesidad y qué mejor manera podría haber que usar solo las palabras de Maharaj. Las partes *en cursiva* son mías, mientras que el resto son palabras de Maharaj. He recurrido a pequeñas alteraciones y encadenamientos para mantener la legibilidad sin cambiar el significado.

Espero que los seguidores de Sri Nisargadatta Maharaj y sus enseñanzas se beneficien de esta compilación y la usen como un instrumento para su Sadhana (Práctica).

Pradeep Apte
11 de diciembre de 2010

La Sadhana de Nisargadatta

1. *Usted tiene que comprender su sentido de "ser", "presencia" o la sensación "Yo soy", que también puede llamar conocimiento o consciencia en su absoluta pureza. La mejor manera de hacerlo es retroceder en el tiempo y tratar de recordar cuándo llegó a darse cuenta por primera vez que "usted es" o "Yo soy", que suele ser alrededor de los tres años.*
2. *¿Por qué intentar recordarlo? Porque cuando el sentimiento "yo soy" apareció por primera vez estaba en su absoluta pureza, estaba desprovisto de palabras y no tenía ningún tipo de añadidos en absoluto.*
3. *Esta fase de vivir con la pura sensación de "sólo ser" o "Yo soy" sin palabras continúa durante algún tiempo y luego comienza gradualmente la contaminación. Esto establece el proceso que llamamos "condicionamiento", que se forja en un individuo que vive en el mundo bajo una cierta serie de circunstancias.*
4. *Cuando usted crece hasta llegar a la edad adulta, la carga de todos éstos añadidos o contaminantes posteriores al "Yo soy" se vuelve tan pesada que el puro "Yo soy" original es completamente olvidado y perdido debajo. El "Yo soy" en su pureza absoluta está todavía ahí ahora mismo con usted, salvo que es incapaz de darse cuenta o comprenderlo.*
5. *Si usted es incapaz de recordar el momento en el que por primera vez llegó a saber que "usted es" o "Yo soy", entonces puede tratar de observarlo nada más despertarse. Esto requerirá algún esfuerzo, porque nada más despertar, el movimiento "Yo soy este cuerpo llamado Fulano de Tal en el mundo, tengo que hacer esto o eso..." es tan rápido que deja de prestar atención al puro "Yo soy".*
6. *El primero puede ser llamado el acercamiento del "recuerdo de la infancia", mientras el segundo puede ser llamado el acercamiento del "despertar". Usted puede usar cualquiera que le convenga mejor, o también puede usar una combinación de ambos, la idea es aproximarse al "Yo soy" en su pureza absoluta.*
7. *Cada palabra del Gurú refleja su asombrosa sabiduría, y las preguntas que hace al aspirante son de naturaleza muy profunda. Todo lo que él diga o pregunte está cargado de instrucciones para que las sigamos.*

8. *Los esfuerzos del Gurú son para hacerle comprender y realizar la absoluta pureza del “Yo soy”. Encontrar respuestas a preguntas como: ¿Cuándo fue la primera vez que supo que “usted es”? O, ¿puede estar la sensación “Yo soy” sin ser alguien u otro? Ambas le conducen al “Yo soy” en su absoluta pureza.*

9. *Las declaraciones del Gurú que le conducen al “Yo soy” puro son (tales) como: la sensación “Yo soy” siempre está con usted, sólo que usted le ha agregado todas las cosas (contaminantes): cuerpo, sentimientos, pensamientos, ideas, posesiones, etcétera. Todas estas auto-identificaciones son engañosas. A causa de ellas usted cree ser lo que no es.*

10. *El Gurú nos recomienda repetidamente la Sadhana (Práctica) de permanecer en el “Yo soy”: la sensación de ser, de “Yo soy”, es lo primero en surgir. Pregúntese a usted mismo de dónde viene esto, o sólo obsérvelo silenciosamente. Cuando la mente permanece en el “Yo soy”, sin movimiento, usted entra en un estado que no puede ser expresado con palabras, pero que puede ser experimentado. Todo lo que usted tiene que hacer es intentarlo y volver a intentarlo.*

11. *Convéznase de que todo lo que puede decir verdaderamente sobre usted mismo es “Yo soy”, mírelo bien porque todas las definiciones únicamente se aplican a su cuerpo y sus expresiones. Por la convicción de que solo “Yo soy”, su obsesión con el cuerpo se marchará.*

12. *La convicción de que la única declaración verdadera sobre mí mismo es “Yo soy” llegará siendo serios, buscando, indagando, preguntando cada día y cada hora, dando su vida por este descubrimiento.*

13. *Rechace todos los pensamientos excepto uno: “Yo soy”, la mente se rebelará al principio, pero con práctica, paciencia y perseverancia cederá y se mantendrá en calma. Una vez que usted esté en calma, las cosas comenzarán a suceder espontáneamente y de forma totalmente natural, sin ninguna interferencia de su parte.*

14. *¿Por qué no se aparta usted de todas sus experiencias y se dirige al experimentador? Usted debe comprender plenamente la importancia de la única declaración verdadera que puede hacer: “Yo soy”. Únicamente “Yo soy”, eso es todo (sin complementos, sin adjuntos).*

15. *Sólo tenga presente la sensación “Yo soy”, fúndase en ella, hasta que su mente y la sensación se vuelvan uno. Si lo intenta repetidamente, encontra-*

rá el equilibrio adecuado entre atención y afecto, y su mente estará firmemente establecida en el pensamiento-sensación “Yo soy”.

16. Recuerde siempre que en todo lo que usted pueda pensar, decir o hacer, esta sensación de ser inmutable y afectuosa permanece como el fondo siempre presente de la mente, como el pensamiento-sensación “Yo soy”.

17. No se preocupe por nada que usted quiera, piense o haga, sólo permanecerá establecido en el pensamiento-sensación “Yo soy”, enfocando “Yo soy” firmemente en la mente. En el momento que usted se desvíe, recuerde: todo lo que es perceptible y concebible es pasajero, y sólo el “Yo soy” permanece.

18. Confié en mi Gurú, él me dijo que me concentrara en “Yo soy”, y lo hice. Él me dijo que estoy más allá de todo lo que es perceptible y concebible, y le creí. Aunque tuviera que trabajar para mantener viva a mi familia, entregué mi corazón y alma, toda mi atención y todo mi tiempo libre a la Sadhana (práctica).

19. Establézcase firmemente en la conciencia de “Yo soy”. Este es el principio y también el final de todos los esfuerzos. Usted puede elegir cualquier camino que le convenga, pero al final es su sinceridad la que determinará la velocidad del progreso. Como resultado de la fe y la sinceridad realicé mi Swarupa (Sí mismo) en tres años.

20. A fin de conocer lo que usted es, debe averiguar primero lo que no es, y para eso debe observarse a usted mismo cuidadosamente, rechazando todo lo que no vaya necesariamente con el “Yo soy”. Las ideas: he nacido en un lugar y momento determinados, de mis padres, y ahora soy fulano de tal, vivo en, casado con, padre de, empleado por, etcétera, no son inherentes a la sensación “Yo soy”. Nuestra actitud habitual es “yo soy esto” o “aquello”.

21. Separe de manera consistente y perseverante el “Yo soy” de “esto” o “aquello”, y trate de sentir lo que significa ser, sólo ser, sin ser “esto” o “aquello”. Cuanto más claramente entienda que en el nivel de la mente usted puede ser descrito sólo en términos negativos, más rápido llegará al final de su búsqueda y realizará su ser ilimitado.

22. Entienda bien que sin el “Yo soy” no hay nada. Todo conocimiento es sobre el “Yo soy”. Las ideas falsas sobre el “Yo soy” conducen a la esclavitud, el conocimiento correcto conduce a la libertad y la felicidad.

23. Sólo vea que la sensación de “Yo soy” es verdaderamente usted mismo. Usted no puede separarse de ella, pero puede transmitirla a algo, como al decir, soy joven, soy rico y así sucesivamente. Pero recuerde siempre que la totalidad de tales auto-identificaciones son evidentemente falsas y la causa de la esclavitud.

24. Abandone todas las preguntas excepto una: “¿Quién soy yo?” Después de todo, el único hecho del que usted está seguro es que “usted es”. El “Yo soy” es cierto, el “Yo soy esto” no lo es. Luche por averiguar lo que usted es en realidad.

25. Es el “Yo soy” lo que usted ama ahora mismo y lo que más. Entregue su corazón y mente al “Yo soy”, no piense en nada más. Esto, cuando es natural y sin esfuerzo, es el estado más elevado. En él, el amor mismo es el amante y el amado.

26. Sumérjase profundamente dentro de usted mismo y aférrase al “Yo soy”. Enfocando la mente en el “Yo soy”, la sensación de ser, el “yo soy fulano de tal” se disuelve. “Yo soy sólo el testigo” permanece, y eso también se sumerge en “Yo soy todo”. Después el todo se convierte en el “Uno”, el indivisible, el eterno.

27. Aférrase a la única cosa que importa, aférrase al “Yo soy” y deje ir todo lo demás, esta es la Sadhana (Práctica). La concentración en “Yo soy” es una forma de atención. Preste su atención individual e indivisible a la cosa más importante en su vida: usted mismo.

28. Mi consejo para usted es muy simple: sólo recuérdese a usted mismo “Yo soy”, eso es suficiente para sanar su mente y llevarle más allá, sólo tenga un poco de confianza.

29. La Sadhana (Práctica) consiste en acordarse intensamente de la pura “eseidad” de uno, de no ser algo en particular, ni tampoco una suma de particulares, ni siquiera la totalidad de todos los particulares, la cual constituye el universo. Es correcto decir “Yo soy”, pero decir “Yo soy esto” o “Yo soy aquello” es un signo de falta de indagación, falta de examen, de debilidad mental o letargo.

30. Permanezca con el “Yo soy” y rechace todo lo demás. Esté satisfecho con aquello de lo que usted está seguro, y la única cosa de la cual puede estar seguro es “Yo soy”. Esto es Yoga.

31. Cuando repito: “Yo soy”, “Yo soy”, simplemente afirmo y reafirmo una verdad siempre presente. Usted se ha cansado de mis palabras porque no ve la verdad viviente detrás de ellas. Póngase en contacto con esto, y encontrará el sentido pleno de ambos, de las palabras y del silencio.

32. Abandone todas las ideas sobre usted mismo y simplemente sea. Deje de hacer uso de su mente y vea lo que sucede. Haga esto a conciencia. Eso es todo. El auto-recuerdo, la conciencia de “Yo soy”, madura al hombre de manera poderosa y rápida.

33. Vea claramente que su sensación “Yo soy” que parece estar en el mundo, no es del mundo. Una vez que usted comprende que el mundo es su propia proyección, se libera de ello. No hay ninguna necesidad de liberarse de un mundo que no existe excepto en su imaginación.

34. En este momento usted ha mezclado su ser o el “Yo soy” con la experiencia, y tiene que separarlo del enredo de las experiencias. Una vez que haya conocido el “ser” puro o “Yo soy” sin ser “esto” o “aquello”, lo discernirá entre las experiencias y ya no será engañado por los nombres y las formas.

35. Mi Gurú me dijo que me aferrara a la sensación “Yo soy” tenazmente, y que no me desviara de ella ni siquiera un momento. Hice todo lo posible por seguir su consejo, y en un tiempo comparativamente corto realicé la verdad de su enseñanza. Todo lo que hice fue recordar su enseñanza, su cara y sus palabras constantemente. Esto llevó la mente a un límite, y en la quietud de la mente me vi a mí mismo como Yo soy, sin ataduras.

36. Usted debe comprender que la búsqueda de la realidad, de Dios, del Gurú y la búsqueda del sí mismo son lo mismo, ya que cuando uno es encontrado, todos son encontrados. Cuando “Yo soy” y “Dios es” llegan a ser indistinguibles, usted sabrá sin duda que “Dios es” porque “Yo soy” y “Yo soy” porque “Dios es”. Los dos son uno.

37. Vuelva al estado del ser puro, donde el “Yo soy” todavía está en su pureza antes de que sea contaminado con “Yo soy esto” o “Yo soy aquello”. Su carga es la falsa identificación, abandónelas todas.

38. Simplemente seguí la instrucción de mi Gurú, la cual era que debía enfocar la mente en el ser puro, “Yo soy”, y permanecer en él. Yo solía sentarme durante horas seguidas, solamente con el “Yo soy” en mi mente, y pronto la paz, la dicha y un profundo amor que todo lo abarca llegaron a ser mi estado normal. En él, todo desaparecía: yo mismo, mi Gurú, la vida que yo

vivía, el mundo que me rodeaba. Sólo permanecían una paz y un silencio insondables.

39. Preste toda su atención al nivel en el cual el “Yo soy” está eternamente presente. Pronto comprenderá que la paz y la felicidad están en su propia naturaleza, y es sólo al buscarlas por algunos canales particulares lo que crea la perturbación. Evite la perturbación, eso es todo.

40. En primer lugar, confíe en mí, confíe en el Gurú. Esto le permite dar el primer el paso, y luego su confianza será justificada por su propia experiencia. Cuando digo que recuerde “Yo soy” todo el tiempo, quiero decir que vuelva a ello repetidamente. Ningún pensamiento en particular puede ser el estado natural de la mente, sólo el silencio. Cada experiencia sucede sobre un fondo de silencio.

41. Mi Gurú me dijo: Usted no es lo que cree ser. Averigüe lo que usted es. Observe la sensación “Yo soy”, encuentre su verdadero ser. Le obedecí porque confiaba en él, hice cuanto él me dijo. Todo mi tiempo libre lo pasé observándome a mí mismo en silencio. Y esto hizo la diferencia, y cómo de pronto. Me llevó sólo tres años realizar mi verdadera naturaleza.

42. Confíe en el Gurú como yo lo hice. Mi Gurú me ordenó que me ocupara de la sensación “Yo soy” y no prestara atención a nada más. Sólo obedecí. No seguí ningún curso particular de respiración o meditación, ni estudio de las escrituras.

43. Independientemente de lo que suceda, únicamente desvíe su atención lejos de eso y permanezca en la sensación “Yo soy”. Parece simple y hasta ordinario, ¡pero funciona! La obediencia de las enseñanzas del Gurú es un poderoso disolvente de todos los deseos y miedos.

44. Entregue su corazón y mente a meditar en el “Yo soy”, qué es, cómo es, cuál es su fuente, su vida, su significado. Esto es muy similar a cavar un pozo. Usted rechaza todo lo que no es agua, hasta alcanzar el manantial que da vida.

45. Obsérvese a usted mismo constantemente, eso es suficiente. La puerta que le encierra a usted dentro es también la puerta que le permite salir. El “Yo soy” es la puerta, permanezca en ella hasta que se abra. De hecho está abierta, sólo que usted no está en ella.

46. Me enseñaron a prestar atención a mi sensación de “Yo soy” y lo encontré sumamente eficaz. Por lo tanto, puedo hablar de ello con plena confianza.

47. Su permanecer en la realidad del “Yo soy” creará pronto otra posibilidad, pues la actitud atrae la oportunidad. Todo lo que usted conoce es de segunda mano, sólo el “Yo soy” es de primera mano y no necesita ninguna prueba, permanezca con ello.

48. La atención de la “yosoidad” siempre está en el estado despierto, pero no estamos alerta para verla. No hay ninguna otra atención que seguir. Esté atento a esa atención “Yo soy”.

49. Enfoque toda su atención en el “Yo soy”, sin prestar ninguna al cuerpo. No deje que su atención se desvíe del conocimiento de la eseidad, “Yo soy”. Manténgase en el conocimiento “Yo soy”, y a través de esta insistencia usted llegará a conocer el estado que quiere alcanzar.

50. Abraze todos los átomos del universo con la sensación de que todos ellos han entrado dentro de mí en la forma del conocimiento “Yo soy”. El mismísimo centro de todos los átomos está impregnado de ese conocimiento “Yo soy”.

51. Usted debe meditar en el “Yo soy” sin aferrarse al cuerpo y la mente, y mientras lo haga, recuerde también: “yo no tengo miedo, estoy más allá del miedo”. Le digo que el miedo disminuirá de forma gradual y se irá completamente, porque yo lo digo. La medicina para el miedo es mi palabra.

52. Usted sabe que está sentado aquí. Esté atento sólo a ese conocimiento. Permanezca sólo en su eseidad. Ese conocimiento “Yo soy” ha creado el universo entero, aférrese a él, no hay nada más que hacer.

53. No se involucre en nada, permanezca en la consciencia “Yo soy” y no vuelva a darse un atracón intelectual. El conocimiento “Yo soy” habla del conocimiento sobre sí mismo sólo al “Yo soy”.

54. Aférrese a la sensación “Yo soy”, no contamine ese estado aferrándose al sentido del cuerpo. Usted se preocupa debido al intelecto, pero sólo tiene que continuar en ese “Yo soy” con fe, no tiene nada más que hacer. Usted probablemente no notará ese incidente si intenta usar su intelecto. Sólo deje que suceda.

55. Estabilícese incondicionalmente en el conocimiento “Yo soy”, y entonces usted es la “yosoidad” manifiesta, no más un individuo. En el estado manifestado de “yosoidad” no existe la cuestión de que usted haga ninguna cosa, porque ya no es un individuo.

56. Su primer paso es la eseidad, abrace el conocimiento “Yo soy”, sea eso. Espontáneamente, sin saberlo, ha aparecido su eseidad. Intencionadamente usted no sabe “Ahora voy a ser”, sólo después de la formación de la “yosoidad” le viene el conocimiento “Yo soy”.

57. Sin hacer nada, usted tiene el conocimiento “Yo soy”. Coraje inmenso, heroísmo y convicción de que usted es, eso es Ishwara (Dios), eso es usted. Estoy dándole instrucciones concernientes a su “ser sin comienzo”, pero usted prefiere ser esa forma de mono. Usted no está preparado para dejar esta forma.

58. Si usted quiere recordarme y si tiene amor hacia mí, recuerde este principio “Yo soy”, y sin el mandato o dirección de este principio, no haga nada.

59. Una vez que comprende que usted es únicamente ese “Yo soy” y no esta forma encadenada, entonces no se necesita ninguna liberación, eso mismo es liberación.

60. Usted debe mantener este conocimiento “Yo soy” en el orden apropiado. El “Yo soy” es el instrumento por el cual usted obtiene todo conocimiento. Adore ese “Yo soy”, elimine toda la adulteración, la suciedad. Este conocimiento mismo muestra toda la suciedad impuesta sobre él. Ni siquiera el espacio es tan puro como el conocimiento “Yo soy”.

61. Ríndase al “Yo soy”, estabilícese en él, si no hace eso, sus mismos conceptos serán muy peligrosos para usted, ellos le estrangularán hasta la muerte.

62. Mantenerse en el “Yo soy” es el método más simple, usted sabe que usted es, sólo permanezca ahí. El conocimiento “Yo soy” es la fuente misma de toda energía, la fuente de todos los Dioses, de todo tipo de conocimiento.

63. Sea uno con el conocimiento “Yo soy”, la fuente de la sintiencia, la eseidad misma. Si usted busca esa paz que es inestimable, sólo puede ser a través de establecerse en la consciencia con firme convicción. Por convic-

ción quiero decir sin dudar, firme, inquebrantable, sin vacilar nunca, tener ese tipo de convicción en su eseadad.

64. Recuerde el conocimiento “Yo soy”, que lo impregna todo, sea sólo eso y abandone el resto. Si usted no tiene el conocimiento, ¿qué está buscando? Usted debe ser, sólo entonces la búsqueda puede comenzar.

65. Llegue a conocer el conocimiento “Yo soy” sin palabras cuando despierte. Conocer el sí mismo, permanecer en el auto-conocimiento, no es un mero saber intelectual. Usted debe ser eso, y no debería alejarse de ello. Manténgase firme.

66. Siéntese en silencio siendo uno con el conocimiento “Yo soy”, entonces usted no se preocupa por el mundo o lo que sucede en el mundo. Cuando usted no es consciente de la existencia del cuerpo, las experiencias no son registradas.

67. Adore el conocimiento “Yo soy” como Dios, como su Gurú. El conocimiento “Yo soy” es su Gurú, permanezca en él. Este hábito de considerar el sí mismo como el cuerpo ha influenciado mucho a todos.

68. Cada uno de ustedes debe decir “Yo soy” y realizarlo. No diga “Yo soy esto” o “Yo soy aquello”, sólo permanezca en su propio ser, “usted es”, así que “sólo sea”. Espontáneamente sabe que “usted es”, permanezca ahí.

69. Usted debe recordar continuamente que el conocimiento “Yo soy” significa conocer todos los Dioses, todos los “Vedas”, es el “Brahman”. En este proceso de recuerdo debería desprenderse del cuerpo, entonces esa consciencia será definitivamente la más elevada.

70. Fue el conocimiento “Yo soy” el que apareció primero, más tarde usted se abrazó al cuerpo. Aférrese únicamente al “Yo soy” y no haga ninguna pregunta. Usted llegará a conocerse a sí mismo, “Yo soy”, morar en esto es Bhakti (Devoción).

71. Aferrándose al conocimiento “Yo soy”, la fuente del conocimiento brotará dentro de usted revelando el misterio del universo. La consciencia es el sentido del conocimiento “Yo soy” sin palabras, que ha aparecido inconscientemente y sin solicitarlo. Sólo en el reino del conocimiento “Yo soy” pueden una experiencia y el mundo ser.

72. Usted debe quedarse establecido en la fuente de su creación, en el comienzo del conocimiento “Yo soy”. Si usted no consigue esto, estará enredado en las cadenas forjadas por su mente y atrapado en las de otros.

73. Permanecer en el conocimiento “Yo soy” es su verdadera religión y es mediante la comprensión del conocimiento “Yo soy”, el “atma-jnana” (conocimiento de sí mismo) que usted reconocerá al atman (sí mismo).

74. Comprenda que así como el espacio lo impregna todo, de la misma manera el conocimiento “Yo soy” es todo-penetrante, ilimitado e infinito. Qué extraño, ¡tal principio supremo es tratado como si fuera un cuerpo! Todo el sufrimiento es debido a esta errónea identidad, si usted le da el honor más alto que se le debe, no será sometido más por el sufrimiento o la muerte.

75. Siéntese en profunda meditación con su sentido de ser totalmente infundido únicamente con el conocimiento “Yo soy”. Entonces le será revelado intuitivamente cómo y por qué surgió su sentido de “yosoidad”. Consciencia, eseidad, yosoidad, todos son lo mismo, antes de la emanación de cualquier palabra.

76. ¿Qué es la meditación? La meditación no es este cuerpo-mente meditando como un individuo, sino que es este conocimiento “Yo soy”, esta consciencia, meditando sobre sí misma. Entonces la consciencia revelará su propio significado.

77. No se concentre en el cuerpo, debido a un cuerpo usted se llama a sí mismo hombre o mujer. Sólo aférrese al conocimiento “Yo soy”, sin el sentido del cuerpo, más allá del nombre, la forma o el diseño.

78. Usted debe tener una convicción firme de que “Yo soy” es sólo “Yo soy” sin la forma cuerpo-mente, el conocimiento “Yo soy” en su pureza absoluta. No hay técnicas, excepto la convicción firme de que “Yo soy” significa sólo “Yo soy”.

79. La convicción de que sólo “Yo soy” puede ser reforzada por la meditación. Meditación significa el conocimiento “Yo soy” permaneciendo en el conocimiento “Yo soy”, que es el conocimiento “Yo soy” meditando sobre sí mismo y en ninguna otra cosa que en sí mismo.

80. Cuando usted se sienta para la meditación, la primera cosa que debe hacerse es comprender que no es esta identificación del cuerpo la que se sienta para meditar, sino que es este conocimiento “Yo soy”, esta consciencia, la que se sienta para meditar y está meditando sobre sí misma.

81. La meditación con la comprensión de que el conocimiento “Yo soy” está meditando sobre sí mismo facilita las cosas. Cuando el conocimiento “Yo soy” o la presencia consciente se unifica en sí misma surge el estado de “Samadhi”. El sentimiento conceptual de que “yo soy” o “yo existo” desaparece y se fusiona en la eseadad misma.

82. En este cuerpo, la consciencia está presente o el conocimiento “Yo soy”, como yo lo llamo. Usted debería identificarse a sí mismo como este conocimiento “Yo soy”, es el único capital que usted tiene, así que aférrase a él, medite y deje que despliegue todo el conocimiento que tenga que desplegar.

83. Después de haber confirmado que usted no es el cuerpo, debe meditar identificándose con el conocimiento “Yo soy”. Sólo debe morar en ese conocimiento “Yo soy” sin palabras, estabilizarse ahí. Cualquier duda que tenga será aclarada por ese mismo conocimiento.

84. Olvídese de las disciplinas físicas a este respecto. Le digo que el principio “Yo soy” que mora en el interior, el conocimiento de que “usted es”, usted tiene que “ser” eso. Sólo sea eso, con ese conocimiento “Yo soy” aférrase al conocimiento “Yo soy”.

85. Usted sabe que está sentado aquí, sabe que “usted es”, ¿necesita algún esfuerzo especial para aferrarse a ese "usted es"? Usted sabe que “usted es”, sólo more en ello. El principio “Yo soy” sin palabras, que en sí mismo es el Dios de todo.

86. Debe cumplir el voto de que usted no es el cuerpo, sino únicamente el principio “Yo soy” que mora en el interior. Si usted se identifica con el cuerpo, tal identificación debe ser abandonada, sacrificada. Su verdadera identidad no tiene ningún cuerpo ni pensamiento. Y ese sí mismo, el conocimiento espontáneo “Yo soy”, es lo que usted es. Ya que el sí mismo no es el cuerpo, el sí mismo no es ni masculino, ni femenino.

87. Con convicción firme usted debe morar sólo en este conocimiento “Yo soy”, privado del sentido del cuerpo-mente, sólo “Yo soy”. Si usted permanece ahí, a su debido tiempo madurará, le revelará todo el conocimiento y no necesitará acudir a nadie más.

88. Para la paz eterna usted debe morar en sí mismo, saber cómo apareció este toque del “Yo soy”. Todo otro conocimiento es inútil a este respecto.

89. Una vez que usted comprende que el “Yo soy” es puramente “Yo soy” sin forma, y no esta forma corporal encadenada, entonces no se requiere ninguna liberación. Estar estabilizado en esa eseidad, que no tiene ni nombre ni forma, es en sí mismo liberación.

90. Usted tiene que permanecer en esa eseidad o “Yo soy” con fe firme, sin tener ninguna identificación con el cuerpo, personalidad, nombre y forma. Llevará un tiempo para que esta convicción arraigue, pero persista.

91. More en el principio “Yo soy” por un tiempo suficientemente largo. Suponga que usted es “Eso”. “Eso” significa sin forma, sin diseño. Todo lo que usted ve pertenece sólo a “Eso”, a su “yosoidad”. ¡Espontáneamente “Eso es”! Usted es “Ese” principio. No trate de desentrañarlo con su intelecto. Simplemente observe y acéptelo tal como es.

92. Sólo trate de ser “Yo soy”, sin esfuerzo ni concentración, cuando “usted es” la “yosoidad”, la eseidad está automáticamente ahí. Independientemente, “usted es” sin hacer ningún esfuerzo, permanezca ahí. No trate de interpretar la “yosoidad”.

93. Sólo permanezca en ese principio “Yo soy”, no hay ninguna disciplina para esto. El “Yo soy” en la forma del cuerpo puede alcanzar el estado más alto, si usted lo acepta y mora ahí, evita el nacimiento y la muerte.

94. Vaya al nivel del “Yo soy” y more ahí. Como usted está al nivel del cuerpo, se deleita en todas estas cosas objetivas. Si va al nivel del “Yo soy” y se mantiene firmemente ahí, entonces todas estas cosas externas perderán la fascinación sobre usted.

95. Simplemente, comprenda que la consciencia “Yo soy” en usted en su prístina pureza es en sí misma Dios, el creador del universo. De esta manera, si quiere algo, rece a esta consciencia “Yo soy” en usted.

96. Su convicción de que el conocimiento “Yo soy” es Dios debe crecer día a día. No se preocupe por el cuerpo, por la meditación constante, cuando Dios esté complacido, usted tendrá el conocimiento completo en el reino de la consciencia. Usted puede ir a todas partes, pero no olvide que el conocimiento “Yo soy” es Dios.

97. Usted debe encontrar la fuente del concepto primordial “Yo soy”. Preste toda su atención al conocimiento “Yo soy” y medite sólo en eso. El conocimiento “Yo soy” tiene que ser adquirido por el conocimiento “Yo soy”.

98. El proceso del conocimiento “Yo soy” meditando en el conocimiento “Yo soy” producirá la semilla que se convertirá lentamente en un gran árbol y que en sí misma le proporcionará todo el conocimiento.

99. La Sadhana, la disciplina, sólo es esto: el conocimiento que mora en este cuerpo, la quintaesencia de las tres “gunas” (cualidades), el conocimiento “Yo soy”, “Yo soy eso”, este es el paso inicial. Usted debe ser uno con eso, morar solamente en eso. Usted tiene que pensar “yo no soy el cuerpo, sino que soy el conocimiento sin forma y sin nombre que mora en este cuerpo”, es decir, el “Yo soy”.

100. Usted debe morar durante el tiempo suficiente en el conocimiento “Yo soy”, entonces todas las dudas que tiene serán aclaradas por ese mismo conocimiento “Yo soy”. Brotará con vida y significado para usted, destinado sólo para usted, y todo se volverá claro. Ningún conocimiento externo será necesario.

101. ¡Convicción! Esa es la única técnica para la Sadhana (práctica), y si usted está pensando en cualquier iniciación, ¡sólo las palabras del Gurú de que usted no es el cuerpo! Esa es la iniciación. Permanezca establecido ahí, en ese estado (en el conocimiento “Yo soy”).

102. El Gurú, de todas las maneras posibles, nos hace comprender nuestro sentido de “ser”, de “presencia”, o la sensación “Yo soy”, que usted también puede llamar conocimiento o conciencia en su pureza absoluta. Con esta comprensión el Gurú nos aconseja que hagamos la Sadhana (Práctica) de permanecer en el “Yo soy”.

103. Permaneciendo en el “Yo soy” en su pureza absoluta durante un tiempo suficientemente largo, él nos asegura por su propia experiencia que realizaremos nuestro verdadero ser ilimitado: el indivisible, el eterno, el “Parabrahman”(Absoluto).

104. Hablándonos sobre el “Yo soy” y la Sadhana (práctica) de permanecer en el “Yo soy”, el Gurú nos ha dado ya algunas indicaciones sobre nuestro verdadero ser, usando palabras como “ir más allá”, “lo ilimitado”, “lo eterno”, “el estado sin esfuerzo alguno, natural y más elevado”. Veamos ahora lo que él dice más definitivamente sobre trascender el “Yo soy” y ser el “Parabrahman” (Absoluto).

105. (i) Mi Gurú me indicó que al principio yo no tenía nada que ver con todo esto, y que todo lo que tengo para resolver este misterio de la vida es el conocimiento “Yo soy”, sin el cual no hay nada.

(ii) Entonces obtuve eso (“Yo soy”) como mi Gurú me dijo, y luego quise averiguar cómo ocurrió este aspecto corporal sin mi conocimiento, y cómo solo sobre él tenía lugar cualquier otro conocimiento, y que otra vez era un resultado de los cinco elementos. Por lo tanto, todo lo que alguien piense que tiene, es pura ignorancia, y lo sé desde mi propia experiencia.

(iii) Si esto es ignorancia, entonces, ¿dónde está mi eseidad? Mi eseidad está en una ciudad que no es ciudad, en un lugar que no es lugar. ¿Cómo llegó a suceder esto? A causa del conocimiento “Yo soy”, que es ignorancia, Maya, que ocurre de repente, sin que yo lo pida.

(iv) Una vez que había sucedido, a esta Maya (el conocimiento “Yo soy”) le gustó lo que había creado y quiso que esta eseidad durara para siempre. Maya abrazó esto con tal fiereza que, a cualquier coste, quiere prolongar la existencia de esta eseidad mientras pueda.

106. (i) Mi Gurú me indicó el hecho de que la única cosa que usted tiene y que puede utilizar para desentrañar el misterio de la vida es este conocimiento “Yo soy”. Sin eso no hay absolutamente nada.

(ii) Entonces lo obtuve (el conocimiento “Yo soy”) como mi Gurú me había aconsejado, y luego quise averiguar cómo surgió el aspecto espiritual del “yo” sin mi conocimiento.

(iii) En mi pura Absolutez, que no tiene ningún lugar, y ninguna forma o estructura, vino este conocimiento “Yo soy”, que tampoco tiene ninguna forma o estructura. Por lo tanto aparece, y es sólo una ilusión.

107. (i) El Gurú te dice “deshazte de los conceptos, sólo sé tu mismo”. El buscador, habiendo entendido lo que el Gurú dijo, se deshace de los conceptos, y ahora, como primer paso, el buscador mora en el estado “Yo soy”, simplemente ser.

(ii) Primero de todo está el conocimiento “Yo soy”, sin palabras, con ese conocimiento el mundo es. Ahora, cuando el buscador entra en meditación, ese conocimiento entra en el no-conocimiento.

(iii) Este es el estado más alto en la jerarquía, cuando el aspecto del cuerpo está ahí porque este conocimiento y no-conocimiento son aspectos del cuerpo, y cuerpo significa consciencia, y en el reino de la consciencia, existen el conocimiento y el no-conocimiento.

(iv) El Absoluto trasciende el conocimiento y el no-conocimiento. De este modo, el no-conocimiento es lo más elevado en la jerarquía de la espiritualidad, y el destino es la transcendencia del conocimiento y del no-conocimiento.

108. (i) En esta jerarquía espiritual, desde lo más burdo a lo más sutil, usted es lo más sutil. ¿Cómo puede esto ser realizado? La misma base es que usted no sabe que usted es, y de repente aparece la sensación “Yo soy”. En el momento en que aparece usted ve espacio, espacio mental, ese espacio sutil como el cielo, estabilícese ahí. Usted es eso.

(ii) Cuando es capaz de estabilizarse en ese espacio, usted es sólo el espacio. Cuando esta identidad “Yo soy” semejante al espacio desaparece, el espacio también desaparecerá, no hay espacio.

(iii) Cuando este “Yo soy” semejante al espacio entra en el olvido, es el estado eterno, “nirguna” (sin cualidades), sin forma, sin esiedad. Realmente, ¿Qué sucedió? Este mensaje “Yo soy” no era ningún mensaje.

109. (i) He experimentado los cuatros tipos de palabras y las he trascendido. Raramente seguirá alguien esta jerarquía para estabilizarse en la consciencia y trascender la consciencia.

(ii) Comenzando desde “Vaikhari” (palabra hablada), normalmente escuchamos las palabras (pronunciadas o dichas), de “Vaikhari” vamos a “Madhyama” (pensamiento-mental de la palabra o palabra tangible). Observando la mente estamos en “Pashayanti” (palabra formativa o intangible) donde tiene lugar la formación del concepto.

(iii) Desde ahí (“Pashayanti”) a “Para” (“Yo soy” sin palabras) y de “Para” a antes de la consciencia. Esta es la línea a seguir, pero sólo alguien raro la sigue, retrocediendo, marcha atrás.

110. (i) ¡No haga nada, absolutamente nada! Sólo sea, sólo sea el conocimiento “Yo soy” y more ahí. Para absorber esto, medite sólo sobre la esiedad. Aférrese al conocimiento “Yo soy” en la meditación. En este proceso de realización ocurre que “Yo” el Absoluto no soy la “guna” (cualidad) “Yo soy”.

(ii) Por lo tanto, en la meditación no debe ser retenido nada en la memoria. Sin embargo alguna cosa aparecerá en la pantalla de la memoria, pero manténgase indiferente, sólo sea, no haga nada. Absténgase de agarrarse a algo

en la meditación, (porque) en el momento que lo hace, la otredad comienza, y la dualidad también.

(iii) Nada debe ser hecho. Entonces todos sus misterios se resolverán y disolverán. “Mulamaya”, que es la ilusión primordial, liberará su completo dominio sobre usted y se esfumará.

111. (i) Usted debe tomar una decisión firme. Debe olvidar el pensamiento de que usted es el cuerpo y ser sólo el conocimiento “Yo soy”, que no tiene ninguna forma, ni nombre. Sólo sea.

(ii) Cuando usted se estabiliza en esa eseidad (“Yo soy”), le entregará todo el conocimiento y todos los secretos, y cuando le entregue los secretos, trascenderá la eseidad (“Yo soy”). Entonces usted, el Absoluto, sabrá que tampoco es la consciencia.

(iii) Habiendo adquirido todo este conocimiento, habiendo entendido qué es qué, prevalece un tipo de quietud, una calma, la Eseidad (“Yo soy”) es trascendida, pero la eseidad (“Yo soy”) está disponible.

112. (i) Suponga que le hacen la pregunta, ¿qué era usted hace cien años atrás? Usted contestaría “yo no era”. Eso significa que yo no era como “esto”, es decir como el presente “Yo soy”.

(ii) ¿Quién (y cómo) podría (él) decir “yo no era como esto”? Quien dice esto, ¿no estaba él ahí? El que era antes de hace cien años no era como este presente “Yo soy”, pero era y es ahora.

(iii) Este es un punto sutil, así que trate de entenderlo claramente. Cuando digo que “yo no era” antes de la concepción, entonces lo que realmente quiero decir es que no era como el presente “Yo soy”. Pero ese “yo” que puede discernir esto debió estar ahí para juzgar la ausencia del presente “Yo soy”.

113. El primer paso es ir a este estado “Yo soy”, permanecer ahí y después fusionarse e ir más allá. Trate de mantener este “Yo soy”, permaneciendo indiferente tanto a los pensamientos buenos como a los malos. Después de que el “Yo soy” se fusiona en la conciencia pura, el universo entero se desvanece como si nunca hubiera existido.

114. El primer paso es ir al “Yo soy” y morar ahí, y desde ahí usted va más allá de la consciencia y la no-consciencia hasta la consciencia infinita. En ese estado permanente de “Parabrahman” (Absoluto) usted llega a estar

completamente silencioso y sin deseos, y ni siquiera surge el pensamiento “Yo soy”.

115. Yo le estoy hablando de este principio “Yo soy” una y otra vez. Todas las preguntas serán trascendidas una vez que usted esclarezca el misterio del “Yo soy”. El conocimiento “Yo soy” es el alma del mundo entero. El testigo del conocimiento “Yo soy” es anterior al conocimiento “Yo soy”.

116. El “Yo soy” es la suma total de todo lo que usted percibe. Aparece y desaparece espontáneamente, no mora en ningún lugar. Es como un mundo de sueño. Usted está separado de “Yo soy”. “Yo soy” es en sí una ilusión. El conocimiento “Yo soy” y el mundo son engaños de maya.

117. El estado en el que se encontraba antes de adquirir este conocimiento “Yo soy” es el estado real. Sólo después de obtener este conocimiento se identificó con el cuerpo-mente. Todo lo que usted haya adquirido, incluyendo el cuerpo-mente, desaparecerá y es inútil. Pero su estado original antes de que usted adquiriera el cuerpo, la verdad, es el estado real, y permanecerá.

118. Para comenzar, tiene que estar en esa eseidad o “Yo soy” sin el sentido del cuerpo. Ahora usted siente que es el cuerpo, pero cuando more en la eseidad, sabrá que usted es sin el sentido del cuerpo, entonces está separado.

119. No haga uso de nada excepto del conocimiento “Yo soy”, olvide todo lo demás. El “Yo soy” connota los tres estados, vigilia, sueño y sueño profundo, “Yo soy” quiere decir que usted es estos tres estados, cuando éstos desaparecen, la memoria también desaparece.

120. Lo que usted debe atestiguar no son los pensamientos, sino la consciencia “Yo soy”. Todo es una expresión de “Yo soy”, pero usted no es eso, usted es antes del “Yo soy”.

121. Nadie se convierte en un “Parabrahman” (Absoluto), nadie puede llegar a ser un “Parabrahman”, eso es. Antes de que el conocimiento “Yo soy” apareciera en usted, eso es “Parabrahman”. Si usted va hacia atrás correctamente, el conocimiento “Yo soy” desaparecerá, entonces no habrá ningún movimiento.

122. Cuando usted siente que está separado de la sensación “Yo soy”, ¿no hay algo o alguien que sabe que hay una diferencia? Indague, ¿está usted separado inconscientemente?

123. Comprenda lo que es este principio “Yo soy” y habrá finalizado. Ese “Yo soy” está en esclavitud debido a los conceptos. Comprenda la cualidad de éstos conceptos. Yo quiero llevarle a ese concepto “Yo soy”, que es el último bastión de la ilusión, y deshacerse de él.

124. La eseidad “Yo soy” es simplemente un instrumento, no es usted. Aquel que está completamente libre de ir y venir, y finalmente, aquel que está completamente libre de su propio concepto de “Yo soy”, está completamente liberado.

125. El conocimiento “Yo soy” que mora en usted, adore sólo eso. Cuando usted se separó del Absoluto con esta identidad “Yo soy”, se sintió fragmentado, aislado, y por eso comenzaron sus demandas. En el Absoluto no hay ninguna necesidad, sólo el Absoluto prevalece.

126. La verdad es únicamente el Brahman total (Purnabrahman o Parabrahman), y nada más que el Brahman total. En un estado de Brahman total surgió el toque de la eseidad, “Yo soy”, y con esa separación iniciada, llegó la otredad. Pero esta “yosoidad” no es sólo un pequeño principio, en sí mismo es “Mulamaya”, la ilusión primordial.

127. Le estoy llevando una y otra vez al origen del manantial. Una vez que usted vaya al origen, sabrá que no hay ninguna agua, el agua es la noticia “Yo soy”.

128. Lo más esencial es ese conocimiento “Yo soy”. Reclámelo, aprópieselo como suyo propio. Si no está ahí, no hay nada. El conocimiento de todas las etapas será obtenido sólo con la ayuda de este conocimiento “Yo soy”. Desde el no-conocimiento Absoluto, ha aparecido espontáneamente esta consciencia “Yo soy”, sin ninguna razón, sin ninguna causa.

129. Investigue el concepto “Yo soy”. En el proceso de intentar averiguar su identidad, o de esta búsqueda espiritual, todo sucederá en el reino de la consciencia. Finalmente tropezará, o culminará en el estado Absoluto de “Parabrahman”, que es sin deseo.

130. Antes de que surgiera la idea “Yo soy”, usted es, pero no sabe que es. Usted es antes de la idea “Yo soy”. Acampe ahí, antes de las palabras “Yo soy”.

131. Si usted tiene respeto hacia mí, recuerde mis palabras. El conocimiento “Yo soy” es el Dios más grande, el Gurú, sea uno con eso, intime con él.

Eso mismo le bendecirá con todo el conocimiento relevante para usted en la proliferación de ese conocimiento y le conducirá al estado que es eterno.

132. La llegada del conocimiento “Yo soy”, el estado de vigilia y el estado de sueño profundo, todo en un “Yo soy”, se conoce como nacimiento. Con este así llamado nacimiento comenzó toda la observación, antes de esto ¿dónde estaba la “yosoidad”? No estaba ahí.

133. Este principio “Yo soy” está ahí siempre que el estado de vigilia y el sueño profundo estén ahí. Yo no soy el estado de vigilia, no soy el sueño profundo, por lo tanto Yo, el Absoluto, no soy ese “Yo soy”.

134. ¿Ha comprendido usted que el conocimiento mismo es ignorancia? Si fuera real habría estado ahí eternamente, no tendría un principio y un final. Ahora se siente la experiencia “Yo soy”, antes no. Cuando no era, no se requería ninguna prueba, pero una vez que es, se requieren muchas pruebas.

135. Uno es el Absoluto, dos es la consciencia, y tres es el espacio. Cuando no había ningún conocimiento “Yo soy”, eso es el número uno, más tarde hay la sensación “Yo soy” que es el número dos, y luego hay el espacio, el número tres.

136. Lo que usted llama “Yo soy” y nacimiento, no es eso, es material. El conocimiento último no tiene ningún conocimiento. Este conocimiento “Yo soy” ha aparecido espontáneamente, a consecuencia del cuerpo. Véalo como es, entiéndalo como es.

137. Usted debe tener una convicción fuerte, lo que significa practicar. Esta convicción no significa sólo “Yo soy”, sino que también significa que soy libre del “Yo soy”. Insista siempre en que usted es sin forma, libre y no condicionado. Usted debe trabajar en esto constantemente, esta es la práctica.

138. Usted es irreal. Saber que “usted es” (“Yo soy”), también es irreal. Esta sensación de presencia es una falsedad, es como un sueño.

139. Todo este conocimiento ha amanecido en mí, yo no soy el conocimiento. El conocimiento “Yo soy” y todas sus manifestaciones son entendidas en la comprensión de que yo no soy eso.

140. La única manera espiritual de comprender su verdadera naturaleza es averiguar la fuente de este concepto “Yo soy”. Antes de que la sensación de presencia llegara, yo estaba en ese estado en el cual el concepto de tiempo

nunca estaba ahí. Entonces, ¿qué es lo que nace? Es el concepto de tiempo, y ese acontecimiento que es el nacimiento, la vida y la muerte juntos, constituye solamente tiempo, duración.

141. Todo es eseidad, pero Yo, el Absoluto, no soy eso. Cuando esta eseidad se vaya, el Absoluto no sabrá “Yo soy”. Aparición y desaparición, nacimiento y muerte, estas son cualidades de la eseidad, no son sus cualidades.

142. ¿Quién habla? ¿Quién camina? ¿Quién se sienta? Estas son expresiones de la química del “Yo soy”. ¿Es usted esa química? Usted habla del cielo y el infierno, de este Mahatma o aquel otro, pero, ¿y usted? ¿Quién es usted? Usted no es esta química del “Yo soy”.

143. En última instancia, usted tiene que ir más allá del conocimiento, pero el conocimiento debe venir, y el conocimiento puede llegar por la constante meditación. Meditando, el conocimiento “Yo soy” se instala gradualmente y se fusiona con el conocimiento universal, y así se vuelve totalmente libre, como el cielo o el espacio.

144. En este cuerpo está el principio sutil “Yo soy”, ese principio es testigo de todo esto. Además, usted no es ese “Yo soy”. Cuando trasciende el “Yo soy” usted es eso que es eternamente presente, el “Parabrahman” (Absoluto).

145. Cuando usted comienza la espiritualidad rechaza el cuerpo-mente con “Yo no soy eso”. Después usted llega al “Yo soy” único sin palabras. Después usted es todo, no limitado por el cuerpo.

146. Antes de que salgan las palabras, antes de que diga “Yo soy”, usted es. El hábito más arraigado que usted tiene es decir “Yo soy”. Este es el hábito fundamental, pero esta “yosoidad” es irreal.

147. Hasta que usted reconozca y se identifique completamente con el conocimiento “Yo soy”, se identificará con el cuerpo. Cuando uno se desidentifica con el cuerpo, trasciende no sólo el cuerpo, sino también la consciencia, ya que la consciencia es un producto del cuerpo.

148. Actualmente usted es este “Yo soy”, pero este “Yo soy” no es la verdad. Lo que usted era antes de la aparición del “Yo soy”, esa es su verdadera naturaleza.

149. Trate de estabilizarse en el concepto primordial “Yo soy” a fin de perder eso, y con eso todos los otros conceptos. ¿Por qué soy totalmente libre? Porque he comprendido la no realidad de ese “Yo soy”.

150. Siéntese en silencio siendo uno con el conocimiento “Yo soy”, entonces usted no está preocupado por el mundo o lo que sucede en el mundo. Un “Jnani” (Realizado) no está obsesionado por ninguna calamidad o ningún problema, porque él ha trascendido el principio “Yo soy”.

151. Comience con el cuerpo. Del cuerpo obtiene el conocimiento “Yo soy”. En este proceso usted se hace cada vez más sutil. Cuando está en una posición de atestiguar el conocimiento “Yo soy”, ha alcanzado lo más alto.

152. Su individualidad debe desaparecer. El mundo entero se mueve sobre la base de un concepto, y ese es “Yo soy”, el concepto fundamental de la individualidad de uno. Sólo aquel individuo que ha perdido su individualidad se ha fusionado con el “Parabrahman” (Absoluto).

153. Enfoque su atención sólo en la consciencia “Yo soy”. ¿Quién tiene el conocimiento “Yo soy”? Es la conciencia¹ la que conoce el “Yo soy”, de ahí que sea otro, es más que “Yo soy”, lo más alto. Sólo un estado no ilusorio puede conocer el estado ilusorio.

154. ¿No era usted incluso antes de haber dicho las palabras “Yo soy”? Permanezca ahí únicamente. Ahí comienza su espiritualidad, el principal “usted”, “Yo soy” sin palabras. La atestiguación sucede a ese principio que es anterior a decir las palabras “Yo soy”.

155. Analice la muerte y encontrará que es esta cualidad “Yo soy”, la cualidad de eseidad que cae en el olvido. Sólo Yo, el Absoluto, permanece. Quédesse solo ahí, nunca sucede nada al Yo, el Absoluto.

156. ¿Qué hay en usted que comprende este conocimiento de que “usted es”? ¿o desde su punto de vista “Yo soy” sin nombre, título o palabra? Sumérjase en ese centro más íntimo y sea testigo del conocimiento “Yo soy” y “solo sea”.

157. Actualmente su “Yo soy” está en el estado de eseidad. Pero cuando usted no tiene el conocimiento de la ilusión del “Yo soy”, el estado de “Purnabrahman” o “Parabrahman” (Absoluto) prevalece. En ausencia del toque

1. Conciencia (sin “s”) y consciencia (con “s”) no son términos sinónimos en este contexto. Son traducciones del inglés de “awareness” y “consciousness” respectivamente. En este contexto la conciencia (Absoluto) trasciende o atestigua a la consciencia (Yo soy). Léase al respecto el artículo:

[*La diferencia de Nisargadatta entre consciencia y conciencia.*](#) [N. del T.]

de la “yosoidad” usted es el total y completo estado de “Purnabrahman”, el estado permanente.

158. Cuando medite sobre el principio más alto en usted, que es el conocimiento “Yo soy”, llegará una etapa en la que usted se olvidará por completo de sí mismo. Este es un estado dichoso en el que no hay necesidad de palabras, conceptos o incluso la sensación de “Yo soy”. El estado no sabe que “es” y está más allá de la felicidad y el sufrimiento, y totalmente más allá de las palabras. Es llamado “Parabrahman”, un estado no experiencial.

159. Antes de que usted diga “Yo soy”, usted ya es. “Yo soy”, la palabra o la sensación “Yo soy” que usted tiene dentro de usted, no es el estado eterno. Pero usted es eterno y ancestral.

160. La experiencia de que usted existe es en sí misma “turiya” (el cuarto). “Turiya” significa donde la consciencia es/está, es llamado el principio del nacimiento. Uno que conoce “turiya” es “turiyatita” (más allá del cuarto).

161. A fin de estabilizarse en “turiya” (el cuarto) usted debe conocerlo como el principio del nacimiento (el conocimiento “Yo soy” en su pureza absoluta). “Turiya” es siempre descrito como el estado del testigo que ve a través de la vigilia, el sueño y el sueño profundo. Y “turiyatita” está incluso más allá de eso.

162. La convicción de que este mundo nunca existió sólo puede sucederle a “Parabrahman” (el Absoluto). Si esta es realmente su convicción, entonces usted es el “Parabrahman”.

163. Enfóquese en su esidad (el conocimiento “Yo soy”) hasta que se haya establecido en ella, sólo entonces será capaz de trascenderla. Una vez que usted hace esto no será afectado por sus deseos, los habrá trascendido.

164. El “Yo soy” en su pureza absoluta es algo que no se puede expresar con palabras, es el conocimiento, la conciencia antes del pensamiento. Usted sólo tiene que “ser”. Establecerse en la conciencia “Yo soy” es todo lo que es importante. Más tarde usted también trascenderá la “yosoidad”.

165. Yo sé que “yo” nunca fue, esta “yosoidad” nunca estuvo ahí para mí. Yo soy el estado no nacido.

166. Si lo prefiere, puede tomar el “Yo soy” como su destino. Cuando usted mora en el destino como “Yo soy”, comprende que no es su muerte, sino la

desaparición del “Yo soy”. Usted sólo more en ello, y le contará su propia historia.

167. La identidad del cuerpo no puede obtener este conocimiento, el conocimiento “Yo soy” debe obtener este conocimiento “Yo soy”, cuando el conocimiento permanece en el conocimiento, hay transcendencia del conocimiento.

168. El “Yo soy” es la forma más pura de atributo (incluso se puede decir que no tiene ningún atributo). Cuando incluso este atributo puro desaparece, es “Parabrahman”. “Brahman” (Dios o “Yo soy”) significa que la “noticia” ha llegado. Cuando esta “noticia” ha desaparecido, es “Parabrahman”. Que usted existe es el conocimiento primordial.

169. Esta conciencia "Yo soy" es grandiosa porque crea el vasto mundo, pero usted es mayor, ya que usted es la realidad detrás y más allá de esta conciencia “Yo soy”.

170. Usted es la realidad, usted es el “Parabrahman” (Absoluto), así que medite en esto y recuérdelo, y finalmente la idea “Yo soy Parabrahman” también le abandonará.

171. El “Yo soy” es objetivo, es el “Yo soy” el que investiga y es el “Yo soy” el que se despliega a sí mismo y se estabiliza en la eternidad. Hágase uno con “Yo soy”, después lo trascenderá, entonces “Yo” el Absoluto no soy el “Yo soy”.

172. Antes de que usted ocurriera a sí mismo como “Yo soy”, estaba en el estado más alto: el “Parabrahman”. Su caída comenzó con la aparición de esa eseadad, “Yo soy”. Con la aparición de este conocimiento “Yo soy”, la siguiente caída fue abrazar el cuerpo como “Yo soy”. Y luego usted reunió muchas cosas sobre sí mismo. Aférrese al estado de conocerse a sí mismo como “Yo soy” como la verdad. Todos las demás cosas que ha reunido para sí mismo son irreales.

173. Cuando usted trasciende el conocimiento “Yo soy”, el Absoluto prevalece. El estado es llamado “Parabrahman”, mientras que el conocimiento “Yo soy” es llamado Brahman. Este conocimiento “Yo soy” o eseadad es una ilusión. Por lo tanto, cuando Brahman es trascendido, sólo el “Parabrahman” es, en el que no hay ni rastro del conocimiento “Yo soy”.

174. Su estado Absoluto eterno antes de la eseidad, cuando el mensaje “Yo soy” no es, es sumamente significativo. ¿Quién habría sido testigo del mensaje “Yo soy”, si su estado primordial de no-eseidad no fuera?

175. (i) Usted es el conocimiento “Yo soy”. Así que si usted quiere hacer adoración, adore a ese conocimiento “Yo soy”. Sea devoto sólo de esa “yo-soidad”. Cuando usted hace eso, los demás rituales se vuelven redundantes e inútiles.

(ii) Luego, cuando usted se estabiliza en el “Yo soy” comprende que todo es inútil, que todo es “Brahman”, lo que significa que usted está en el nivel de “Parabrahman” (Absoluto).

(iii) En ese nivel usted verá incluso a “Brahman” como inútil, el “Brahman” también es reducido a la ilusión. Por lo tanto, todas estas conversaciones, incluyendo las mías, serán reducidas a la ilusión cuando usted alcance lo más alto.

* * *

Referencias:

1. *I Am That (Yo soy Eso)*, por Maurice Frydman.
2. *Seeds of Consciousness (Semillas de Conciencia)*, editado por Jean Dunn.
3. *Prior to Consciousness (Antes de la Conciencia)*, editado por Jean Dunn.
4. *Consciousness and the Absolute (La Conciencia y lo Absoluto)*, editado por Jean Dunn.
5. *The Experience of Nothingness (La Experiencia de la Nada)*, editado por Robert Powell.
6. *The Nectar of Immortality (El Néctar de la Inmortalidad)*, editado por Robert Powell.
7. *The Ultimate Medicine (La Medicina Suprema)*, editado por Robert Powell.
8. *Beyond Freedom (Más allá de la Libertad)*, editado por Maria Jory.
9. *Gleanings from Nisargadatta (Destellos de Nisargadatta)*, editado por Mark West.
10. *I am Unborn (Yo soy innacido)*, editado por Pradeep Apte.