

Meditación en el ¿Quién soy? de Ed. Muzika (<http://wearesentience.com/>)

Los dos reyes de la meditación Jnana son la meditación en el "¿Quién soy yo?", y, simplemente permanecer en el Ser.

Ambas meditaciones están ampliamente cubiertas en el libro de Robert Adams "El silencio del corazón" (las versiones pre-2010 del libro son mejores), y en los primeros libros de Ramana Maharshi .

En conjunto, estas prácticas podrían ser denominadas (equivocadamente) como ir dentro de uno mismo, o profundizar dentro de uno mismo.

Sin embargo, no es simplemente una cuestión de mirar dentro y empujar los límites del vacío iluminado cada vez más amplio que contiene todos los fenómenos, tanto interiores como exteriores, porque todavía existirá la presunción de que el vacío existe y hay un perceptor del mismo. Esto es, todavía existe la presunción de un interior y un exterior, de sujeto frente a objeto, en este caso, el objeto sería el vacío.

La mejor manera de conceptualizar este ir dentro es que estamos buscando el sujeto último, estamos tratando de objetivar el sujeto, en lugar de objetivar el vacío. Por supuesto, nos encontraremos con que el sujeto no puede ser objetivado. Pero permanecer en la subjetividad lleva a convertirse en el sujeto.

La mayoría de nosotros suponemos que hay un testigo y un mundo presenciado. Tomamos ese testigo como el equipamiento que asociamos con el cuerpo: la vista, el gusto, el oír etc, así como los pensamientos, las emociones, los apegos, el sentido de pertenencia, la propiedad, así como sueños, recuerdos y fantasías. Y enfrentado a esto, esta la totalidad del mundo exterior, o lo que no es yo.

A estas alturas deberíamos habernos dado cuenta de los llamados fenómenos subjetivos son exactamente el mismo tipo de realidad o nivel de existencia que nuestras percepciones del mundo aparentemente externo. Son exactamente de la misma familia. Son todos objetos incluyendo la mente inquisitiva.

Simplemente sondear el espacio interior, en cierto sentido, sólo exagera y objetiviza la división entre sujeto y objeto.

Este es un error que cometí hace muchos años, una exploración sin fin del vacío con la consciencia de una subjetividad que exploraba el mismo, con la realización última de que

este proceso no revelará nada más que Vacío.

Debe irse un paso más allá se trata de comprender aquello que es consciente de una subjetividad explorando el Vacío. Es decir, se trata de objetivar la subjetividad última, y el fracaso en conseguirlo da como resultado el descubrimiento de cómo permanecer en el Ser gracias el fracaso de la búsqueda del Ser.

Esto hace que la práctica de “¿Quién soy?”, o permanecer en el Ser, sea muy diferente de la forma en que se describe en los libros incluso de Robert, porque Robert está hablando a un meditador que tiene la perspectiva errónea del yo como una variedad de fenómenos. Robert está tratando de introducir a la persona en una introspección calmada que le permita abrirse a la solidez de los fenómenos hasta un grado tal que el sujeto, “Yo Soy”, se pueda diferenciar y empezar a contemplarse a sí mismo.

En lugar de ir hacia adentro y sondear la oscuridad interior o espacio iluminado, tratamos de mirar en nuestro sentido de la existencia, o en la subjetividad de aquel que está percibiendo. Ya no basta con mirar dentro sino que buscamos el testigo. Por el testigo, me refiero al sentido de que yo soy el que percibe del mundo. Sin embargo, este buscador de los testigos es aún un fenómeno, el pensamiento, concepto o lo que todo el mundo llama el ego. "Ego" es sólo una palabra. Creemos entender todo el proceso cuando escuchamos esa palabra, ya que hay una enorme cantidad de supuesto "conocimiento" asociado con ese término, por lo tanto, la evito.

Verdaderamente estamos buscando el sujeto último, el sujeto absoluto, el que percibe el cuerpo como un objeto más, pero en sí no es su objeto, ni puede convertirse en un objeto. Esto es una paradoja. Buscamos lo que no es perceptible.

Otra práctica similar es tomar consciencia de que existimos mediante investigación, es decir, ser consciente de que Yo Soy.

Debo decir que tuve dificultad con esta práctica durante un largo periodo de tiempo, porque nunca estaba seguro de que yo existía. Parecía existir, pero no tenía la sensación de que yo existía. El sentido de la existencia, o de que soy, sólo puede encontrarse al estar conscientes de la fuente de las sensaciones de todo lo que es, como si pudiéramos dividir entre el mundo y yo Buscamos el Yo como el sentimiento de existencia. Una vez más, estamos buscando el sujeto, pero esta vez a través del medio de tener un sentimiento de algo o de alguien que existe. Es decir, estamos mirando en el "Yo Soy". Este puede ser un objeto difícil de alcanzar durante un largo período de tiempo.

El aparentemente separado cuerpo-mente no tiene existencia en absoluto, por tanto buscar el Yo Soy dentro de ese complejo es inútil. El sentido de Yo Soy es independiente del sentimiento de "soy un cuerpo".

Personalmente, estoy a favor de la técnica de la búsqueda del sujeto último, ya que fué más fácil para mí. Algunos podrían decir que son lo mismo y en un sentido más amplio lo son, sin embargo, desde el punto de vista de un practicante, pueden ser muy diferentes.

Me tomó un largo tiempo darme cuenta de que ir dentro, para mí, significaba exploración del espacio/vacío/mente, mientras que lo que realmente tenía que hacer era huir hacia la subjetividad y lejos de los objetos en lugar de huir hacia el vacío para escapar de los objetos. Hasta que no hayas hecho esta práctica por un tiempo, es difícil notar la diferencia. Ir dentro no es una cosa espacial, sino dirigirse al sentimiento fuente de la sensibilidad. El vacío no es la subjetividad, sigue siendo un objeto.

Durante mucho tiempo, cuando iba dentro, había una sensación de "solidez" en el vacío que estaba centrado en el área del corazón. Es decir, yo sentía que mi esencia, por así decirlo, estaba relacionada con el centro del corazón y que era mi trabajo penetrar y aclarar esa zona. Curiosamente, esta fue la instrucción de Ramana, mirar dentro de la zona del corazón. Pero esto es un error. Todavía hay un observador que está objetivando el fenómeno del área del corazón que está en el espacio y el tiempo, y sin embargo, ¿quién es el observador? Buscando en el área del corazón hace que esta sea más importante y real, al igual que concentrarse en el cuerpo hace el sentarse más real. En una-mente, ir hacia adentro o hacia afuera desaparecen.

Robert describe la meditación en el "¿Quién soy yo?" no como seguir el yo hacia el interior, sino como hacer una pregunta y mirar dentro de ti quien hace la pregunta, y en ese espacio, permanecer en silencio, es decir, sin buscar. No me gusta esta meditación, la practiqué durante un largo periodo de tiempo, y debido a mi desconocimiento de la cuestión como un método para buscar un sujeto siempre en retirada, me perdí en el vacío. El "¿Quién soy yo?" tiene demasia fama...

Por lo tanto, busca dentro de ti quien es el que percibe y trata de quedarte allí. El propio intento será un fracaso, pero la persistencia te permitirá permanecer en silencio, mientras la dicotomía desaparece, y la subjetividad final revelará todos sus misterios morando en esta calma.

Traducido por 道 en <http://petitcalfred.wordpress.com>