

EL ARTE DEL GUERRERO

3ª Lección de las Tareas del No HACER

¿Quién Soy Yo?

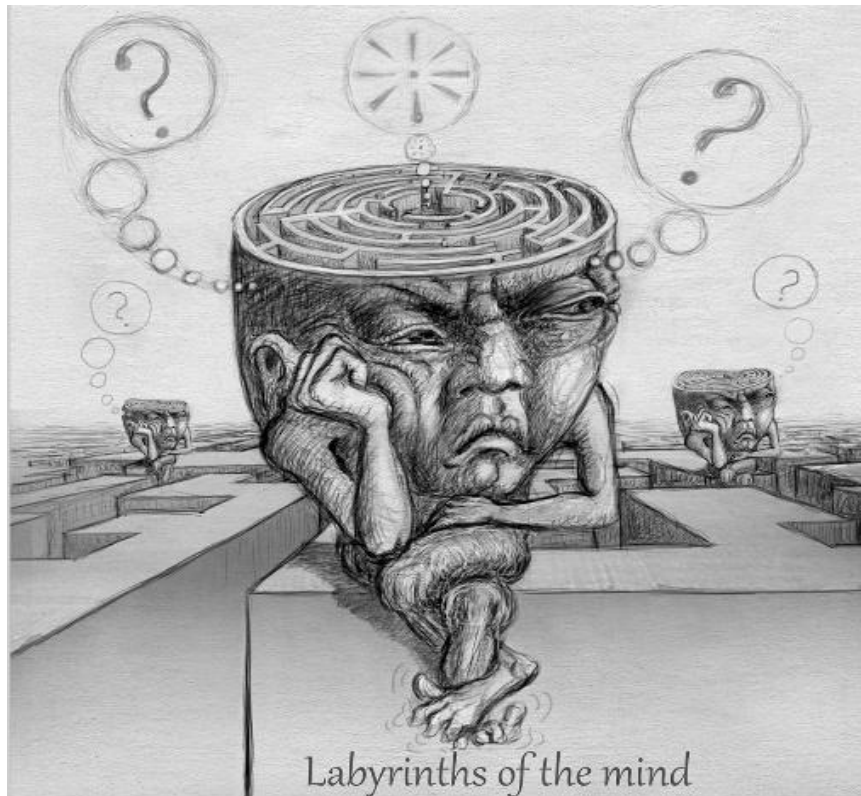


Ilustración de Jan Semmel

Semanalmente se irá desplegando una enseñanza eminentemente práctica de técnicas sencillas y ejercicios del No Hacer, que normalmente no ocupan tiempo ni espacio pero sí ATENCIÓN.

El propósito de esta enseñanza es ayudar al jugador a trascender los límites de su historia personal y encontrar su verdadera naturaleza.

RAMANA MAHARSHI (1879-1950), uno de los más grandes maestros de la tradición yóguica, solía decir que para lograr la liberación interior uno debe preguntarse de manera continuada y sincera: «¿Quién soy yo?» Ramana enseñó que este cuestionamiento era más importante que leer libros, recitar mantras o peregrinar a lugares sagrados. Decía que simplemente tienes que preguntarte: «¿Quién soy yo? ¿Quién ve cuando yo veo? ¿Quién oye cuando yo oigo? ¿Quién sabe cuando me doy cuenta? ¿Quién soy?»

Jamás en toda tu vida te has planteado esta pregunta en serio: ¿quién soy yo?

Y esto es precisamente lo que Ramana Maharshi preguntaba.

Cuando vas a dormir por la noche, ¿tienes alguna vez un sueño? ¿Quién es el que lo sueña? ¿Qué significa soñar? Tal vez respondas: «Bueno, es como si en mi mente pasara una película y yo la viera». Pero ¿quién la ve? «¡Yo la veo!» Bien, ¿es ese «yo» el mismo «yo» que se ve reflejado en el espejo? ¿Es ese «yo» que está leyendo estas líneas el mismo «yo» que se ve reflejado en el espejo y el mismo «yo» que observa sus sueños?

Cuando despiertas de un sueño, sabes que has tenido un sueño. Esto es posible gracias a que en el ser hay una continuidad de conciencia. En relación con esta continuidad de conciencia, Ramana Maharshi planteaba estas preguntas tan simples: ¿quién ve cuando tú ves?, ¿quién oye cuando tú oyes? ¿quién es el que observa los sueños?, ¿quién ve la imagen reflejada en el espejo?, ¿quién está teniendo todas estas experiencias? Si intentas dar respuestas honestas e intuitivas, dirás simplemente: «Yo. Soy yo. Yo soy ese que está aquí experimentando todo esto».

Y esta es la mejor respuesta que puede darse. En realidad es muy fácil darse cuenta de que no eres los objetos que miras. Es el caso típico de la relación sujeto-objeto. Tú eres el sujeto que está mirando los objetos, de modo que no hace falta que repasemos uno tras otro cada uno de los innumerables objetos del universo para concluir que no eres ninguno de esos objetos. Podemos generalizar fácilmente diciendo que, si eres el que está mirando algo, entonces tú no eres ese algo que miras. De modo que, inmediatamente y de manera vivamente sentida, sabes instantáneamente y de una vez todo lo que no eres, no eres nada del mundo externo; tú eres el que está ahí dentro mirando hacia fuera, a ese mundo externo.

Esta parte ha sido fácil. De esta manera tan simple hemos eliminado de un plumazo la multitud de cosas externas que no eres: no eres nada de lo externo. Pero sigue vigente la cuestión: ¿quién eres? y ¿dónde estás, dado que no estás fuera con todas las demás cosas externas? Ante esta cuestión basta simplemente con que prestes atención y te darás cuenta enseguida de que, aun cuando desaparecieran todos los objetos externos, seguirías estando ahí dentro, aunque entonces estarías experimentando sentimientos y emociones. Imagina cuánto miedo podrías sentir en tal caso. También podrías seguir sintiendo otras cosas, como frustración e incluso enfado. Pero la clave es: ¿quién estaría sintiendo todas esas cosas? Una vez más podrías responder: «¡Yo!», y ciertamente esa es la respuesta correcta. Es el mismo «yo» el que experimenta tanto el mundo externo como los sentimientos internos.

En esencia, los objetos internos y externos compiten por tu atención. Tú estás allí dentro teniendo experiencias internas o bien externas. Pero ¿quién eres tú?

Para explorar esto con más profundidad, responde aún a otra pregunta: ¿no es cierto que hay momentos en los que no tienes experiencias emocionales, y entonces sientes quietud interna? En esos momentos tú sigues estando allí,; pero de lo que eres consciente en esos instantes es de un silencio lleno de paz. Llegará un momento en el que comenzarás a darte cuenta de que tanto el mundo externo como el flujo de emociones internas consisten en cosas que vienen y van, mientras que tú, el ser que experimenta todas esas cosas, permaneces allí dentro inmóvil y permanentemente consciente de cualquier cosa que suceda ante ti, ya sea externa o interna. Pero ¿dónde estás? ¿Podríamos hallarte acaso en tus pensamientos?, ¿quién es el que usa la mente para crear estos pensamientos y para formar después ideas y juicios? ¿Sigue acaso existiendo ese experimentador de los pensamientos incluso cuando no hay pensamientos? Por fortuna, no necesitas pensar en ello para responder a esta cuestión. Tú ya eres bien consciente de la presencia de tu propio ser y de tu sentido de existir sin necesidad de apelar a los pensamientos. Por ejemplo, cuando uno entra en meditación profunda los pensamientos cesan. En esa situación tú sabes de manera evidente que los pensamientos han cesado. No lo «piensas», sino que simplemente eres consciente de «la quietud sin pensamientos» que reina en ese estado.

La gente lucha continuamente con los pensamientos, pero ¿quién es ese que es consciente de los pensamientos y quién es el que lucha con ellos? Una vez más, date cuenta de que tienes una relación sujeto-objeto con tus pensamientos. Tú eres el sujeto, y los pensamientos son simplemente un objeto más del cual puedes ser consciente. Por tanto, tú no eres tus pensamientos; tú simplemente eres consciente de ellos. Así que finalmente dices: De acuerdo, no soy nada del mundo externo y tampoco soy las emociones. Todas estas cosas son objetos externos e internos que vienen y van, y yo los experimento. Además, tampoco soy los pensamientos. Estos pueden ser calmos o ruidosos, felices o tristes, pero sean como sean, simplemente son otro tipo de objetos de los que soy consciente. Pero... ¿quién soy yo?

Date cuenta de que la conciencia simplemente lo percibe todo de manera instantánea. Cuando simplemente miras sin elaborar pensamientos, tu conciencia se da cuenta de todo cuanto ve, y lo comprende plenamente al instante y sin esfuerzo alguno. Conciencia es el término más elevado que es posible expresar. No hay nada más elevado ni más profundo que la conciencia. La conciencia es pura capacidad de darse cuenta.

¿Qué ocurriría si no existiera tu capacidad de darte cuenta? La respuesta es muy simple, en realidad tú no estarías allí. No habría un sentido de «mí». Allí ya no habría nadie que pudiera decir: «Vaya, yo solía estar aquí pero ya no estoy». No habría tal posibilidad, porque no habría ninguna conciencia de ser. Y sin conciencia de ser, sin capacidad de darse cuenta, no hay nada.

Por muchas cosas que pueda haber delante de ti, si desconectas la conciencia no hay nada. Por el contrario, si eres consciente, aunque no haya nada delante de ti te darás plena cuenta de que no hay nada. De modo que si ahora te pregunto: «¿Quién eres tú?», puede que en esta ocasión me respondas: Yo soy el que ve. Desde algún lugar aquí dentro miro hacia fuera y soy consciente de los eventos, pensamientos y emociones que pasan ante mí.

Si vas profundamente dentro de ti, es ahí donde vives: vives en el asiento de la conciencia. Un verdadero ser espiritual vive ahí sin esfuerzo y sin intención. De la misma manera en que ahora miras hacia fuera y ves sin esfuerzo todo lo que hay ante ti, un día llegarás a asentarte tan firmemente dentro de ti mismo que verás ante ti todos tus pensamientos y emociones con la misma claridad con la que ahora ves las formas externas. Un día llegarás tan profundamente dentro de ti que te darás cuenta de que es allí donde siempre has estado en realidad.

En cada etapa de tu vida has visto pasar diferentes objetos, emociones y pensamientos ante ti, pero tú siempre has sido el mismo y el único perceptor consciente de todo ello. Ahora mismo ya estás en el centro de tu conciencia. Estás un paso atrás de todo, simplemente observando. Este es tu verdadero hogar. Aunque desaparezca todo lo demás, tú seguirás estando allí, consciente de que todo se ha ido. Pero si retiras el centro de tu conciencia, no queda nada. El centro de la conciencia es el asiento del Ser. Desde ese asiento eres consciente de que hay pensamientos, hay emociones y hay además todo un mundo externo que penetra en ti a través de tus sentidos. Pero ahora te das cuenta de que te das cuenta. Este es el asiento del Sí Mismo budista, del Atman hindú o del alma judeocristiana.

El gran misterio comienza precisamente cuando te instalas en ese asiento en lo más profundo de ti.

Texto extraído del libro La Liberación del Alma de Michael A. Singer GAIA Ediciones