

La idea “yo soy el cuerpo”

Por Miguel Amez Alonso



“Yo soy el universo total. Cuando soy el universo total, no estoy en necesidad de nada, debido a que yo soy todo. Pero me aferré a una cosa pequeña, a un cuerpo; hice de mi mismo un fragmento y devine necesitado. Como un cuerpo, yo necesito muchas cosas.

En la ausencia de un cuerpo, ¿existe o existía usted? ¿Es y era usted, o no? Alcance este estado que es y que era antes del cuerpo. Su verdadera naturaleza es abierta y libre, pero usted la encubre, y le da diversos modelos”.

- Nisargadatta Maharaj

Sin duda la identificación con el cuerpo es uno de los mayores obstáculos que hay que superar para romper con la ilusión de quién creemos ser. El “yo soy”, que ha aparecido espontáneamente, se ha tomado a sí mismo como el cuerpo. Algo irreal se ha identificado con algo también irreal. Ambos, “yosoidad” y cuerpo, están llamados a desaparecer, sus días están contados. Son por tanto irreales.

El primer paso para deshacer el entuerto es impedir que esta “yosoidad” se identifique con el cuerpo. Para ello, debemos amarrar al “yo soy”, tenerlo bien sujeto para que no se extravíe y se vaya por las ramas, identificándose con aquello que no es. Por eso es por lo que debemos morar en la “yosoidad”, de manera que no se extravíe y se identifique con el cuerpo. El “yo soy” es lo que es, la sensación de existencia, la sensación de ser. Si hay una idea que hay que desterrar desde el principio es la idea de que somos el cuerpo. La idea misma de

identificarnos con nuestro cuerpo físico nos mantendrá sumidos en la ignorancia de lo que en realidad somos.

La persona es un concepto, es irreal

Hay un aspecto estrechamente relacionado con esta idea, y es la sensación que tenemos de que somos nosotros los “hacedores”, es decir, nos consideramos a nosotros mismos como los protagonistas de todas las acciones realizadas a través del cuerpo: yo conduzco, yo leo, yo escribo, yo camino, yo hablo. Nisargadatta Maharaj alertaba constantemente sobre este punto, afirmando con rotundidad que nosotros no somos los hacedores de las acciones, éstas ocurren espontáneamente, y nada de lo que haga el cuerpo es responsabilidad de una persona. Iba aún más allá: no existe ninguna entidad a la que podamos llamar persona, la persona es una entidad irreal. ¿Qué es la persona? ¿Cómo se define? No hay nada como tal. La sola definición de esta palabra en cualquier diccionario resulta ridícula. Si el “yo soy” es irreal, todo lo que procede de él también lo es. Sin “yo soy” no hay mundo (¿quién estaría ahí para decir que hay un mundo si no está presente la sensación de ser?), y sin mundo no hay cuerpo ni, por tanto, esa entidad llamada “persona”. La persona es un concepto, y como todos los conceptos, es irreal. Lo mismo es aplicable a la identificación con la mente, un espejismo al que otro Gurú superlativo, Ramana Maharshi, definía como un paquete de pensamientos, nada más. Cuerpo, mente, persona, individualidad, “yosoidad”... la suma de todos ellos es cero. Son ilusiones.

A efectos de la vida práctica a través del cuerpo son realizadas infinidad de acciones, pero no hay ningún protagonista detrás. Nos creemos el protagonista de lo que hace el cuerpo, de los pensamientos que surgen en lo que llamamos “mente”, pero en el mundo manifiesto todo surge espontáneamente.

El cuerpo es el vehículo del “yo soy”, sin cuerpo no hay “yosoidad”, pues ésta necesita una forma para manifestarse. Con la muerte del cuerpo se va la “yosoidad”, la sensación de estar vivo desaparece, pero a lo Absoluto eso no le afecta en nada. Lo Absoluto es siempre, ya estaba antes de que se formase el cuerpo, ya estaba antes de que apareciese la consciencia, la sensación de ser. Todo lo que surja en el mundo manifiesto es engaño, es sueño, es una gran estafa. Volviendo a Ramana Maharshi, a menudo ilustraba sus enseñanzas, en la misma línea que las de Nisargadatta, con comparaciones acertadísimas. Hablaba, por ejemplo, de la pantalla de un cine. Comparaba a lo Absoluto con la pantalla. En ella se puede estar representando cualquier escena de una película, puede haber un incendio, puede estar lloviendo, etc, pero la pantalla ni se quema ni se moja. Además, la pantalla estaba ahí antes del comienzo de la película, y sigue ahí tras la finalización de la misma. La película sería nuestra vida, el mundo manifiesto, y nada de lo que ocurre en ella puede afectar a lo Eterno.

Permanecer en el "yo soy"

El método que aconsejaba el maestro Nisargadatta era morar en la eseidad, en la sensación de ser. Permanecer firmes ahí, ser uno con esa “yosoidad” y, en caso de extraviarse prestando atención a otras sensaciones o experiencias, volver cuanto antes ahí, a la sensación “yo soy”. “Esa —decía— es la verdadera meditación”. La práctica devendrá más sencilla cuanto más se practique, llegando a un punto en el que ya no se requerirá esfuerzo alguno para permanecer en esa sensación. Llegará el momento en que esa “yosoidad” será trascendida, y ya no tendremos duda de lo que somos realmente: habremos conocido nuestra Realidad Última, lo Eterno. Justo en el momento en que nos despertamos, lo primero que aparece es esa sensación de ser, pura, inafectada, sin que todavía se haya identificado con nada. Es importante fijarse en eso. A los pocos segundos esa “yosoidad” ya se ha disfrazado, ya ha asumido que ella es el cuerpo, y así comienza el día para una persona común.

Retroceder a la pura sensación de ser va a suponer la diferencia entre quien estará más allá de lo mundano, y una persona común. Hay otros instantes que merecen ser observados, como la transición entre el estado de vigilia y el estado de sueño profundo, ese momento en el que estamos a punto de dormirnos y la “yosoidad” está extinguiéndose poco a poco. Es un momento idéntico al de la muerte del cuerpo, y Nisargadatta aconsejaba que antes de dormirse uno tenía que afirmarse a sí mismo: “Yo soy innacido”, y alcanzar esa profunda convicción. Por supuesto que también en el estado de vigilia es recomendable afirmarse en esta idea. Pero no son los únicos momentos del día a los que hay que prestar atención. Cualquier instante es el idóneo para permanecer en la sensación de ser. Cuando se haya dominado con maestría esta práctica uno verá que los acontecimientos de la vida diaria discurren espontáneamente. La idea que tenemos de ser nosotros quienes estamos haciendo algo desaparece, el sentido de ser el hacedor se revela como falso. Solo la consciencia está implicada en las acciones, no hay ninguna persona haciendo nada, aparte de la consciencia. Permanecer en la sensación de ser va borrando ese sentido erróneo de ser una persona, la vida ya no pesa, ya no infunde miedo, puede seguir habiendo dolor pero uno se sabe más allá del dolor, y sin ninguna relación con él.

Fuente: *Sabiduría para alcanzar lo eterno* (CreateSpace, Amazon)
