

# ¿QUIEN REALMENTE ERES TÚ?

## ANATTA

*“Igual que el granjero irriga y cuida su campo, igual que el arquero construye y cuida su flecha, igual que el carpintero moldea el bloque de madera con cariño para crear una obra de arte, el sabio cultiva su yo haciendo de él un útil instrumento”*

**Dharmapadana , 80**



De nuevo el señor se dirige al grupo de cinco monjes:

*“El cuerpo no es el yo. Si lo fuera no se pondría enfermo. Podríamos decir a nuestro cuerpo - estate sano, no enfermes - pero porque el cuerpo no es el yo, se pone enfermo. No es posible decirle estate sano, no enfermes*

*Los sentimientos no es el yo. Si lo fueran podríamos ordenarles que no te atormenten. -se feliz, no estés triste - Pero como no es el yo, te atormentan. No es posible decirles se feliz, no estés triste.*

*Las percepciones no son el yo. Si lo fueran se les podría ordenar que no te confundan - sed verdaderas, no seáis falsas. Pero porque no son el yo, te confunden. No es posible decirles sed verdaderas, no seáis falsas.*

*Los impulsos (voliciones) no son el yo. Si lo fueran no te afligirían. Si lo fueran podríamos ordenarles sed de esta manera o no seáis de esta otra. Pero como no son el yo te afligen. No es posible decirles que sean de esta manera y no de esta otra*

*La conciencia no es el yo. Si lo fuera no te provocaría distress, Si lo fuera podríamos decirle: serénate, no te preocupes. Pero como no es el yo se agita y se preocupa. No es posible decirle serénate, no te preocupes.*

*Entonces ¿qué pensáis monjes? ¿son el cuerpo, los sentimientos, las percepciones, las voliciones o la conciencia permanentes o impermanentes?”*

*- “Impermanentes, Señor”*

*- Es claro que lo que es impermanente y se considera permanente conduce al sufrimiento, a la angustia o a la infelicidad... Por ello estoy no soy yo, no soy eso...”*

**Sutra Annatalacana - Segundo Discurso del Buda**

¿Quién eres tú realmente?!, te pregunto mientras te miro directamente a los ojos, y mientras me miras directamente a los míos. Parece que es una pregunta simple, pero te aseguro que no podrás darme una respuesta satisfactoria haciendo un inteligente o gracioso juego mental. A lo largo de tu día, y a lo largo de tu vida juegas muchos roles y personajes. Ahora eres la amante cariñosa que se despierta por las mañanas. Ahora la madre dedicada, ahora la víctima que se queja de lo difícil que es la vida, ahora la mujer elegante que camina pavoneándose por la calle, o el hombre sencillo y pensativo que juzga la situación, o el padre juguetero con el hijo pequeño, o la abuela tierna que quiere que la quieran, o el moribundo a punto de dejar de ser ese personaje. Y

en todos esos personajes te crees ser “alguien”, una identificación definida y concreta, un carácter fuerte, algo definido y fácilmente comprendido por sus actos.

En realidad si miras tus roles, tus “alguienes”, puedes incluso imaginarte una acumulación de posiciones, una agregación de personajes que parecen mostrar en ti un carácter definido aparente, una suma sintetizada de todas las cosas que haces y de todos los papeles que juegas. Pero centrándome aun mas en tus pupilas te vuelvo a preguntar: ¿Eres realmente esos personajes? ¿Quién eres tú, realmente, en realidad, en esencia?

Hemos repasado los cinco agregados: las formas, las sensaciones, las percepciones, las formaciones mentales, y la conciencia, y hemos también repasado el apego a los cinco agregados, tal y como lo define el Buda (*Khanda Sutra*), y hemos concluido que la identificación, congelación de nuestra identidad con cualquiera de los agregados era irreal y consecuencia del apego.

Así, puedes identificarte con tu estructura material-orgánica, y buscar en tu cuerpo, su mantenimiento e identificación el carácter y la identidad que ansias. Vives en la superficie y emprendes una carrera patética contra el envejecimiento, la enfermedad y la muerte, pues el deterioro o la desaparición del cuerpo físico implica tu propia desaparición según tu crees desde tu identificación física.

En esta identificación incluyes las sensaciones, los sentimientos y emociones. Las cargas emocionales particularmente, sean de alegría, tristeza, angustia o miedo, se cristalizan en los roles que asumes, en las personas que interpretas, y dices de ti mismo: "Soy alegre, soy miedoso, tímido o abierto, etc." Esta carga emocional cristalizada da lugar a un proceso de cierre de tu personalidad, creando tu propia definición como un dogma individual, como una realidad absoluta desde la que vivir. Esto te lleva al sufrimiento, pues tu esfuerzo por interpretar el papel que has colgado en tu existencia también te congela y te esclaviza. Esto crea viejos hábitos y rutinas en ti, no concediéndote capacidad de cambio, no aceptando el cambio que a pesar de tu resistencia se produce, llevándote al fracaso vital y a la crisis de identidad.

Esos hábitos y rutinas son tus voliciones, que en vez de ser singulares y espontáneas, radicadas en el momento presente, y moduladas según las circunstancias, se convierten en caminos transitados, en búsqueda de seguridades y en círculos viciosos; repites una y otra vez los mismos recorridos, aquellos que son familiares, no aventurando nuevas experiencias ni nuevos lugares, encerrándote en tus hábitos y impidiendo que el momento presente te penetre y transforme. Así justificas quién eres por lo que haces, por tus hábitos y costumbres, por los lugares a los que vas, por el trabajo que realizas, y por los amigos que tienes. Pero ¿Eres ese realmente tu? ¿Eres tus hábitos, tus costumbres, lo que haces? Mira directamente al espejo, en el que ves tus ojos, tus arrugas faciales, creadas a lo largo de los años, tus expresiones y formas, y pregunta: "¿quién está ahí? ¿Quién?" Esta pregunta es en si misma la invitación, el

objeto para meditar. En el silencio, cuando te sientas de espaldas a todo, y reduces tu cuerpo a la quietud, no haces nada, ni manifiestas nada, ni adoptas ningún rol (ni siquiera el del devoto meditante), cuando no preguntas nada, ni justificas nada, y tan solo sigues tu respiración, es cuando estás en disposición de responder mas realmente a esta pregunta. Es una invitación a reconectarnos con lo que está fuera del tiempo.

Entonces conectas con la realidad con mente de principiante, como diría Suzuki. La mente de principiante es la conexión con la realidad directamente, con atención viva. Desde esta atención todo aparece como nuevo, y no hay espacio para la identificación, y por tanto no hay espacio para la apropiación del yo.

Quizás tu identificación se vuelve ahora hacia tus arquetipos, hacia los modelos primeros que has heredado o has consolidado a lo largo de los años. Y te ves a ti mismo como el padre o la madre, como el viejo sabio, o como el guerrero, como la víctima, o como el comerciante o el triunfador o el fracasado, el pedigüeño o el suicida. Así te ves. El arquetipo es un modelo que intentas representar, como consecuencia de un titulo o una condena, una formación mental asignada de forma general a tu existencia.

Y buscas durante toda tu vida ser fiel a ese san Benito, a ese cartel que has aceptado, confundiéndote con él, aceptando que no hay nada mas que eso. A veces es la imagen ideal que quieres construir porque piensas que es la que puede triunfar y ser aceptable. Otras es el modelo que crees nos defiende mejor del momento y al que te asimilas, como el filtro para acercarte a la realidad. Otras por fin es el yugo que te has impuesto, para ser fiel a tus padres, a tu sociedad o a tu vida.

Pero al contemplar esta interpretación postrera también te das cuenta que es como un traje encorsetado en el cual quieres entrar; y quizás cuando pones en tela de juicio ese personaje que te resulta tan familiar; de nuevo te preguntas: ¿soy realmente ese, quién soy en verdad?

Quizás convenga recordar aquí los versos de Juan Ramón Jiménez que nos cita Jack Kornfield:

*"YO NO SOY YO"  
Soy este  
que va a mi lado sin yo verlo;  
que, a veces, voy a ver,  
y que, a veces, olvido.*

*El que calla, sereno, cuando hablo,  
el que perdona, dulce, cuando odio,  
el que pasea por donde no estoy,  
el que quedará en pie cuando yo muera.*

○ aquel otro que habla de la esencia:

Te deshojé, como una rosa,  
para verte tu alma,  
y no la vi.  
Mas todo en torno  
--horizontes de tierras y de mares--,  
todo, hasta el infinito,  
se colmó de una esencia  
inmensa y viva.

J. Kornfield muestra la sensación de presencia de nosotros mismos como un misterio, el misterio de nuestro origen, nuestro significado y nuestro destino. Somos manifestación viajera del espacio y del tiempo, polvo de estrellas que se transforma, y que se organiza y desorganiza continuamente. Solo a través de la imagen no mental, del misterio que se manifiesta detrás de toda forma, de toda vida, podemos acercarnos realmente a la pregunta: ¿Quién realmente eres tú? La respuesta no puede ser estándar, o dogmática, o defensiva, o mental. Solo puede ser aproximada en el silencio, en "la nota única que inunda el espacio", como cita un anónimo chino del siglo XVI antes de la EC.:

"Eres la nota única en la eternidad del silencio.  
Tu danza está creando una nueva canción.  
¿Quién eres, caminando hacia el lago?"

Quizás es el momento de que aceptes, aun cuando cueste, que el conjunto del concepto de yo es una fabricación mental, y puedas decir con el Buda: "esto no soy yo, no soy eso"

En este momento tienes la tentación de aceptar que el yo no existe, que no existe la persona y no existe la existencia que manifiestas. Esta tentación la expresa muy bien Shankapa:

"Cuando se dice no-yo (Annata) puede haber dos peligros,  
no negar suficiente o negar demasiado."

Por eso el propio Buda mantuvo silencio ante la pregunta sobre la existencia, evitando caer en el nihilismo:

Un devoto Bacchigota le pregunto:  
- "Reverendo Gautama: ¿Existe el Ser?" - Ante la pregunta el Buda permaneció en silencio  
"Bien Reverendo Gautama: ¿No existe el Ser? - Y el Buda permaneció también en silencio  
Tras la marcha del devoto Ananda le preguntó: - "Reverendo Señor; ¿porqué no respondistes?" - "Ananda, no lo he hecho pues si hubiese respondido a la primera pregunta habría dado base para el eternalismo, si hubiese respondido a la segunda, habría dado base para el nihilismo"

El Buda estaba señalando la paradoja del Ser sin identidad propia. Soy cuerpo y no soy cuerpo, soy sensaciones, emociones, voliciones, comportamiento y conciencia, y no soy eso. Estos son los instrumentos de la manifestación que aparece. Lo que soy es, pero no lo puedo explicar.

Por tanto no intentes la explicación y acepta la existencia como un proceso, como una acción a realizar, como el propio Buda nos enseña en Dharmapadana. Él asimila el proceso de construcción y moldeado de la existencia del yo al moldeado de un instrumento. El conjunto de nuestros agregados se convierten en un instrumento útil, en un conjunto de recursos para el desarrollo de la existencia. Es interesante que contemples la comparación, con la irrigación de un campo, con la construcción de una flecha, y con el moldeado de una obra de arte. Estos ejemplos están escogidos con cuidado.

El flujo del agua, excavando la tierra y dando vida de igual forma que con nuestro comportamiento excavamos nuestra adecuación a la realidad, la sabiduría de nuestro conocimiento.

Al crear la flecha, creamos un instrumento útil y hermoso, partiendo de elementos diversos. Igualmente recogemos de aquí y allá experiencias, y continuamente refinamos la perfección de nuestras respuestas, de nuestra armonía en el presente.

Al moldear la madera, realizamos el trabajo continuado, quitando lo que sobra para que surja la belleza escondida en la materia. Igualmente a través de nuestro proceso de vaciamiento, de eliminación de lo superfluo, y de búsqueda de lo esencial, construimos la obra de arte que es la vida.

Así es el proceso de desarrollo y cuidado del yo. No como un sujeto protagonista e identificador de la existencia, sino como un instrumento útil y maravilloso, que permite la unificación de la acción. Es un instrumento en continua elaboración, en continuo cuidado, pero que no eres tú, no te identifica, sino que es el objeto, el instrumento para organizar la existencia. Así pues de nuevo: ¿quien eres tú realmente?

Mientras, esta pregunta resuena en el espacio de mi silencio, repito con Goldstein:

Nos sentamos juntos, la montaña y yo ...  
hasta que solo la montaña permanece

El Buda resume su posición de la siguiente forma, respondiendo a un devoto que le preguntaba insistentemente sobre la enseñanza esencial:

“...siempre que veas una forma, sé tan solo el ver; siempre que oigas un sonido, se tan solo el oír; cuando huelas un olor; solo se el oler; cuando pruebes un sabor; solo se el gustar; cuando aparezca un pensamiento, se solo el fenómeno natural que aparece en la mente. Cuando actúes de esta manera no habrá el ser propio, no habrá el yo. Y cuando no este el yo no habrá huir de esa manera, venir de esta otra, no ir a ninguna parte. Este es el fin de dukkha. Eso en si mismo es nirvana...”

Es por tanto a través de la acción y la no identificación con la acción que sucede como es posible superar el proceso egoico que nos atrapa. El problema no es la existencia o no existencia del yo, sino la identificación con una imagen de nosotros mismos que consideramos permanente y fija. Solo mirando atentamente a lo que consideramos yo, o mío o propio es cuando vemos lo absurdo de nuestra identificación, y es cuando lo mío y lo “yo” empieza a difuminarse, quedando en su lugar un proceso fluido vital, fenoménico, en el que somos y dejamos de ser, y en el que continuamente cambiamos, y transformamos la persona que es ahora un instrumento, un agregado de instrumentos en continua transformación, donde nada en mío, y yo no soy y soy al tiempo, en el que al tiempo aparezco y desaparezco, en el que todo se comporta así, y soy todo, y soy nada