

# ¿Quién, yo?

DE REGINALD RAY

1 DE MAYO DE 2003

Traducido del sitio Lion's Roar

“El budismo describe varios tipos de 'yo' y 'no-yo', cada uno de los cuales tiene su papel que desempeñar en nuestra vida espiritual”, dice el Dr. Reginald (Reggie) Ray en la primera de una serie de cuatro partes sobre la definición del yo en la enseñanza budista.

La enseñanza central del budismo, discutida en detalle en las descripciones psicológicas del Abhidharma (dharma superior), es la de anatman, o "no-yo". Esta enseñanza afirma que nuestro sufrimiento se debe a que nos aferramos a un “yo”; que en última instancia este “yo” o “sí mismo” no existe; y que la iluminación implica darse cuenta de esto. Pero esta enseñanza plantea muchas preguntas, particularmente para los practicantes modernos. Por ejemplo, ¿qué es exactamente este “yo” que está siendo negado? ¿Y el budismo realmente quiere eliminar por completo cualquier sentido de un "yo"? Si es así, ¿cómo es posible que juzguemos, tengamos la intención y actuemos?

En la superficie, el budismo parece presentarnos dos alternativas severas. O seguimos el camino del mundo y nos identificamos con un "yo" o, si queremos alcanzar la liberación, tenemos que reconocer la total inexistencia del "yo". Mientras que la primera alternativa parecería dejarnos justo donde estamos, completamente sin transformar, la segunda parecería sumergirnos en un nihilismo inaceptable en el que se elimina todo aspecto de nuestra persona, incluido lo que es inteligente, compasivo y bueno.

Sin embargo, este dilema es solo aparente. Porque, de hecho, el budismo describe varios tipos de "yo" y "no-yo", cada uno de los cuales tiene su papel que desempeñar en nuestra vida espiritual.

Primero, está el pernicioso “yo”, el “yo” ensimismado y destructivo que es la fuente de todos nuestros problemas. Podríamos llamar a esto el “yo patológico” o, en términos budistas, el “yo no virtuoso”.

En segundo lugar, hay otro sentido del “yo”, esta vez saludable, que surge a través de la práctica espiritual y que es realmente necesario si queremos seguir el camino y ayudar a los demás. El budismo tradicional llama a esto el “yo virtuoso”.

En tercer lugar, el budismo identifica dos etapas en la realización del "no-yo": en la primera, uno se libera pero se involucra en la vida, un aparente "yo" para los demás, mientras que en la segunda, uno pasa más allá de cualquier apariencia de un "yo". " lo que sea.

Hay, entonces, varias etapas en el viaje desde nuestro estado actual de ego hasta la realización completa de anatman. Primero, el yo pernicioso (la etapa del samsara) debe transformarse en el yo sano (la etapa del camino). En segundo lugar, el yo sano debe liberarse de la restricción mediante el abandono de cualquier noción autoconsciente de un "yo" (la etapa de la iluminación en la vida). Y tercero, incluso el “yo” saludable debe disolverse por completo para que la liberación sea completa.

## ¿Qué es el “Yo”?

El budismo describe nuestra experiencia real como dispar e impermanente, sin núcleo o base esencial. Se compone de cinco skandhas: cinco tipos de fenómenos físicos y mentales, que incluyen forma, sentimiento, percepción, formaciones mentales y conciencia. En sí mismos, estos cinco skandhas cambian constantemente y son incapaces de presentar una imagen estable. En ninguna parte dentro de ellos se encuentra un "yo" o un "yo". Nuestra naturaleza real, entonces, no proporciona consistencia inherente, sustancialidad o continuidad de identidad. No hay "una cosa" que pueda identificarse como "yo".

Sin embargo, tal es nuestra situación humana que encontramos este tipo de estado de existencia sin fundamento, indefinible y abierto, inaceptable e intolerable. Ignorando los hechos, tendemos a esforzarnos por tener una idea definida de quiénes somos. De modo que superponemos un concepto o etiqueta mental al incesante cambio y flujo de nuestra experiencia. Esta etiqueta es una construcción mental que nos imputa una identidad particular. Es una idea que tenemos, una imagen mental de nosotros mismos. Este concepto de nosotros mismos es lo que el budismo quiere decir con el "yo".

Esta construcción mental superpuesta que es el “yo” tiende a ser extensa e inclusiva, comprendiendo no solo mi idea inmediata de mí mismo sino también abstracciones mentales de todo lo que experimento. Incluye tanto lo que considero yo mismo como lo que considero “otro”, incluidas otras personas y el mundo en general. Este “yo” incorpora cualquier idea explícita que pueda tener y también las formas en que percibo la experiencia a un nivel rudimentario. Cuando miro cualquier cosa, lo que creo que estoy viendo es parte de mi “yo”. Mi “yo” incluye lo que juzgo como bueno y malo, mundano y espiritual, el ego y lo sin ego. Este “yo” proporciona así una interpretación completa y sin fisuras de la realidad. En nuestra vida diaria, consciente e inconscientemente, volvemos a este autoconcepto omnipresente una y otra vez, para confirmar nuestro sentido de existencia,

Todos los “yoes”, entonces, incluyendo tanto lo que llamo el “yo pernicioso” como el “yo saludable”, involucran imposiciones conceptuales que buscan identidad y continuidad en medio de la impermanencia de la experiencia. En este sentido, todos los “yoes” son en última instancia ficticios. Son creaciones artificiales, ideacionales y no inherentes a la naturaleza de la realidad. Pretenden designar algo que existe realmente, pero no hay ningún existente que corresponda a nuestra idea del yo; solo queda la idea.

## ¿Cómo se mantiene el “yo”?

Los humanos hemos desarrollado muchas estrategias para protegernos y mantenernos a nosotros mismos, ya sean benignos o perniciosos. Así juzgamos algunas experiencias como “buenas” o deseables porque parecen reforzar nuestro autoconcepto, otras como “malas” o indeseables porque cuestionan nuestro “yo”. De manera similar, separamos a las personas en “amigos” y “enemigos”, los primeros aquellos que confirman lo que pensamos o queremos pensar sobre nosotros mismos, los segundos aquellos que brindan una interpretación de nuestro “yo” que es inaceptable. Con base en tales evaluaciones, pasamos gran parte de nuestras vidas clasificando personas, situaciones y sucesos dependiendo de si confirman o erosionan nuestro sentido de “yo”.

Una parte esencial de este proceso es la actividad de represión, lo que el budismo llama “ignorancia”. Cuando ocurren experiencias que son particularmente problemáticas para nosotros, ya sea que se presenten en forma de sensaciones, sentimientos, emociones o pensamientos, alejamos

nuestra conciencia de ellas. Nos negamos a reconocerlos y actuamos como si no estuvieran ahí.

El hecho no deseado nos ha presentado una dolorosa disonancia, un conflicto aparentemente irresoluble entre nuestra experiencia por un lado y nuestra necesidad de mantener nuestras ideas de nuestro "yo" por el otro. Para la mayoría de nosotros, la mayor parte del tiempo, identificamos nuestro concepto de nosotros mismos con la vida y con la cordura misma, y la perspectiva de permitir que nuestro "yo" se vea comprometido de alguna manera fundamental no es algo que podamos considerar. Entonces elegimos la ruta de la represión. Ignoramos, negamos, nos distanciamos de lo que estamos viviendo. Al hacerlo, superamos la amenaza y mantenemos nuestra idea de nosotros mismos, pero perdemos el contacto con nuestra experiencia en el proceso.

Incluso etiquetar a una persona como "amigo" implica ignorar o reprimir aspectos de su persona que son inconsistentes con nuestra imagen deseada. Asimismo, para sentir aversión u odio hacia alguien, tenemos que reprimir sus cualidades positivas. De hecho, para tomar una "posición" consistente sobre cualquier cosa, tenemos que tener en cuenta grandes cantidades de experiencia que pondrían en tela de juicio esa coherencia. Nuestra experiencia real de las personas, las situaciones e incluso de nosotros mismos es mucho más rica que cualquier imagen deseada, por lo que resolvemos el problema bloqueando la información inconsistente.

La disonancia entre la experiencia y nuestro autoconcepto es lo que los budistas entienden por *duhkha*, "sufrimiento". Continuamente sentimos la presión de la realidad incidiendo en nuestro "yo" en forma de incomodidad y angustia leves o grandes. *Duhkha* es la primera verdad noble porque, cada vez que tratamos de mantener un sentido del yo estable, coherente y seguro, *duhkha* siempre está ahí como el comentario de la realidad sobre nuestro esfuerzo.

Por supuesto, a veces ocurren cosas que nos abrumen, sucesos que no podemos negar, eliminar o reprimir. Catástrofes como la muerte de un ser querido, una enfermedad crónica o terminal, un divorcio doloroso o una dislocación social repentina e inesperada, como el encarcelamiento o el colapso de una carrera, pueden empujarnos a una experiencia de la realidad que nuestro "yo" no puede manejar. En tales situaciones, estamos devastados y perdemos nuestro sentido de la realidad conocida y segura. Literalmente

perdemos nuestro “yo”. En muchos casos, con ayuda, podemos, durante un período de tiempo, integrar lo que ocurrió y llegar a un autoconcepto nuevo, ampliado y más saludable. Pero a veces los estragos provocados por la catástrofe son tan extensos y extremos que somos incapaces de recuperar por completo un sentido coherente del "yo".

Esta descripción del sentido budista de "yo" proporciona una base para comprender el sentido budista de "yo" y "no-yo" con más detalle. En mis próximas columnas, planeo explorar, a su vez, el “yo” pernicioso, patológico o no virtuoso; el “yo” sano o virtuoso; el “yo” que es “no yo”; y el "yo" en su total inexistencia en el parinirvana.

Esta es la primera de una serie de cuatro partes sobre el “yo” del Dr. Reginald Ray, publicada por primera vez en Shambhala Sun en 2003. El segundo artículo de la serie, ¿Por qué yo? , pregunta si el "yo" es en última instancia una superposición ficticia, ¿cómo y por qué llega a serlo? La tercera parte, llamada Deconstrucción del "yo", analiza el proceso de los cinco skandhas y la cuarta parte, El "yo" problemático, revela el proceso de autopropagación del "yo" pernicioso, conocido en el budismo como samsara.