

Deconstruyendo al yo

DE REGINALD RAY

1 DE SEPTIEMBRE DE 2003

Traducido del sitio Lion's Roar

Si el "yo" no es más que un producto de nuestra imaginación, ¿cómo es este producto y cómo llega a parecer tan real? En la tercera de cuatro publicaciones sobre uno mismo, el Dr. Reginald "Reggie" Ray lo desglosa.

En mi columna anterior , vimos que el "yo", la fuente de todo nuestro sufrimiento, surge como una respuesta temerosa a la conciencia insondable e infundada de nuestra esencia inherente, nuestra naturaleza búdica. También vimos que nuestro "yo" no surge de una vez por todas, sino que es radicalmente impermanente y necesita ser recreado continuamente, momento a momento. Nuestra impresión de que somos o poseemos un yo "real", es decir, una entidad interna aparentemente sustancial y continua, es, por lo tanto, una ilusión, una atribución falsa superpuesta a nuestra experiencia discontinua. De hecho, no hay nada allí que corresponda a nuestra idea.

Entonces, si el "yo" en última instancia no es más que un producto de nuestra imaginación, ¿cómo es este producto y cómo llega a parecer tan real?

El budismo describe el surgimiento específico, momento a momento, del "yo" en su doctrina de los cinco skandhas, o aspectos básicos de la personalidad humana. En la superficie, los cinco skandhas se presentan como una refutación de la idea de un "ego" sustancial y continuo. Proporcionan una tipología exhaustiva dentro de la cual se puede ubicar cualquier y toda la experiencia humana: en ninguno de los skandhas, ni en ninguna combinación de ellos, ni en ningún lugar fuera de ellos, se puede encontrar un "yo".

Entendida en un nivel más profundo, sin embargo, esta enseñanza proporciona una explicación extraordinariamente sofisticada y sutil de cómo el ego humano, el sentido del "yo", surge de la conciencia primordial, cómo llega a tener la estructura específica que tiene y cómo funciona para

mantener la ilusión de sustancialidad, continuidad y autonomía relativa que es nuestro "yo".

Forma (rupa)

Cuando estamos funcionando en nuestro estado humano habitual (la condición del samsara), la experiencia de la naturaleza esencial es tan ilimitada y brillante que genera un terror que no podemos tolerar. En respuesta, retrocedemos, nos alejamos de nuestra experiencia y la objetivizamos como "otro". La existencia de este "otro" implica automáticamente la existencia de un "yo", que ahora se opone a la inmensidad del espacio de lo que no soy yo, el "no-yo", lo que está "allá". Este alejamiento es un acto de ignorar, lo que los budistas entienden por la ignorancia primordial (avidya) que funciona como la base de la creencia en un "yo". Este ignorar conduce al primer skandha, "forma". Esta "forma" no es la realidad física de la experiencia habitual (una experiencia mucho más compleja), sino la impresión de algo sustancial y verdaderamente existente aparte de nosotros.

Sensación / Sentimiento (vedana)

Ahora que la experiencia del "no-yo" (el "otro") ha sido objetivada, surge la necesidad de definir una relación específica con ella. En el primer paso de este proceso, debemos llegar a una valoración específica de lo que está frente a nosotros como este "otro". Una pregunta implícita flota en el aire: ¿es este "otro", amigo, enemigo o neutral? ¿Es el otro, ya sea una persona, una situación, un evento o una experiencia, benéfico, hostil o de valor indiferente para "mí"? ¿Afirma y apoya mi sentido de "yo"? ¿Es una amenaza para mi "yo"? ¿O es neutral y, por lo tanto, no tiene ningún valor particular para el "yo" que estoy tratando de ser? Llegamos a una respuesta a través de una sensación sentida elemental: sentimos un placer rudimentario por lo que confirma nuestro "yo", dolor por lo que cuestiona nuestro "yo", y nada hacia lo que es irrelevante para nuestra empresa. Llegar a este tipo de valoración aporta mayor definición y solidez a nuestro autoconcepto.

Impulso (Samjña)

Habiendo establecido si el “otro” está a favor, en contra o neutral frente a nuestro “yo”, para definir y solidificar aún más nuestro sentido del “yo”, ahora necesitamos tomar una actitud hacia este otro. Hacia lo que se experimenta como positivo o placentero, engendramos el hambre, el aferramiento, el apego: queremos atraer hacia nosotros al “otro” deseado, poseerlo y controlarlo. Por el contrario, generamos hostilidad hacia lo que se experimenta como negativo o doloroso: queremos rechazarlo, alejarlo, eliminarlo de nuestro mundo. En relación a lo que es neutro, generamos delirio (moha): dirigimos nuestra atención en otras direcciones, fingiendo que no existe.

Formaciones kármicas (samskaras)

Los primeros tres skandhas ocurren en un nivel rudimentario y sentido. En conjunto, representan el cambio de conciencia que ocurre cuando, en pánico, nos alejamos de nuestra naturaleza inherente. Podemos identificar cinco pasos en el proceso de los tres primeros skandhas:

1. está la experiencia del espacio ilimitado de nuestra naturaleza básica;
2. entramos en pánico;
3. retrocedemos (forma);
4. sentimos si, en relación con nuestro “yo”, el otro es positivo, negativo o neutral (sentimiento); y
5. desarrollamos la postura afectiva apropiada hacia el otro, ya sea pasión, agresión o delirio (impulso).

En el cuarto skandha, para concretar aún más nuestro sentido del “yo”, buscamos darnos sentido a nosotros mismos en un nivel conceptual, para bloquear un lugar para nosotros mismos en los mundos internos y externos ilimitados. Nos esforzamos por establecer una razón coherente de lo que estamos atrayendo hacia nosotros, rechazando o ignorando. Logramos esto adjuntando conceptos, todo tipo de equipaje mental extraño, como identificaciones, etiquetas, juicios y racionalizaciones, a las experiencias de

los tres primeros skandhas. De esta manera, fabricamos una historia personal, una narrativa continua a través de la cual tratamos de explicar y justificar quiénes somos ante nosotros mismos y ante los demás. Las materias primas para este proceso están contenidas en nuestro vasto banco de memoria, que incluye todos los recuerdos, conscientes e inconscientes: en otras palabras, los patrones habituales de pensamiento, sentimiento complejo, e interpretación que hemos experimentado durante, al menos, esta vida. Si bien la forma, el sentimiento y el impulso son más o menos similares en cada uno de nosotros, nuestras formaciones kármicas son más idiosincrásicas. Su contenido preciso y su configuración final son únicos para cada uno de nosotros.

Conciencia (vijñana)

El skandha final es una sensación sentida que sostiene, coordina y supervisa el proceso de los primeros cuatro skandhas. Nuestra conciencia ilimitada (naturaleza de Buda) es lo que recibe las percepciones de los sentidos y los fenómenos mentales, pero es la conciencia, un campo limitado, centralizado, ensimismado y egoísta de conciencia altamente restringida, la que decide en qué enfocarse y qué excluir. conciencia. El enfocamiento supone una postura de retiro de la experiencia (forma) y está guiado por nuestra evaluación primitiva del otro (sentimiento); utiliza nuestros tres modos de participación egoístas: pasión, agresión y engaño (impulso), y elige de la totalidad de nuestras formaciones kármicas qué conceptos específicos se necesitarán para cumplir nuestro proyecto propio. La conciencia no sólo se fija en los contenidos y el proceso del "yo" delirante, También ignora y excluye toda experiencia que no se considera útil o que entra en conflicto con las necesidades de este "yo". Por lo tanto, restringe su conciencia a una pequeña porción de la totalidad de la naturaleza búdica. De esta manera, la conciencia siempre se esfuerza por crear un sentido de "yo" que se sienta sólido, seguro y cómodo.

Aspectos de los Cinco Skandhas

Los cinco skandhas son tanto una estructura como un proceso. Como estructura, definen los contenidos y la configuración de nuestro autoconcepto. Lo que tratamos de pensar que somos incluye una separación fundamental del otro (forma); un sentimiento percibido de placer, dolor o indiferencia en relación con el otro (sentimiento); una actitud de hambre

primitiva, odio o rechazo (impulso); una elaborada racionalización multidimensional (formaciones kármicas) y un “observador” perpetuamente paranoico que busca controlar todo el proceso (conciencia). Pero esto también es un proceso de momento a momento. Muestra cómo estamos comprometidos en una lucha interminable para negar nuestra experiencia siempre cambiante y, momento a momento, para mantener la impresión de que somos un “yo” continuo y sustancial.

Cada skandha es, en cierto sentido, una característica distintiva dentro de la totalidad de nuestro "yo". Al mismo tiempo, sin embargo, cada uno implica y depende de los demás. Es fácil ver cómo cada skandha depende de los que le preceden: por ejemplo, no podemos tener hambre de algo que aún no hemos evaluado. Pero el primer skandha también presupone el último: la sensación sentida de dolor, placer o neutralidad del segundo skandha, así como la pasión, agresión y delirio del tercero, solo pueden surgir como sentidos sentidos de la historia específica de el cuarto skandha. Cuando vemos a alguien que conocemos, si nos sentimos bien, mal o indiferentes hacia él, y si queremos ir hacia él, huir de él o ignorarlo, dependerá del banco de recuerdos que tengamos de él.

Todo esto plantea una pregunta importante: dado que nuestro autoconcepto surge de tal manera y posee la estructura y la dinámica descritas, ¿es esto necesariamente un problema? ¿No podemos ver el “yo”, por ilusorio que sea, como un aspecto natural, inevitable e incluso beneficioso del ser humano? ¿Qué tiene el “yo” que el budismo encuentra tan problemático? Mi próxima columna tratará de responder a esta pregunta.

Esta es la tercera de una serie de cuatro partes sobre el "yo" del Dr. Reginald Ray, publicada por primera vez en Shambhala Sun en 2003. El primer artículo de la serie, ¿ Quién, yo? , proporcionó una descripción del sentido budista de "yo" que sirve como base para comprender el sentido budista de "yo" y "no-yo". Segunda parte, ¿Por qué yo? , analiza el yo ficticio como una respuesta al miedo a la falta de fundamento, y la cuarta parte, El "yo" problemático, analiza el "yo" pernicioso, patológico o no virtuoso y el proceso de autopropagación de este "yo", conocido en El budismo como samsara.