

Lo que significa el “no-yo”

DE GAYLON FERGUSON

27 DE JULIO DE 2022

Traducido del sitio Lion's Roar

El viaje del despertar, dice la maestra budista Gaylon Ferguson, comienza examinando nuestras creencias habituales sobre quiénes somos. Porque tal vez nos hemos equivocado. Lo que realmente significa "Sin yo"

Las primeras enseñanzas de Buda nos ofrecen un camino consciente del despertar espiritual a través de la expansión de nuestra conciencia del cambio. Esta invitación fácil de usar concuerda con nuestra experiencia de la vida cotidiana. A nuestro alrededor, dondequiera que estemos, dondequiera que vayamos, las estaciones cambian, nuestros entornos cambian, las culturas cambian y se transforman gradualmente. En nuestras familias y comunidades, los seres queridos mueren y nacen bebés. Con el tiempo, experimentamos pequeños y grandes cambios en nuestros cuerpos y mentes, corrientes que fluyen constantemente de diferentes sensaciones físicas, emociones, pensamientos.

Estos cambios incesantes son la base experiencial de la tranquila proclamación de Buda de la verdad de "no ser sólido". Hagamos una pausa por un momento para considerar esto, ya que la enseñanza principal de Buda sobre el desinterés podría no parecer estar de acuerdo con nuestra experiencia. "¿Sin yo?" podemos preguntar. "Si eso es cierto, entonces, ¿quién está leyendo (o escribiendo) estas palabras?"

El yo no examinado se siente como un individuo aislado, autosuficiente y permanente, esencialmente separado de los demás y de todo lo que lo rodea.

Antes de examinar de cerca nuestra experiencia, muchos de nosotros asumimos que somos esencialmente la misma persona durante toda nuestra vida. Nacemos, crecemos, nos desarrollamos y maduramos. Todo eso es mi experiencia; todo eso me pasa. Estamos seguros de que hay un "yo" constante en algún lugar cerca del centro de todas nuestras experiencias, aunque no tenemos claro la naturaleza precisa de esta supuesta esencia perdurable.

Entonces, el gran camino del despertar comienza haciéndonos una pequeña pregunta: "¿Cuál es la experiencia de ser yo?"

Aunque he escuchado las enseñanzas budistas básicas de la impermanencia y la ausencia del yo durante muchos años, a menudo paso el día con el piloto automático, actuando como si fuera un yo autónomo y soberano. Me siento y actúo como si fuera una persona permanente y completamente independiente. Justo aquí, en medio de las tempestades arremolinadas de los eventos cotidianos que surgen y desaparecen rápidamente, sigo actuando como si tuviera un período infinito de tiempo por delante. Mis acciones e inacciones sugieren que siento que viviré para siempre, aunque, racionalmente, entiendo la verdad de la impermanencia. Sí, por supuesto que puedo admitir que las cosas siempre están cambiando, pero aun así me pregunto: ¿no hay un "yo" inmutable y sólido como una roca escondido en algún lugar debajo de todo esto?

Este yo no examinado se siente como un individuo aislado, autosuficiente y permanente, esencialmente separado de los demás y de todo lo que lo rodea. Sin embargo, incluso unos pocos momentos de autorreflexión sugieren lo contrario. Mi cuerpo no es el mismo que cuando tenía ocho o dieciocho años. Si todos los humanos son mortales, entonces mi vida también terminará, se desconoce la hora exacta de partida. Del mismo modo, todos mis sentimientos de felicidad y tristeza van y vienen, surgen y cesan, cambiando gradual o repentinamente, pero siempre, inevitablemente, cambiando.

Mirando de cerca, también veo que no soy un individuo autónomo y completamente independiente. Necesito comida, agua y aire para sobrevivir. Hablo y escribo un idioma que me han transmitido generosamente otros desde hace mucho tiempo. Participo en actividades cotidianas que fueron parte de mi formación cultural desde la infancia: lavarme los dientes, intercambiar saludos de "buenos días" y decir "buenas noches", asistir a ceremonias, bodas, funerales.

Incluso en el nivel más básico de existencia, no surgí como un ser humano espontáneo creado por mí mismo. Nací y me crié por la unión y el amor de mis padres, y ellos también son descendientes de muchos antepasados antes que ellos. Todos somos seres "dependientes", desarrollándonos y envejeciendo en sociedades que cambian rápidamente.

¿Entonces qué? ¿Por qué todo esto importa? Porque cuando ignoramos estas verdades básicas, sufrimos. Cuando conducimos nuestras vidas como si, con toda evidencia de lo contrario, fuéramos seres separados, permanentes y unitarios, nos encontramos viviendo constantemente con miedo a la gran sombra del cambio que se avecina. Las acciones basadas en un sentido erróneo de uno mismo, o "ego", como una esencia aislada e inmutable, están llenas de lucha ansiosa. Luchamos muchas batallas inútiles contra la forma en que realmente son las cosas. ¿Cómo son realmente? Están cambiando, conectados, fluidos. Es como si estuviéramos parados hasta la cintura en medio de un río caudaloso, con los brazos extendidos, esforzándonos por detener el flujo.

Este sentido erróneo del yo surge como un conjunto solidificado de creencias sobre quiénes somos y cómo es el mundo. Cuando procedemos sobre esa base, todas nuestras experiencias de vida se filtran a través de un proceso de selección riguroso, simplista, a favor y en contra: “¿Esta persona o evento mejorará mi sentido permanente de identidad? ¿Este encuentro amenazará las ideas que ya he acumulado? Creyendo en la voz interna del engaño, nos aferramos, defendemos e ignoramos al servicio de una ilusión, causando sufrimiento a nosotros mismos y a los demás.

Dejar ir el falso sentido de uno mismo se siente liberador, como ser liberado de una prisión claustrofóbica de visión errónea. ¿Qué alivio descubrir que no tenemos que fingir ser algo que no somos! La noticia inicialmente sorprendente y desafiante de “no tener un yo sólido” resulta ser una suave invitación a un enfoque más amplio de vivir y estar con los demás. Liberar la fijación por la permanencia va de la mano con dar pasos valientes hacia una mayor comunicación y armonía en nuestras vidas, nuestras acciones, nuestras relaciones y nuestro trabajo.

Podríamos llamar a este interser fluido un “yo abierto”, uno que es más sensible a otros seres vivos y a la naturaleza. Este sentido abierto del yo nos permite proceder de la empatía y la compasión por nosotros mismos y por los que sufren a nuestro alrededor y en otros lugares. Con la disolución de los muros aparentemente sólidos de la frágil torre del ego, nuestra experiencia es porosa y permeable, menos cortada y aislada. A medida que liberamos gradualmente el antiguo compromiso de conquistar lo invencible, de negar lo innegable, exploramos las muchas posibilidades genuinas y frescas en nuestra situación en constante cambio.