

# La razón de la auto-indagación

*Por Agustina Villar 15 de enero de 2022*

El sentido de trascendencia es inherente al ser humano. No todo el mundo, pero sí mucha gente se pregunta qué hay más allá del cuerpo temporal que habita.

Por esa razón mucha gente se pregunta: ¿Qué o quién es realmente?

Imaginemos que estuviéramos formados por tres capas concéntricas. A la primera y más profunda de las capas le vamos a llamar “El Ser”, nuestra esencia más íntima. A la segunda le vamos a llamar “la mente”, y a la tercera le vamos a llamar “el cuerpo”. Cuerpo que está en lo que llamamos el mundo; que a su vez contiene todas las cosas que percibimos.



Normalmente derivamos nuestro sentido de identidad de las dos últimas capas. Creemos que somos la mente y el cuerpo. Pero esto empieza a fallar cuando nos damos cuenta de que a lo largo de nuestra vida hemos experimentado muchas versiones de nosotros mismos como cuerpo y como mente. El cuerpo que tenemos ahora difiere mucho del que teníamos a los dos años. Y lo mismo sucede con la mente.

¿Somos entonces la mente? ¿Qué es la mente? ¿Dónde está? La mente es una entelequia. No podemos ubicarla en ninguna parte. Lo que llamamos mente no es otra cosa que pensamientos que capta nuestro cerebro. Como creemos que somos un cuerpo que posee una mente, nos los apropiamos.

En realidad, no existe eso de una mente que piensa pensamientos. La mente es los pensamientos mismos, el intelecto, el ego, la memoria.

Intente hablar de sí mismo sin recurrir a la memoria a ver qué es capaz de decir... Exacto. Nada. ¿Pero se ha ido a alguna parte la sensación de Ser consciente, la sensación de estar presente? No. Sigue ahí.

Siempre nos damos cuenta de los cambios que se van produciendo en el cuerpo y la mente. De tan evidente, pasa desapercibido el hecho de que, si puedo percibir lo que pasa por mi mente, yo, que lo percibo, no puedo ser la mente, sino eso que la está mirando.

¿Qué es eso que está siempre ahí, que no cambia, y a lo que normalmente le llamamos “yo”? ¿Quién es ese “yo” que ha percibido cómo han ido cambiando nuestras creencias y nuestros sistemas de valores, ese “yo” que constata cómo cambian nuestros pensamientos y emociones, pero él mismo no cambia?

Ese “Yo” es nuestra verdadera identidad. Y la razón de preguntarnos quiénes somos realmente es la de cambiar nuestro sentido de identidad de lo que creemos ser a lo que realmente somos.

Es mover la atención de los fenómenos a la esencia pura que realmente somos, que es paz profunda y felicidad en sí misma. Esto se conoce como auto-indagación y se trata de cambiar la atención de quien crees que eres a lo que realmente eres, a lo que siempre has sido.

Este es en sí mismo el método más directo para reconocer quién soy realmente.

Cierren los ojos por un momento y tomen conciencia de los pensamientos que están surgiendo, de cómo se dan cuenta de ellos, y de cómo lo más evidente es preguntarse quién está viendo estos pensamientos, qué es eso que en este momento es consciente de cómo los pensamientos aparecen y desaparecen.

Mediante la investigación ¿quién soy yo? uno no se convierte en algo diferente, lo que realmente sucede es que acabamos reconociendo lo que realmente somos.

Por un momento, mueva la atención de lo que percibe a eso que lo percibe, porque es todo lo que tiene que hacer. Todo el asunto de la espiritualidad consiste en hacer ese cambio de atención.

---

*Agustina Villar*

