

# El salto al no-yo

---

Por Amoda Maa

---

El salto al no-yo es la última frontera; una vez que ya has atravesado el umbral de tu corazón, te encuentras con la que posiblemente sea la decisión más difícil que tengas que tomar. Lo que se te pide cuando llegas al borde mismo de tu propio ser es que te desprendas de aquello que te define y que hace que *tú* seas tú: tu sentido de identidad, tu sensación de ser un ser individual.

La sensación de tener un yo es el último obstáculo que te separa de la verdadera liberación. Una vez que ya has recuperado tu ser auténtico —tu auténtico yo— resulta muy tentador quedarse estancado en una especie de «zona de confort», pero el proceso de crecimiento y de evolución no termina una vez que la plenitud ha sido restaurada. Cuando empieza a aparecer esa sensación de autosuficiencia o de engreimiento espiritual, es inevitable darse cuenta también de que el camino recorrido está incompleto.



El sentido de individualidad es este sentimiento, esta sensación generalizada y permanente de que *yo* soy una entidad separada. Es la sensación de *mi* cuerpo, de *mis* pensamientos, de *mis* emociones. Es como si *mi* vida fuese una burbuja en la que yo estoy en el centro, mientras que todo lo demás existe fuera de dicha burbuja. Si lo que pasa fuera de mí tiene un impacto positivo en *mi* vida, entonces me siento *bien*, pero si tiene un impacto negativo, me siento *mal*. Se trata de una perspectiva horizontal en la que trato de sacar el máximo provecho de la vida, tanto en lo material como en lo espiritual. Incluso la búsqueda de la iluminación está basada en el sentido de uno mismo como entidad separada. Desde la posición estratégica del *yo*, todo se ve en términos de ganancia o de pérdida: pierdes riqueza, ganas poder, pierdes la confianza, ganas felicidad, y así sucesivamente. Finalmente, pierdes tu vida. O, al menos, eso es lo que parece.

---

## La sensación de tener un yo es el último obstáculo que te separa de la verdadera liberación.

---

Observa profundamente en tu interior y te darás cuenta de que todos los pensamientos surgen de la nada y regresan a la nada. De modo que, ¿cómo podrías poseerlos? Cada sentimiento y cada emoción surgen igualmente de la nada y a ella retornan. Cada aliento, cada inspiración y cada espiración viene y va, aparece y desaparece. Incluso tu cuerpo ha nacido a partir del milagro de la vida y en el momento de la muerte regresa a ese gran misterio que está más allá de la propia vida. Los pensamientos, los sentimientos, los brazos, las piernas, la sangre, la respiración... Todo surge en ti, pero nada de ello es tuyo. Creer que es *tuyo* es lo que te mantiene preso bajo el hechizo de la separación.

Si lo analizas con detenimiento te darás cuenta de que hay una parte de ti que observa los acontecimientos, los pensamientos y los sentimientos. Es el *testigo*. Pero incluso el «yo» testigo no te pertenece. En cuanto te identificas con el testigo creas una sutil separación entre tú mismo y aquello de lo que estás siendo testigo. En última instancia, lo único que existe realmente es el propio *atestiguar*, el propio *presenciar*, y esta es la consciencia prístina en el seno de la cual todo aparece. No puedes reclamarla como tuya, pues no te pertenece. Aquello en cuyo seno tú mismo apareces existe de todos modos, independientemente de que *tú* existas o no. Es la base y el fundamento del Ser a partir del cual nacemos y en el que morimos. Todas las cosas que aparecen en la existencia no son más que pequeñas ondulaciones en la superficie del océano de la conciencia. Todas las formas —incluyéndote *a ti* y a tu vida— son manifestaciones impermanentes que surgen a partir de lo eterno, de lo que carece de forma. ¡No puedes tener una vida, no puedes poseer una vida, porque tú mismo *eres* vida!

El salto al no-yo es una inmersión en la verticalidad del Ser en el que todo sentido de propiedad o de pertenencia se evapora. La profunda comprensión de que no eres tú el que está a cargo o el que controla tu vida, sino que más bien es la vida la que simplemente se expresa a sí misma a través de ti, hace posible que te relajes profundamente en lo que sea que esté sucediendo en el ahora. La verdad es que esto es lo único que existe, esto es *todo lo que hay*, y tú no estás separado de ello. Llegar a este lugar, alcanzar esta perspectiva, es algo que nos hace ser profundamente humildes y, al mismo tiempo, nos confiere un inmenso poder, porque, en última instancia, *Dios es lo único que existe* y tú no eres distinto ni estás separado de él.

Abandonarse en el no-yo es una entrega consciente de tu vida a la totalidad que está más allá de toda comprensión y de toda imaginación. Es elegir en todo momento la grandeza del Amor en lugar de las estrechas preocupaciones del ego.

Cuando te muestras receptivo a esa llamada superior que emana del silencio y la quietud internas tu voluntad vuelve a conectar con la voluntad divina y a estar en armonía con ella; tu vida se convierte en una expresión de la divinidad de tu verdadera naturaleza.

---

**Fuente:** Amoda Maa. [Despertar Radical](#) (Gaia, 2016)

---

© NODUALIDAD.info