

¿Cómo funciona la indagación en uno mismo?

Ken Wilber



El concepto de yo, como cualquier otro pensamiento, debe ser suspendido, no eliminado y, para ello, Ramana recomienda lo que él denomina "indagación en uno mismo" (nan yar), que consiste en preguntarse, una y otra vez:

¿Quién soy yo?

¿Cómo funciona esta indagación en uno mismo? Supongamos, por ejemplo, que te pregunto:

-¿Quién eres tú?

Y que tú me respondes:

-Me llamo Fulano de Tal, trabajo en tal lugar, estoy casado y practico tal o cual religión. ¿Es eso a lo que te refieres?

-No -te respondería-, éstos no son más que objetos de percepción, meras ideas. ¿Quién eres tú que ve esos objetos, esas ideas?

-Bien, soy un ser humano, un organismo individual dotado de ciertas facultades biológicas. ¿Se acerca esta respuesta a lo que me preguntas?

-En realidad no -replicaría-, ya que éstas siguen siendo ideas y pensamientos. Ahondemos todavía más: ¿Quién eres tú?

De este modo, en la medida en que tu mente se dirige hacia sí misma en busca de la respuesta, va serenándose cada vez más. Pero si sigo preguntándote "¿Quién eres tú? ¿Quién eres tú?", no tardarás en alcanzar un silencio mental idéntico al que provoca la pregunta de Benoit «¿Cómo te sientes desde todos los puntos de vista posibles simultáneamente?».

Ese silencio despojado de objetos producto de la atención activa, de la observación atenta y de la investigación profunda es un bodhimandala, ya que en el mismo momento en que deja de emerger en la mente toda pregunta, imagen u objeto uno queda en condiciones de advertir el flogonazo de lo Real.

Permite que tu mente se relaje. Deja que tu mente se relaje, se expanda y se funda con el cielo que la rodea. Luego advierte que las nubes flotan en la corriente del cielo y que eres consciente de ellas, sin necesidad de realizar esfuerzo alguno. Los sentimientos también flotan en tu cuerpo y eres consciente de ellos sin hacer esfuerzo alguno. Y lo mismo ocurre con los pensamientos que también flotan en tu mente y eres igualmente consciente de ellos. La naturaleza discurre, los sentimientos discurren y los pensamientos discurren ... y tú eres consciente de todo ello.

-Dime, pues, ¿Quién eres tú?

-Tú no eres tus pensamientos, porque te das cuenta de ellos.

Tú no eres tus sentimientos, porque te das cuenta de ellos y tampoco eres ninguno de los objetos que puedes ver, porque también te das cuenta de ellos.

-Algo en ti es consciente de todas esas cosas. ¿Qué hay pues en ti que sea consciente de todo?

Comenzaremos cobrando simplemente conciencia del mundo que nos rodea. Contempla el cielo, relaja tu mente y permite que se funda con el cielo. Observa las nubes que flotan en el cielo y date cuenta de que ello no te requiere el menor esfuerzo. Tu conciencia presente, la conciencia en la que esas nubes están flotando, es muy simple, muy sencilla, muy fácil y muy espontánea. Advierte que eres consciente sin esfuerzo alguno de las nubes. Y lo mismo podríamos decir con respecto a estos árboles, esos pájaros y aquellas piedras, date cuenta de que puedes observar sin realizar el menor esfuerzo.

Contempla ahora las sensaciones que aparecen en tu propio cuerpo. Puedes ser consciente de cualquier sensación corporal que se presente, tal vez la sensación de presión en la zona en que estás sentado, quizás un leve calorillo en el estómago o una tensión en la nuca. Pero aun cuando la sensación sea de tensión, puedes ser fácilmente consciente de ella. Esas sensaciones aparecen en tu conciencia presente, una conciencia muy sencilla, muy fácil, muy espontánea y que no requiere esfuerzo alguno. Se trata simplemente de observar sin realizar esfuerzo.

Observa ahora los pensamientos que aparecen en tu mente. Tal vez puedas darte cuenta de la aparición espontánea en tu conciencia de imágenes, símbolos, conceptos, deseos, esperanzas y miedos. Son pensamientos que emergen, permanecen durante un rato y acaban desapareciendo.

Los pensamientos y los sentimientos aparecen en tu conciencia presente de un modo muy sencillo, muy fácil y muy espontáneo. Y tú te dedicas simplemente a observarlos sin realizar esfuerzo alguno.

Date ahora cuenta de que, si puedes ver el discurrir de las nubes, es porque no eres esas nubes, sino el testigo que las contempla. Date cuenta de que, si puedes experimentar las sensaciones corporales, es porque no eres esas sensaciones, sino el testigo que las contempla. Date también cuenta de que, si puedes ver el discurrir de los pensamientos, es porque no eres esos pensamientos, sino el testigo que los contempla. De una manera espontánea y natural, todas estas cosas emergen en tu conciencia presente sin que tengas que hacer el menor esfuerzo.

¿Quién eres, pues, tú? Tú no eres ninguno de los objetos que se hallan fuera, ninguna de las sensaciones, ninguno de los pensamientos; tú no eres ninguna de esas cosas, sino la conciencia que las contempla sin realizar ningún esfuerzo.

¿Quién o qué eres tú?

Ahora dite: Yo tengo sentimientos, pero no soy esos sentimientos. ¿Quién soy yo? Yo tengo pensamientos, pero no soy esos pensamientos. ¿Quién soy yo? Yo tengo deseos, pero no soy esos deseos. ¿Quién soy yo? Da un paso atrás hacia la fuente de tu conciencia, da un paso hacia el Testigo, descansa en Él y repite: Yo no soy ninguno de los objetos, sensaciones, deseos ni pensamientos que surcan mi mente.

Y aquí es donde la gente suele cometer un gran error, porque creen que, cuando descansen en el Testigo, van a ver o sentir algo muy especial. Pero la cuestión es que, en tal caso, uno no ve nada raro porque, si viese algo, no sería más que otro objeto, otra sensación, otro sentimiento, otro pensamiento u otra imagen. Pero todos éstos son objetos, todos ellos son lo que tú no eres.

No, cuando uno descansa en el Testigo -y comprende que no es los objetos, los sentimientos ni los pensamientos-, lo único que percibe es una sensación de libertad, una sensación de liberación de la identificación con los pequeños objetos finitos, con su pequeño cuerpo, con su pequeña mente y con su pequeño ego, todos los cuales son objetos que pueden verse y, en consecuencia, no pueden ser el verdadero Vidente, el verdadero Yo, el verdadero Testigo, que es lo que realmente eres.

De modo que, en tal caso, no verás nada en particular. Todo lo que emerja estará bien. Las nubes flotan en el cielo, las sensaciones se desplazan en el cuerpo, los pensamientos discurren por la mente y puedes contemplar todo eso sin necesidad de realizar el menor esfuerzo. Todo eso aparece espontáneamente en tu conciencia presente sin necesidad de hacer el menor esfuerzo.

Y esa conciencia testigo no es nada concreto que puedas ver, sino una inmensa sensación de libertad -la Vacuidad pura- en la que emerge el mundo manifiesto. Tú eres esa Libertad, esa Apertura, esa Vacuidad y no cualquier cosa que emerja en ella.

Del LIBRO: La pura conciencia de Ser... Ken Wilber

Tomado de [Omnia in uno](#)