



Algunas comprensiones fundamentales

Por Jorge Viñes Roig

La liberación del yo: no hay yo

Discúlpame, pero voy a hablarme a mí hablando de «tú»; es decir, hablando a este que me lee ahora mismo, que desde luego soy yo mismo.

No es nada personal, ¿de acuerdo?

Es para el recuerdo de esta mente que nos piensa.

Una de las cosas que ratifiqué totalmente, fuera de toda duda, es que no hay nada que hacer y todo sucede por sí mismo cuando tiene que suceder. Esto es así debido a que, para empezar, no existe tal cosa como un «yo-alguien» que haga nada o que pueda hacer algo.

No hay nada que hacer; porque no existe ese «alguien» que piensas que eres. ¡Literalmente! Sí, ya sé que parece imposible. Lo sé porque he vivido la mayor parte de mi vida con la convicción de ser este personaje que encarno. Pero la ilusión de ser ese personaje desaparece tan pronto se cambia de estado de consciencia. Desde el estado de testigo resulta evidente que no soy ese yo-personaje que habito, tal como he descrito en anteriores capítulos.

Ahora vamos a analizar este hecho desde la reflexión, para que la mente, cualquier mente, toda mente, pueda verlo. Veamos.

Ese «yo» que piensas que eres, que crees que decide libremente y elige la acción o la inacción, no existe; es solo un pensamiento en tu mente, el cual desaparece tan pronto se detiene el diálogo interno.

Si quieres, puedes atisbarlo, recordarlo o volverlo a ver una y otra vez por ti mismo con total evidencia. Basta con que permanezcas unos instantes inmóvil, física y mentalmente, y que te centres entonces en contemplar cómo emergen los pensamientos en tu mente.

Verás que emergen por sí mismos, aun cuando tú no quieras pensarlos.

Ese diálogo interno no lo haces «tú»; sucede por sí mismo.

Lo que sí haces tú es fascinarte con esos pensamientos y apropiártelos como si fueran tuyos, igual que te fascinas con una película de cine y haces tuyas las emociones e inquietudes del protagonista del film; o igual a cuando te embarcas en el texto que lees y permaneces absorto en sus páginas. Tal y como probablemente te esté sucediendo ahora mismo.

¿Quizá acabas de aparecer «tú», el personaje, justo ahora que se ha hecho este comentario?

¿Acaso hace un instante estabas presente leyendo, sin ser «alguien», y ahora acabas de recordarte a ti, esa identidad que piensas que eres?

¿Ves la diferencia entre estar presente o estar pensando?

Esta es precisamente la finalidad de la práctica meditativa: encontrarte contigo, permanecer presente y ver Lo-Que-Es por ti mismo.

Comprueba, por ejemplo, que mientras sueñas no hay un yo pensante con su historia personal. Estás ahí en tu sueño y tienes conciencia, pero en ese estado no tienes ni nombre ni historia.

Ese yo que piensas que eres solo surge cuando sales del sueño y entras en el estado de pensamiento. Es entonces cuando te pones automáticamente a pensar y te das cuenta de que antes estabas soñando. Antes no eras el «alguien» que eres ahora, cuando lo piensas.

O comprueba por ti mismo que mientras estás sumergido en una fascinante película, tampoco eres un yo pensante con su historia personal.

Ese yo solo surge cuando cesa la fascinación de la proyección y te reencuentras instantáneamente en la butaca, y entonces, de inmediato, te pones a pensar y recuperas tu personaje de la vigilia, y te das cuenta de que lo que estabas percibiendo era solo un film.

La conclusión evidente es que ese «yo» que piensas que eres no es constante. No es permanente. No está siempre. Solo está cuando lo piensas.

En resumen: si hay diálogo interno, estás tú, quien piensas que eres. Si no hay diálogo interno, estás, pero ya no eres ese «alguien» que tú piensas.

Sí, es cierto que, mientras estás en el estado de pensamiento, es decir, mientras estás sumergido en el diálogo interno, parece enteramente, completamente, que «yo» soy el personaje y que «yo» soy quien está pensando, decidiendo y optando.

Ese «yo» parece muy real en ese momento, y parece totalmente que él hace los pensamientos. Pero basta con que se detenga el diálogo interno para que pueda evidenciarse que ese «yo-alguien» que uno «piensa» que es, resulta ser solamente una idea, un pensamiento en la mente, una ilusión que, en definitiva, solo existe cuando y mientras lo piensas.

Ese «yo» que quiere que algo suceda, o que no suceda, no existe en realidad por sí mismo, por lo que no hay modo de que logre o haga nada. De hecho, no hay modo de que haga nada en absoluto.

Las cosas suceden por sí mismas, el nacimiento sucede por sí mismo, la vida sucede por sí misma e igualmente la muerte sucede por sí misma, quiera o no quiera «yo».

Esto no debe constituirse en una creencia; las creencias no sirven de nada. Esto puede y debe ser contemplado directamente, evidentemente, nítidamente. En ello consiste la práctica meditativa, ya sea interna o externa.

Es preciso poner en evidencia al «yo», verlo como lo que es: una ilusión, una percepción de identidad que viene y va. Está a veces, y otras veces no está.

«Yo» no es algo objetivo, estable y permanente. Es solo una apariencia, igual que un sueño parece real mientras lo sueñas, y luego lo descubres como ilusorio tan pronto despiertas.

Eso mismo es ese aparente «yo-alguien»: una simple ilusión pensada que cesa tan pronto desaparece el pensamiento.

Darse cuenta de que el «yo» que crees ser es, en realidad, solo un pensamiento, una ilusión, solo una apariencia que es en verdad inexistente, puede culminar en una gran frustración. Sobre todo, es una gran frustración para el propio yo, desde luego.

De hecho, es muy raro que alguien acepte que la idea de ser un «yo» es una ilusión; o lo que es lo mismo, que acepte que no tiene el control de la existencia.

De hecho, la activación mental, es decir, el diálogo interno y el proceso del pensamiento surgen cuando «deseamos» controlar y dirigir la vida, intentando conseguir lo que queremos y tratando de evitar lo que tememos. Entonces la mente se ilusiona con la idea de que puede lograr el placer y huir del dolor.

Ese profundo y primigenio instinto de supervivencia, que se encuentra sustentado en el deseo y el miedo, es lo que hace surgir y prosperar el estado de pensamiento con su correspondiente «yo-alguien», un yo que es una idea pensada que cree que piensa y controla.

El deseo mantiene a la atención fijada en el diálogo interno y dota al estado de pensamiento de estabilidad y de la gran inercia que posee.

Sin embargo, si reflexionas con detenimiento y desapego, verás que el hecho de que no exista un yo objetivo e independiente que pueda forjar la realidad a su antojo es la mejor garantía de que existe una única Verdad, con mayúsculas. La inexistencia del «yo» individual es la garantía de que existe una Única y Auténtica Realidad.

Porque si existieran múltiples «yoes» individuales que pudieran cambiar la realidad, cada cual a su antojo, habría incontables realidades a imagen y semejanza de cada yo. ¿Cuál de ellas sería la Real?

Por tanto, la cuestión esencial es la siguiente:

¿Hago yo la Realidad o más bien la Realidad me hace a mí?

¿Soy «yo» el hacedor de la existencia o, más bien, y, por el contrario, es la existencia la que me hace a «mí»?

¿Soy yo el hacedor de la existencia?

Detengámonos por un instante en esta cuestión fundamental.

Si «yo-alguien» existo realmente y de manera independiente, entonces yo puedo controlar la realidad, hacer que ella sea de un modo u otro, someterla a mi deseo, transformarla según mi capricho. Y eso es lo que «yo» creo.

Realmente «yo» pienso —mientras estoy pensando— que eso es exactamente lo que sucede: que «yo» controlo la realidad y la transformo y la dirijo, aunque sea solamente hasta cierto punto y en algún grado.

No obstante, si observo con más detenimiento, aparecen algunas claras evidencias en contra de esa apariencia. Por ejemplo, el hecho de que lo más importante de mi existencia, el punto clave de mí mismo y aspecto fundamental de mi vida que es este «yo» que supuestamente controla la realidad, me lo he encontrado ya nacido.

Antes de nacer «yo», no había un «yo» que quisiera o pudiera querer nacer, ¿no es cierto? Antes de encontrarme «yo» nacido, no había un «alguien» que quisiera nacer. Ese «yo» apareció después de mi nacimiento. ¿Es o no es esto cierto?

Así pues, lo más importante de mi existencia, o sea, «yo mismo», no lo he hecho «yo»; lo ha hecho la Realidad, la Existencia, la Vida. La Vida me ha nacido, no al revés; es decir, no he dado «yo» nacimiento a la Vida, sino que ha sido la Vida la que ha dado nacimiento al «yo».

¿Y la muerte? Es evidente que, después de todo, no puedo evitar la muerte por mucho que quiera impedirlo. Puedo no quererla, pero no puedo impedir que suceda.

Así pues, las dos cosas más importantes de mi existencia, que son mi aparición como «yo» y mi desaparición como «yo» no las decido «yo», no las hago «yo» y no dependen de lo que «yo» quiera. Es la Vida quien da nacimiento y muerte al «yo».

A pesar de esta absoluta evidencia de que «yo» soy incapaz de generar y sostener «mi» vida, de que «yo» no decido ni controlo ni hago que sucedan los dos hitos fundamentales de mi existencia, que son mi aparición o nacimiento y mi desaparición o muerte, «yo» creo, a pesar de todo, que «yo» puedo controlar y decidir la mayor parte de los sucesos de mi vida entre esos dos acontecimientos trascendentales.

Por ejemplo, estoy convencido de que yo decido si me tomo un refresco u otro, si voy al cine o al teatro, si estudio ingeniería o filosofía, si me caso con esta persona o aquella otra, y, entonces, estoy completamente convencido de que «yo» controlo mi vida, de que «yo» soy el hacedor del curso de mi existencia.

Puede que acepte que no doy inicio a mi vida y que tampoco decido mi final; sin embargo, estoy convencido de que gobierno mayormente el transcurso de mi existencia entre esos dos hitos que me sobrepasan.

Así, «yo» estoy convencido de que tengo libre albedrío y, por tanto, soy el hacedor de mi existencia y soy el que decide los pasos que voy dando.

Pues bien, ahora es cuando toca deshacer esa ilusión, salir de ese trance hipnótico, despertar del sueño. Para ello, si realmente quieres liberarte del «yo» y despertar, detente un momento a contemplar. No imagines, no lo pienses, no lo creas: MÍRALO.

Mira por ti mismo: ¿quién decide realmente lo que haces o lo que no? ¿Cómo es que sucede que tomas esta o aquella decisión, eliges este o aquel camino, adoptas esta o aquella opción?

Veamos. Examinémoslo con atención.

¿Quién decide realmente?

¿Decides tú enamorarte? ¿Decides tú el momento de enamorarte y la persona de la que te vas a enamorar? ¿No es acaso más verdad que el enamoramiento es una magia que acontece sin que tú intervengas, sin que tú decidas qué persona va a lograr que esa magia suceda ni cuál de ellas dentro de la multitud te tocará el corazón y te transformará en enamorado?

Sigamos mirando: ¿qué rasgos físicos, fisiológicos y culturales has decidido tener tú? ¿Fuiste tú quien decidió tu estatura, el color de tus ojos, tu nacionalidad, tu cultura, tus padres, tu inteligencia, tu lengua materna, tus emociones, tus miedos o tus cualidades?

Dime, ¿qué has decidido tú en verdad? ¿No es acaso más veraz que todo te sucede sin que tú hayas decidido nada? Cuando naciste —o, mejor dicho, cuando fuiste nacido—, ¿quién decidió tomar el primer aliento? ¿Quién optó por ejecutar el primer llanto? ¿Quién decidió emitir el primer sonido, aprender la primera palabra, dar el primer paso, levantarse de la primera caída...? ¿Quién? ¿No es acaso más cierto que todo eso me/te sucedió por sí mismo sin que yo/tú decidiéramos nada?

Ni siquiera sabíamos de nosotros, ni siquiera conocíamos nada del decidir ni de las opciones posibles.

¿Podías elegir caminar o no caminar, llorar o no llorar, respirar o no respirar? Ni siquiera sabíamos pensar. Ni siquiera sabíamos que éramos «yo». Ni siquiera sabíamos que había opciones de decidir esto o aquello.

La vida nos atravesaba y nos llevaba en sus brazos a ser, a sentir, a experimentar y a darnos cuenta, sin que nosotros hiciéramos o eligiéramos o decidiéramos nada; nada en absoluto.

Y ahora, en este momento en que hemos aprendido a pensar que somos «yo», y que pensamos que decidimos y que hacemos y que controlamos esto o aquello, ¿quién decide, hace o controla de veras?

Míralo, mirémoslo bien. No lo pienses, no lo creas, no lo imagines. ¡Míralo!

Si en verdad quieres conocer la verdad, míralo con detenimiento y con toda honestidad y valentía. Detente un instante y míralo. A eso se le llama «meditar».

Míralo. Contémplalo. Si te detienes y das un simbólico paso atrás y lo contemplas desde ahí, como un testigo objetivo e impersonal que presencia los hechos, verás que...

¡Los pensamientos surgen por sí mismos en tu mente!

Aunque no quieras pensar, aunque no quieras que prosiga ese incesante diálogo interno que te habla y te dice y te cuenta y que juzga e interpreta lo que percibes, todo ello sucede por sí mismo; lo quieras o no. Sucede por sí mismo.

Míralo. Contémplalo. Ese diálogo no depende de ti.
Tú no decides tus pensamientos, ellos deciden por ti.
Tú no controlas tus pensamientos, ellos te controlan a ti.
Tu «yo» no hace los pensamientos, ellos hacen tu idea de «yo»: ellos te hacen a «ti».

Si lo miras bien, desde un paso atrás, presenciándolo como un testigo desapegado, verás que, en un momento dado, emerge un pensamiento y, entonces, tú te embarcas en pensarlo y lo haces tuyo, y, a continuación, ese pensamiento se afianza en tu mente y tú haces lo que el pensamiento dicta que hagas.

Míralo, míralo bien; porque si lo miras, lo verás, y si lo ves, tendrás la posibilidad de liberarte de la esclavitud de los pensamientos que emergen en tu mente y que tú crees que son tuyos.

No son tuyos. La verdad, la auténtica realidad es la contraria: que tú, el «yo» que tú crees ser, es producto de ellos. Ellos emergen en tu mente y tú los ejecutas obedientemente. Eres un mandado, un sirviente.

Y lo más irónico de todo es que tú, el esclavo, estás convencido de que tienes libre albedrío y decides lo que vas o no vas a hacer, cuando la verdad es que tú no decides nada; solo eres el obediente ejecutor de lo que el diálogo te ordena; y lo

más gracioso de todo es que ni siquiera existes como «yo», porque ese es precisamente el primer pensamiento inculcado en tu mente, la primera ilusión, la primera creencia: la creencia de que eres un «yo» libre e independiente.

Cuando lo ves, te partes de risa. Es un auténtico chiste y un inmenso asombro. La realidad no es lo que crees, y tú no eres ese «yo» que piensas que eres.

Lo que verdaderamente eres tú es el contemplador de los pensamientos y de ese «yo» que ellos crean.

En verdad, tú eres esa conciencia testigo que está atrás, contemplando los pensamientos, y que atestigua la corriente incesante del diálogo interno.

Eres el escuchador del diálogo interno.

El observador de los mecanismos del ego.

El contemplador de la percepción.

Y estás un paso anterior y más atrás de ese «yo» pensado que ahora atestigas y que, gracias a ello, ahora contemplas. Lo puedes ver ante ti. ¡Te puedes dar cuenta!

El «yo» está ahora ante ti y tú lo atestigas. Ese testigo que contempla desde allá atrás al «yo-alguien» ante sí, es lo que en verdad eres.

Ahora has despertado del sueño.

El salto

Cuando ves al «yo» ahí, delante de ti, ante tu mirada, saltas a otro estado de consciencia más libre, pleno y real.

No es el estado de consciencia más pleno posible, ni el más libre, pero sí es un estado de consciencia más pleno y más libre que el previo estado de pensamiento que te mantenía fijado en la ilusión del pensamiento y atrapado en el espejismo de ser un «yo».

La verdad es que eres mucho más que un «yo».

La Realidad es que eres mucho más y mucho más libre que un «yo».

La verdad es que eres TODO CUANTO ES.

Si lo miras, lo verás. Este es tu momento. Esta es tu oportunidad.

Ahora la puerta se ha abierto y tienes la oportunidad de dar un salto cuántico a la libertad total. Este salto comienza justo ahora, justo aquí, contemplando.

Contempla ahora mismo, simplemente, los pensamientos. Contempla el «yo» pensado y pensante ahí delante de ti, ante la conciencia testigo que eres.

Si aceptas que esa mirada suceda, si aceptas que esa contemplación tenga lugar, primero verás el diálogo interno sucediendo por sí mismo; y luego verás que, al verlo —valga la redundancia—, es decir, precisamente por contemplarlo y darte cuenta de su mecanismo, de su automatismo, ese diálogo interno pierde su fascinación y se aleja y se desvanece, y entonces apareces tú, quien realmente eres, contemplando cómo la vida, contigo mismo dentro de ella, sucede ante tu mirada sin que tú tengas que hacer absolutamente nada.

Tú eres tú mismo, por ti mismo, sin necesidad de hacer nada.

La vida es por sí misma sin necesidad de hacer nada.

Míralo. Míralo y asómbrate.

Asómbrate con total admiración y embeleso.

Sí, es cierto, no es necesario pensar.

Jamás lo habías imaginado, no podías imaginarlo porque es *impensable*, pero puedes verlo; ahora puedes verlo, y puedes serlo.

Sí, es cierto: no hace falta pensar; el pensamiento es un programa condicionado y condicionador.

Si lo ves, has despertado.

Esto es lo real.

Esta es la puerta hacia la plenitud y la libertad total.

El momento oportuno: el plan divino

Todo tiene sentido. Todo es inteligente, absolutamente sabio.

Nada es por azar, no existe la casualidad. Todo obedece a un plan divino, mágico, sagrado que se desarrolla en el tiempo, justo en el momento oportuno, exactamente igual a como, cuando llega la primavera, las flores nacen y la hierba crece por sí misma.

Esta es otra de las cosas que ratifiqué totalmente, fuera de toda duda.

Por una parte, no hay nada que hacer porque no existe un yo que pueda hacer algo. Ese yo-alguien es una ilusión que solo sucede mientras piensas.

Por otra, no hay que hacer nada, ni hay necesidad de hacer nada, porque todo sucede por sí mismo cuando tiene que hacerlo.

Esto es así porque hay una inteligencia que sostiene el universo y presta orden y sentido a todo cuanto es. Lo veremos con más detenimiento en el capítulo 19.

Pero lo interesante es que ambas cosas se pueden comprobar experimentalmente.

Sí, experimentalmente.

Literalmente.

Es pura ciencia.

Un poco más adelante te lo contaré para que puedas comprobarlo por ti mismo. No creas nada que no puedas comprobar directamente por ti mismo.

Lo que digo no es para que te lo creas; es para que lo mires y lo veas, lo experimentes y lo compruebes personalmente, sin necesidad de creer en nada.

Aquí no hace falta fe.

Solo se precisa honestidad y la osadía de contemplar la verdad tal cual es.

Pero eso forma parte de una siguiente entrega.

Solo hace falta un poco más de paciencia.

Fuente: Jorge Viñes Roig. [LA AVENTURA DE LA CONCIENCIA](#) (La Llave, 2024)
