



El arte de la autoindagación

Por Adyashanti

En lo que respecta al despertar, he descubierto que hay dos elementos que resultan los más útiles y poderosos. El primero es desarrollar una actitud meditativa, en la que dejemos de lado el control a un nivel muy profundo y permitamos que todo sea tal y como es. El segundo es un compromiso serio con nuestra propia curiosidad e inteligencia inherentes a través de la autoindagación meditativa. Cualquiera de estos dos elementos por separado puede resultar incompleto: la indagación separada de la meditación puede volverse intelectual y abstracta; la meditación separada de la indagación puede hacer que nos perdamos en diversos estados espirituales. Combinados, proporcionan la energía necesaria, el impulso necesario, para producir un destello de reconocimiento de tu verdadera naturaleza. Y, al fin y al cabo, de eso se trata la espiritualidad.

¿Qué es una pregunta espiritualmente poderosa?

La autoindagación meditativa es el arte de formular una pregunta espiritualmente poderosa. Y una pregunta espiritualmente poderosa siempre nos remite a nosotros mismos. Porque lo más importante que conduce al despertar espiritual es descubrir quiénes y qué somos—despertar de este estado de sueño, este estado de trance de identificación con el ego. Y para que se produzca este despertar, es necesario que haya una energía transformadora capaz de irrumpir en la consciencia. Debe ser una energía lo suficientemente poderosa como para des-

pertar la consciencia de su trance de separación y llevarla a la verdad de nuestro ser. La indagación es un compromiso activo con nuestra propia experiencia que puede cultivar este destello de intuición espiritual.

Lo más importante en la indagación espiritual es plantear la pregunta adecuada. La pregunta adecuada es aquella que realmente tiene energía para ti. En la espiritualidad, lo más importante al principio es preguntarte: ¿Qué es lo más importante? ¿Qué significa la espiritualidad para ti? ¿Cuál es la pregunta que se esconde en lo más profundo de tu corazón? No la pregunta que alguien te dice que debería estar ahí, ni la que has aprendido que debería ser. Sino, ¿cuál es la pregunta para ti? Si meditas, ¿por qué lo haces? ¿A qué pregunta intentas responder?

La pregunta más íntima que podemos hacernos, y la que tiene mayor poder espiritual, es esta: ¿Qué o quién soy yo? Antes de preguntarme por qué estoy aquí, quizá debería averiguar quién es ese «yo» que está formulando la pregunta. Antes de preguntar «¿Qué es Dios?», quizá debería preguntarme quién soy yo, ese «yo» que busca a Dios. ¿Quién soy yo, quién está viviendo realmente esta vida? ¿Quién está aquí y ahora? ¿Quién está en el camino espiritual? ¿Quién es el que está meditando? ¿Quién soy realmente? Es esta pregunta la que inicia el viaje de la autoindagación espiritual, el descubrimiento, por ti mismo, de quién y qué eres en realidad.

Así pues, el primer paso de la autoindagación es tener una pregunta espiritualmente poderosa, como «¿Quién o qué soy?». El segundo paso es saber cómo plantear esa pregunta.

El camino de la sustracción

Antes de descubrir realmente quiénes somos, debemos averiguar primero quiénes no somos. De lo contrario, nuestras suposiciones seguirán contaminando toda la investigación. Podríamos llamar a esto el camino de la sustracción. En la tradición cristiana, lo denominan «Via Negativa», el camino negativo. En la tradición hindú del Vedanta, lo llaman «neti neti», que significa «ni esto, ni aquello». Todos ellos son caminos de sustracción, formas de descubrir lo que somos, descubriendo lo que no somos.

Empezamos por examinar las suposiciones que tenemos sobre quiénes somos. Por ejemplo, observamos nuestra mente y nos damos cuenta de que hay pensamientos. Es evidente que hay algo o alguien que está percibiendo esos pensamientos. Puede que no sepas qué es, pero sabes que está ahí. Los pensamientos van y vienen, pero aquello que es testigo de los pensamientos permanece.

Si los pensamientos van y vienen, entonces no son realmente lo que eres. Empezar a darte cuenta de que no eres tus pensamientos es muy importante, ya que la mayoría de la gente da por sentado que es lo que piensa. Sin embargo, una simple mirada a tu propia experiencia revela que eres el testigo de tus pensamientos. Cualesquiera que sean los pensamientos que tengas sobre ti mismo, no son quién ni qué eres. Hay algo más fundamental que observa los pensamientos.

Del mismo modo, hay sentimientos —felicidad, tristeza, ansiedad, alegría, paz— y luego está el testigo de esos sentimientos. Los sentimientos van y vienen, pero la conciencia de los sentimientos permanece.

Lo mismo ocurre con las creencias. Tenemos muchas creencias y tenemos la conciencia de esas creencias. Pueden ser creencias espirituales, creencias sobre tu vecino, creencias sobre tus padres, creencias sobre ti mismo (que suelen ser las más dañinas), creencias sobre una gran variedad de cosas. Las creencias son pensamientos que damos por ciertos. Todos podemos ver que nuestras creencias han cambiado a medida que hemos ido creciendo, a lo largo de nuestra vida. Las creencias van y vienen, pero no nos dicen quién es el observador. El observador o el testigo se sitúa más allá de las creencias.

Lo mismo ocurre con nuestra personalidad del ego. Tendemos a pensar que somos nuestro ego, que somos nuestra personalidad. Y, sin embargo, al igual que con los pensamientos, los sentimientos y las creencias, podemos llegar a ver que hay un testigo de nuestra personalidad del ego. Hay una personalidad del ego llamada «tú», y luego está la observación de esa personalidad del ego. La conciencia de la personalidad del ego se sitúa más allá de la personalidad; la percibe, sin juzgar, sin condenar.

Aquí hemos empezado a adentrarnos en algo más íntimo. Tu naturaleza esencial y más profunda no puede ser tu personalidad. Tu personalidad del ego está siendo observada por algo más primario; está siendo presenciada por la conciencia.

Con ello, llegamos a la conciencia misma. Nos damos cuenta de que hay conciencia. Eres consciente de lo que piensas. Eres consciente de cómo te sientes. Así pues, la conciencia está claramente presente. No es algo que haya que cultivar o fabricar. La conciencia simplemente es. Es lo que hace posible conocer, experimentar lo que está sucediendo.

¿Quién es el que es consciente?

Tan pronto como volvemos a la conciencia misma, nos topamos con la suposición fundamental de que «yo soy el que es consciente». Así que investigamos esa suposición y descubrimos una y otra vez que no podemos averiguar quién es el que es consciente. ¿Dónde está ese «yo» que es consciente? Es precisamente en este momento —el momento en el que nos damos cuenta de que no podemos encontrar una entidad llamada «yo» que sea dueña o posea la conciencia— cuando empezamos a intuir que quizá nosotros mismos somos la conciencia misma.

Este autorreconocimiento no puede entenderse con la mente. Es un salto que la mente no puede dar. El pensamiento no puede comprender lo que está más allá del pensamiento. Por eso lo llamamos reconocimiento trascendente. En realidad, es nuestra identidad despertando de la prisión de la separación a su verdadero estado. Esto es a la vez sencillo y extraordinariamente profundo. Es un destello de revelación.

Una de las indicaciones más sencillas que puedo dar aquí es recordar que este proceso de indagación e investigación tiene lugar realmente desde el cuello hacia abajo. Un ejemplo de ello es cuando te preguntas: «¿Qué soy?». Lo primero que la mayoría de la gente se da cuenta es que no lo sabe. Así que la mayoría de la gente recurrirá a su mente para intentar averiguarlo. Pero lo primero que sabe tu mente es que no lo sabes. En la indagación espiritual, esa es una información muy útil. «No sé qué soy. No sé quién soy».

Una vez que reconoces eso, puedes pensar en ello o puedes sentirlo de verdad. ¿Cómo es cuando miras en tu interior para descubrir quién eres y no encuentras una entidad llamada «tú»? ¿Cómo se siente ese espacio abierto? Siéntelo en tu cuerpo; deja que se imprima en las células de tu ser. Esto es verdadera búsqueda espiritual. Esto transforma lo que podría haber sido solo un pensamiento abstracto en la mente en algo muy visceral, muy cinestésico y muy poderoso espiritualmente.

Una vez que nos reconocemos como la propia conciencia, nuestra identidad puede empezar a descansar en su esencia. Quiénes somos ya no se encuentra en nuestro cuerpo, nuestra mente, nuestra personalidad, nuestros pensamientos ni nuestras creencias. Quiénes somos descansa en su fuente. Cuando descansamos en nuestra fuente, nuestro cuerpo, nuestra mente, nuestra personalidad, nuestros pensamientos y nuestros sentimientos entran en armonía.

La gran inclusión

Tras el Camino de la Sustracción llega lo que yo denomino la Gran Inclusión. Cuando empezamos a dejarnos llevar por la conciencia o el espíritu, comenzamos a reconocer que eso es quiénes y qué somos. Empezamos a ver que todo lo

que existe es simplemente una manifestación o expresión del espíritu, ya sea la silla, el suelo, tus zapatos, los árboles de fuera, el cielo, el cuerpo al que llamas «tú», la mente, el ego, la personalidad, todo—todo son expresiones del Espíritu.

Cuando nuestra identificación queda atrapada en estas diversas formas, el resultado es el sufrimiento. Pero cuando, a través de la indagación y la meditación, nuestra identidad empieza a volver a su terreno natural de la conciencia, entonces todo queda incluido. Descubres que tu humanidad no está en absoluto separada de la divinidad que hay en tu interior, que es lo que realmente eres.

Ahora bien, por favor, no intentes comprender esto con la mente. En realidad, esto no se puede comprender con la mente. Este saber reside en un punto más profundo, en un lugar más profundo dentro de nosotros mismos. Hay algo más que comprende; hay algo más que sabe.

Lo que permanece igual

Nadie puede forzar que se produzca este destello de reconocimiento. Ocurre de forma espontánea. Ocurre por sí solo. Pero lo que sí podemos hacer es preparar el terreno y crear las condiciones en las que se produzca este destello de reconocimiento. Podemos abrir nuestra mente a posibilidades más profundas y empezar a investigar por nosotros mismos quiénes somos realmente.

Cuando se produce este despertar a nuestra verdadera naturaleza, puede durar un instante, un periodo de tiempo más largo o ser permanente. Sea cual sea la forma en que ocurra, está perfectamente bien. Quien eres, eres. No puedes perder quién eres, sea cual sea tu experiencia. Incluso si tienes una cierta apertura y te das cuenta de tu verdadera naturaleza, y luego, más tarde, crees que la has olvidado, no has perdido nada.

Por eso, la invitación es siempre a descansar cada vez más profundamente, a no aferrarte a una revelación o a una experiencia, a no intentar retenerla, sino a reconocer la realidad subyacente, aquello que nunca cambia. El gran sabio indio del siglo XX, [Ramana Maharshi](#), solía decir: «Deja que lo que venga, venga; deja que lo que se vaya, se vaya. Descubre lo que permanece».

Fuente: [Yoga International](#)