

¿Qué es el yo?



Kusen (enseñanza oral) del maestro Dokushô Villalba

7 de Febrero de 1989

Conocer el «yo» implica estudiarse a sí mismo, hacerse íntimo con uno mismo. Pero, ¿qué es ese sí mismo? o dicho de otro modo ¿quién estudia qué?

Durante zazen, cada uno debe estudiar y llegar a conocer su propio ego. Me gustaría al menos, orientar vuestra búsqueda haciéndoos ver lo que no es el «yo».

Decimos que el «yo» es esencial en nuestra vida, creemos ser una entidad fija y estable desde el nacimiento hasta la muerte. Pero según la experiencia del Buda y de los Maestros y Patriarcas de la Transmisión Zen, éste es un pensamiento falso e ilusorio. En el Zen se enseña la ausencia de «yo», la ausencia de entidad fija y estable. ¿Por qué?

Podemos decir que el cuerpo es el «yo» pero desde el nacimiento hasta la muerte, este cuerpo va transformándose; al nacer tiene la forma de un bebé y pesamos tan sólo tres kilos. Luego crece, los miembros van estirándose, a veces enferma o sufrimos un accidente en el que perdemos alguna parte de él, con el tiempo envejecemos y nos arrugamos, y entonces ¿se puede decir que este cuerpo tan diferente sigue siendo «yo»? Sí, decimos, naturalmente. ¿Significa eso entonces que nuestra pierna perdida no era «yo,» .Si una pierna no es «yo», ¿dónde está nuestro “yo”, dónde vive?

Algunos creen que en la cabeza, piensan que sólo está allí y que el resto del cuerpo no es “yo” Sin embargo cuando enferman de la cabeza y se vuelven locos, continúan existiendo, continúan siendo Sí no está en la cabeza, quizás, ¿en el corazón? ¿Y qué pasa con aquellos a los que se les ha trasplantado el corazón de una persona muerta? ¿les trasplantan junto con el corazón, el «yo» de otro ser? Parece ser que cuando el enfermo operado de trasplante de corazón se despierta, dice: «Hola, soy yo.» Siguen creyendo ser yo.

Pues ¿dónde está el «yo»? ¿Qué parte del cuerpo podemos identificar totalmente con el «yo» de forma que su pérdida signifique la pérdida de él? Aunque nos hiciéramos la cirugía estética y nos cambiaran la forma de nuestras orejas, o

aunque un dentista nos transformara todos los dientes, seguiríamos existiendo. Por tanto, el «yo» tampoco está en las orejas ni en los dientes

Llegamos a la conclusión de que este cuerpo no puede ser identificado con el «yo».

Entonces, tal vez sean las sensaciones, lo que sentimos. Podemos decir: «Yo soy lo que siento».

Hay muchas clases de sensaciones, visuales, olfativas, gustativas, corporales y auditivas. Se pueden sentir incluso los propios pensamientos, el funcionamiento de la mente. Pero básicamente, las sensaciones se pueden clasificar en agradables, desagradables y neutras.

Si decimos que el «yo» es lo que sentimos, esto significa que debe haber una total identificación con aquello que sentimos. Sin embargo, sucede que las sensaciones agradables nos hacen reaccionar inmediatamente con apego emocional; las desagradables con rechazo; y las neutras, nos mantienen indiferentes. Esto quiere decir que no consideramos «yo» a las sensaciones desagradables!, las queremos echar inmediatamente de nuestro campo de percepción, y a la vez, deseamos atrapar las sensaciones agradables, lo cual indica que tampoco son parte de nosotros, ¿cómo querríamos aferrar algo que se supone ya tenemos? Además, lo que hoy nos parece agradable, mañana puede resultarnos una carga y al contrario.

No podemos identificar la quintaesencia de nuestra vida en algo tan voluble y cambiante como son las sensaciones. Hoy nos sentimos bien y mañana mal, pero sintámonos bien o mal, siempre tenemos la sensación de ser.

Tal vez sea entonces nuestro pensamiento, podemos decir. «¡Yo soy lo que pienso!»

Pero ¿con qué clase de pensamiento identificaríamos al «yo»? Porque el pensamiento es tan voluble como un mono saltando de rama en rama Algunos aceptan la ideología socialista, después aceptan la ideología anarquista, después se piensa según la ideología budista ¿Dónde el «yo», detrás de todos estos pensamientos? No podemos tampoco identificar el «yo» con algo tan maleable como son nuestros pensamientos. Entonces

Podemos pensar que el «yo» es la capacidad de querer, la volición, el impulso.. «Soy, porque quiero.»

Pero con la volición sucede exactamente igual, no siempre queremos las mismas cosas, nuestra vida no sigue una dirección única, cambiamos constantemente de voluntad. Las niñas quieren ser azafatas y los niños bomberos. Cuando se es pequeño se quieren muñecos, cuando se es adolescente se quiere tener novio, después un título universitario o un empleo, se quiere una casa, un coche, ganar mucho dinero

Sería estúpido identificarnos con algo tan cambiante como superfluo.

Pero dicen algunos: «yo sé que era yo cuando era joven, yo soy yo desde que tengo consciencia, recuerdo todo lo que he hecho». Sin embargo, no podemos recordarlo todo. Lo que no recordamos ¿es «yo» o no le es? Si decidimos que no lo es, estamos apartando el 90% de nuestra existencia. Y si decimos que lo que no recordamos también forma parte del «yo», no podemos identificar el «yo» con el recuerdo

Nos estamos quedando sin materia. No podemos decir que el ego es algo visible, perceptible, pensable ni apetecible, algo que pueda ser recordado en su totalidad.

Llegamos a la conclusión de que, o bien no existe ningún «yo» fijo y estable en nosotros mismos, o si existe, es algo que se transforma continuamente, lo que implica la continuidad de la existencia con sus recuerdos, desde el nacimiento hasta la muerte.

Según la experiencia de los Budas y maestros Zen, el “yo» es una entelequia, una ilusión mental, un fantasma no hay «yo». Somos un crisol de emociones, sensaciones, percepciones, recuerdos en continua ebullición, transformándose a cada momento. No hay nada fijo ni estable. Lo que llamamos «yo» no es más que un estreñimiento mental surgido del miedo ante este vacío. Soltaos pues.