

## Capítulo 5

# El Sí Mismo

---

1.

Si el objeto de nuestra indagación está más allá del alcance de nuestra percepción, será difícil describirlo, porque el lenguaje opera sólo en el mundo de la experiencia. Por lo tanto, nunca podremos obtener una definición precisa de la conciencia usando palabras. ¿Cómo expresar en palabras la causa ilimitada de la existencia? La percepción nos dice que el mundo es muy pequeño, limitado a lo que podemos ver con nuestros ojos, escuchar con nuestros oídos, oler con nuestro olfato, gustar con nuestra lengua y tocar con la piel. La invención de instrumentos que extienden el ámbito de los sentidos ha expandido nuestra noción de la escala del universo y nos ha llevado a inferir que es infinito. Cuando intentamos inferir la causa del universo, tanto la inferencia como la percepción fallan y sólo nos queda la imaginación. Imaginamos algo o alguien tan vasto, magnífico y glorioso que no puede ser experimentado o descrito.

2.

Esta creencia, producto de la imaginación, nos lleva a concluir que las palabras son inútiles en lo relativo a la iluminación y que la conciencia es y por siempre será un misterio. Es un misterio si no sabemos cómo buscarla, pero una vez que descubrimos el secreto, es tan accesible como nuestra propia nariz. ¿Y si la causa del universo no estuviera allí afuera en el espacio o en el pasado, sino en nuestras propias mentes? ¿Y si, sin advertirlo, la percepción nos hubiera guiado equivocadamente a buscar en el lugar incorrecto? Nadie dice que el amor no pueda ser experimentado o conocido, aunque las palabras no puedan describirlo. En realidad no necesitamos una palabra para describir al sí mismo, porque es obvio. Pero si no nos resulta obvio, entonces las palabras pueden ser de gran ayuda.

3.

Un dedo apuntando hacia la luna no es la luna. Si dirigimos la atención en la dirección señalada por el dedo, la mente experimentará y conocerá la luna. Correctamente asimilado, el conocimiento contenido en una oración o grupo de oraciones puede destruir la ignorancia. El significado implícito de una oración también puede brindar conocimiento. La auto indagación no alega dar una descripción del sí mismo, ni probar su existencia o hacer que lo experimentemos. No es necesario, porque la conciencia está siempre presente y es obvia. Pero si permitimos que las palabras de la enseñanza guíen nuestra investigación, revelaran lo que está siempre a la vista.

4.

En el ejemplo de la serpiente y la soga, el viajero agotado no sabía de la soga. En su ignorancia, la percibió erróneamente como una serpiente y sintió miedo. Aunque nunca estuvo en peligro, creyó estarlo. Cuando el anciano del pueblo, usando palabras, señaló la naturaleza verdadera de la aparente serpiente, ésta desapareció y cesó el sufrimiento del viajero.

5.

No reconocemos al sí mismo porque se nos ha dado información errónea acerca de nuestra identidad. Nuestros padres y abuelos sufren del mal de la auto ignorancia. Creyendo que es sabiduría, nos lo han transmitido compasivamente. Esta red de creencias y opiniones falsas son un obstáculo para la apreciación directa de nuestra verdadera naturaleza, y sólo la comprensión puede eliminarlo.

6.

La auto ignorancia es cualquier afirmación, creencia u opinión acerca de nosotros mismos que no corresponde con la verdad que dice: soy la conciencia ordinaria, plena y completa que no actúa. El

\*En deferencia al lector occidental, uso las palabras mente y cuerpo sutil más o menos como sinónimos, aunque cuerpo sutil es un término más útil, y será explicado en el próximo capítulo.

conocimiento puede neutralizar tal ignorancia. En realidad, el sí mismo nunca nos es totalmente desconocido. La percepción errónea del viajero ocurrió en el crepúsculo; si hubiera llegado al aljibe al mediodía, en plena la luz, no habría percibido la soga erróneamente. Si la hubiese encontrado en la oscuridad de la noche, no habría cometido el error. El crepúsculo es un símbolo adecuado de la condición humana: tenemos conocimiento parcial e ignorancia parcial de la naturaleza de la realidad. Esta mezcla de ignorancia y conocimiento explica las decisiones afortunadas y desafortunadas que tomamos a lo largo de nuestras vidas. A veces acertamos, a veces no.

7.

Dado que el sí mismo no es complicado, no se requiere una gran cantidad de palabras complejas para indicarlo. La palabra *conciencia* es buena, pero debe ser explicada antes de comenzar nuestra indagación. La palabra sánscrita, *chit*, es diferente de la palabra *conciencia* en castellano. En castellano, conciencia generalmente se refiere a la experiencia subjetiva, al flujo de conciencia que corre incesantemente por nuestra mente. Pero la ciencia de la auto indagación dice que la conciencia es libre de todo fenómeno grosero o sutil.

8.

La atención es conciencia pero la conciencia no es atención. Tendemos a pensar que la conciencia es atención, conciencia de un objeto. La conciencia no es conciencia de algo específico, tal como un pensamiento, sentimiento u objeto físico. Si quitamos los objetos y actividades que aparecen en ella, nos queda la conciencia simple ordinaria, incontaminada, no-volitiva e impersonal.

9.

Es importante entender que la conciencia es simple y ordinaria porque mucho del lenguaje usado para referirse al sí mismo, al igual que el lenguaje asociado con la palabra *Dios*, es hiperbólico. La conciencia que conoce las ideas más sutiles, que es testigo de las experiencias místicas y revela la pureza inmaculada del amor, es la misma conciencia que conoce el color de un atardecer, el contacto de un niño o el perfume de una rosa. No es una conciencia superior o exaltada más allá del alcance de la mente. Es la esencia siempre presente de la mente.

10.

Es la “luz” incorpórea que posibilita la experiencia. Es el contenedor de la experiencia, y la experiencia es el contenido. Existimos felizmente en el sueño profundo sin experimentar objetos, pero no podemos experimentar nada sin la conciencia, ni siquiera la experiencia del sueño profundo.

11.

La iluminación es la discriminación continua y sin esfuerzo entre la conciencia y lo que aparece en ella. Para que los fenómenos aparezcan y sean conocidos, se requiere un cuerpo sutil \*. El cuerpo sutil es conciencia inanimada que parece animada. Se la llama conciencia reflejada. Cuando la gente que ignora su verdadera naturaleza dice “yo”, se refieren al cuerpo sutil o alma.

12.

La identificación con el cuerpo sutil causa sufrimiento. Todos los fenómenos subjetivos aparecen como la luz de la conciencia pura reflejada en el cuerpo sutil: pensamientos y sentimientos, deseos, miedos, creencias, opiniones, sueños, fantasías, conocimiento, etc. Estos fenómenos son la conciencia pura bajo una forma, apareciendo como objetos separados. En realidad no son diferentes de la conciencia pura, que es no-dual. Sin embargo, debemos distinguirlos de la conciencia pura para que el individuo, el sí mismo bajo el hechizo de la auto ignorancia, pueda romper su identificación con y apego a ellos. La liberación es ser libre del apego a los fenómenos del cuerpo sutil. No hay necesidad de romper el apego a los objetos físicos porque éstos sólo existen como sensaciones en la conciencia. Uno nunca está apegado a una casa o a un automóvil, ni siquiera a una persona, aunque así parezca. Estamos apegados a lo que estas cosas significan para nuestra mente.

13.

La conciencia pura no es quien conoce, ni el conocimiento, ni el objeto de conocimiento. Es aquello que posibilita el conocimiento. A veces se lo llama *conocer*, pero ni siquiera esta palabra es totalmente adecuada, dado que desde su punto de vista no hay nada a conocer. Para la conciencia pura, el conocimiento y la ignorancia son objetos. Es quien ve; no los objetos reflejados y percibidos. Es el

testigo. Es el “yo” verdadero y eterno, no el “yo” reflejado y aparente. Si creemos que cambiamos, nos estamos tomando por conciencia reflejada. Si no sabemos que somos conciencia pura, tomaremos al “yo” reflejado como el único conocedor. En realidad el “yo” reflejado no puede conocer nada, porque es inerte. Es un espejo en el cual los objetos aparecen. Es como la luna, que toma prestada la luz del sol, el “yo” consciente. Para los propósitos de la auto indagación, el “yo” reflejado debe ser considerado como diferente del sí mismo, hasta que la identificación con el “yo” puro sea completa: entonces sabremos que no está separado de nosotros, la conciencia pura.

14.

La conciencia pura, el sí mismo, es un todo sin partes. Las palabras *todo sin partes* son significativas porque implican que ninguna acción puede completarnos. La iluminación no es superación personal. Quizás sea necesario un cierto grado de integración en los centros mentales (lo cual será explicado en los capítulos 8 a 13) para llegar a entender la naturaleza del “yo”, pero una vez que la conciencia se ha convertido en nuestra identidad principal, podemos ver cómo todas las aparentes partes son en realidad una unidad. Esto significa que podemos disfrutar de la vida sin necesidad de enmendar algo que no puede ser enmendado. Sin partes significa puro: una sustancia pura no contiene otras sustancias.

15.

Se suele llamar al sí mismo “felicidad”, pero es una felicidad que no puede ser experimentada. La felicidad experiencial ocurre cuando la mente permanece sin modificaciones temporariamente. Una mente sin modificaciones, iluminada por la conciencia, nos hace sentir bien. El sueño profundo es felicidad porque la mente permanece sin modificaciones.

16.

El sí mismo es no-dual. El significado de estas palabras borra la creencia de que hay otros sí mismos y que los objetos percibidos difieren del sujeto. Debido a la creencia de que el sí mismo es el cuerpo, es natural concluir que existen otros sí mismos. Pero no hay dos sí mismos, un “yo” y un yo mismo, aunque así parezca; esta creencia nos hace sentir desconectados. La gente suele decir “no soy yo mismo hoy, me siento fuera de mí”. La vida resulta problemática cuando nos sentimos desconectados de nosotros mismos, o nos vemos desconectados de todos los demás. Con la ayuda de las palabras “el sí mismo es no-dual”, indagamos para ver si es cierto que estamos desconectados y separados. Estas palabras también destruirán la noción del actor. ¿Cómo podemos hacer algo si somos todo lo que hay?

17.

Para entender el significado de las palabras *no-dual*, consideremos la relación entre la electricidad y los aparatos a los que proporciona energía. Luz es una transformación de la electricidad cuando ésta se pone en contacto con una bombilla de luz. Calor es una transformación de la electricidad cuando ésta se pone en contacto con una estufa. Sonido es una transformación de la electricidad cuando se la pone en contacto con una radio. Aunque parezca una multiplicidad, dada su aparente asociación con millones de entidades, la conciencia, tal como la electricidad, es una. La misma conciencia que anima a un elefante anima a un microbio. No se expande enormemente para mover al elefante, ni se encoge para animar al microbio. Es aquello en lo cual todo “vive, se mueve y tiene su ser”.

18.

El sí mismo es la verdad. La verdad es lo que nunca cambia. Es aquello que resulta deseable en todo tiempo, lugar y circunstancia. ¿Qué es más deseable que nosotros mismos? Es para nuestro propio beneficio que deseamos.

19.

El sí mismo es aquello por lo cual una cosa es lo que es. La esencia del fuego es el calor. Quitemos el dulzor del azúcar y deja de ser azúcar. La conciencia es la esencia de todo porque todo depende de ella, pero ella es libre de todo. Cuando nos enteramos de nuestra naturaleza como conciencia, nos hallamos libres de todo.

20.

\*En deferencia al lector occidental, uso las palabras mente y cuerpo sutil más o menos como sinónimos, aunque cuerpo sutil es un término más útil, y será explicado en el próximo capítulo.

La conciencia es ilimitada. No tiene principio ni fin. Está fuera del tiempo, es eterna. No vive ni muere porque no ha sido creada. Cuando nos vemos a nosotros mismos de esta forma, no tememos a la muerte, y los eventos diarios no nos perturban. La conciencia, como el aire o el agua, no tiene una forma particular, pero puede asumir cualquier forma.

21.

Ilumina tanto al mundo objetivo como al subjetivo. Se halla presente en el sueño, nunca se torna inconsciente. No está relacionada con nada, pero todo está relacionado con ella. No puede ser objeto de pensamiento o sentimiento. Es la esencia de quien piensa y siente.

22.

El sí mismo no es un actor. Ninguna acción puede ocurrir sin él, pero no puede actuar porque lo permea todo, tal como el espacio. Los objetos aparecen en el espacio y las actividades ocurren en el espacio, pero el espacio no se mueve de un lado a otro. Todos los objetos, incluyendo el espacio, aparecen en la conciencia pero no la contaminan.

23.

La felicidad es conciencia, pero la conciencia no es felicidad. La conciencia no es una persona, pero es consciente y está satisfecha. No se siente satisfecha por haber logrado sus objetivos; no tiene objetivos. Es el objetivo de todo. Nada puede agregársele ni quitársele.

24.

Es consciente de sí, auto reveladora. No puede ser iluminada por ninguna otra luz. Intentar conocer al sí mismo con la mente es como intentar ver al sol con una linterna.

25.

Se valida y revela a sí misma. El ego/mente constantemente busca validación porque no es autosuficiente, pero el sí mismo no necesita validación. Dado que no tiene partes, nada puede sumarle ni restarle nada.