



Anatta - No Yo

Introducción

La segunda marca del *Dharma* es **anatta o anatman, no-yo**, que se traduce de dos maneras diferentes, ningún-ego, ningún-apego. En el canon Pali el término para el no-yo es **anatta**; en Sánscrito la palabra es **anatman** (insubstancialidad o carencia de una existencia intrínseca), mientras **atman** se define como el verdadero Yo, nuestro Yo superior, nuestra naturaleza esencial, aquella que no ha nacido y que no morirá.

Insustancialidad del Yo

El Buda, el Iluminado, en la noche de su iluminación percibió la tendencia humana a identificarse con un sentido limitado de la existencia, con aquel que le ofrecen sus cinco sentidos o conciencias, mas su mente como una sexta conciencia y una séptima que junta las seis primeras y a la que se le denomina ego, persona o individuo. Entonces descubrió que esta creencia en un pequeño ser individual es una ilusión perversiva y a la vez perversa porque nos causa sufrimiento y nos aleja de la libertad y del misterio de la vida.

Hemos de comprender de manera vivencial y simple que lo que llamamos "yo, mío, para mí" es un engaño del ego y no corresponde al verdadero yo de cada uno. El reconocimiento de que el ego es una ilusión no debe sin embargo afectar al esfuerzo en la búsqueda de nuestro verdadero yo.

El yo pequeño, el ego, el que nos identifica en nuestras relaciones con nosotros mismos y con los demás, es una construcción, es una formación ilusoria, sin una esencia propia. El niño que fuimos fue una creación genética originada por la unión de nuestros padres; el nombre que nos identifica fue impuesto al nacer por nuestros progenitores; la cultura, la religión, la moral, los conocimientos que tenemos, son fruto de nuestra adaptación al medio, son resultado de un proceso de aprendizaje y crecimiento personal y de pertenencia a una familia, a una tribu, a una comunidad, a una sociedad. Creer que el ego es independiente, separado y autosuficiente, que existe como una identidad aislada de todo y por su propia agencia, es un engaño, es la ignorancia más perversiva y dañina.

El ego es una ilusión y no debe confundirse con el verdadero ser, el sí mismo verdadero, interdependiente e inter-relacionado con todo. El Maestro

budista Theravada Ajahn Chan (1918-1992) solía decir: *"No soy nada de eso. No soy este cuerpo, así que nunca nací y nunca moriré. No soy nada y lo soy todo. Sus identidades son la causa de todos sus problemas; descubran lo que hay más allá de ellas, la dicha y júbilo de lo atemporal, lo inmortal."*

Esta percepción de no ser nada de lo que aparenta ser verdadero y que surge porque el ego se ha desvanecido es una forma de realizar que somos ese vacío que crea y configura todo. Desde otro punto de vista, percibir que somos todo, que somos Brahman, la esencia universal, es también realizar la unidad esencial. En las dos formas de experimentar la realidad, como vacío (nada) o como todo, el hecho fundamental es que el ego se ha desvanecido. Entonces, ¿Qué implica el no-yo o lo que se conoce como insubstancialidad del yo?

Este ha sido y es el tema de muchos comentarios y disertaciones en filosofía budista a través de los siglos y uno de los más difíciles de comprender. Si la existencia de todos los seres y fenómenos está marcada por la transitoriedad, la impermanencia, no puede haber nada que sea estable, permanente, ninguna entidad eterna. Por tanto, no puede existir un yo que, siendo construido, siendo un proceso, sea permanente.

Pero por otro lado, el no-yo constituye la miríada, el número imponderable de elementos tangibles e intangibles que conforman la entidad que llamamos yo. La sangre, la carne, los huesos, los minerales, el agua y el aire que dan vida, las sensaciones, concepciones, conocimientos, son el no-yo, que al combinarse configuran el yo. Por tanto, el no-yo no es la nada, equivalente al nihilismo, la aniquilación del ego y de todo. No se afirma la inexistencia de la persona o del ego como un fenómeno manifiesto, sino la inexistencia de esa manifestación como un ser o entidad autogestada, independiente, con una esencia propia o intrínseca, y eterna. Una vez más, esa manifestación es una formación gestada por causas y condiciones externas e internas, que no son su propio yo.

Como todo en el budismo, en este tema no se trata de sostener una convención de fe o de perderse en elucubraciones intelectuales inconcluyentes, sino de llegar a la experiencia de la verdad en base a la práctica de una visión correcta sobre el no-yo.



Esta es la segunda Marca del *Dharma*

Me refugio en el *Dharma*

*Buddham saranam
gacchami*

En el Buda tomo refugio

*Dhammam saranam
gacchami*

En el *Dharma* tomo refugio

*Sangham saranam
gacchami*

En la *Sangha* tomo refugio



Cuando miramos algo o escuchamos algo y realmente perdemos de vista al que está viendo u oyendo, aunque sea por un momento fugaz, es porque el ego ha desaparecido y el Yo verdadero ha quedado envuelto en la experiencia de mirar u oír. No hay ningún ego que se apropie de nada, ningún sujeto experimentando un objeto externo o interno, en ese instante simplemente todo es Presencia.

El simple hecho de ver o de escuchar directa e inmediatamente es la base o la raíz de una experiencia de plenitud y de liberación. En ese acto, que es acción sin actuar, hacer sin hacer o *wu-wei*, experimentamos profundamente la verdad o la belleza y en ese momento nuestro ego se disuelve totalmente, y simplemente **somos** o **estamos siendo**, envueltos en la gloria y júbilo de ese momento, que es en sí mismo eternidad, maravillosa conciencia, sabiduría plena. En esos momentos somos plenamente iluminados.

Con frecuencia en la vida ordinaria nos referimos continuamente al yo, a lo mío, para mi, y esto inevitablemente nos lleva a esquivar la realidad, a vivir en automático, cayendo en el engaño, en la ilusión (*maya*). Aunque es verdad que existen también momentos más reales en nuestras vidas, instantes de vivencia directa, inmediata, total, como cuando de verdad y profundamente vemos, oímos, saboreamos, tocamos algo, y no hay un ego que se interponga en esa experiencia. Simplemente son momentos que constituyen un regalo del universo para ser auténticos, para experimentar cada cosa así tal como es.

El *anatta* señala que en ciertos momentos preciosos de nuestras vidas nos encontramos con Eso, directa y simplemente, con ese estado en el que no hay ninguna cosa como un yo individualista y separado que se apropie de la experiencia. Estamos simplemente experimentando la realidad así tal cual es. Entonces podemos ser conscientes de que se abre un nuevo campo de energía, otro modo de percepción y aprendemos a ser sabios y receptivos además de que percibimos que algo nuevo penetra en nuestras vidas y nos transforma.

Hay momentos que destacan en nuestras vidas, en nuestras jornadas ordinarias, en que realmente estamos unificados con la vida tal cual es, cara a cara con la realidad, y en los que no hay ningún vestigio del ego. Si decimos "yo tengo esta experiencia", "esto es mío", entonces la separación empieza. Empezamos a ser posesivos, y a comparar "lo mío" con aquello que es

de los "otros." Esta separación provoca conflicto, estimula la codicia, estropea la verdadera paz. Incentiva a que aflore el orgullo bloqueando la humildad; el egoísmo anulando la generosidad; el rechazo alejando la compasión de nuestro corazón. Todos estamos atraídos, y a menudo dirigidos, por la noción engañosa y narcisista del ego, de lo mío, para mi, con sus manipulaciones que al fin del día consiguen alejarnos de nosotros mismo y estropear nuestra vida.

Cuando Shakyamuni el Buda despertó al *Dharma*, comprendió que semejante noción de un ego separado de todo lo demás es un engaño, una ilusión. Lo que él ofreció entonces a aquellos que deseaban seguirlo fue el despertar a la realidad de la unidad esencial de todo y a ver más allá de yo, mío, para mi, asegurando que quien vive esa unidad no es engañado por espejismos e ilusiones. Cuando el yo, lo mío, para mi se pone a un lado y no se los permite interferir, lo que es verdad, lo que es bueno, lo que es verdaderamente espiritual, siempre puede celebrarse tal y como son.

Estas experiencias de unidad y de vacío, de no-yo, pueden ocurrir en momentos de lo más cotidianos de nuestra vida, como mirando una flor o quizás sólo mirando el pasar de la gente. Puede ocurrir cuando perdemos ese sentido de "yo estoy mirando a las personas pasar" y simplemente estoy ahí.

Thomas Merton (1915-1968), un monje trapense, experimentó algo así cuando estaba de pie en la esquina de una calle de Louisville y reconoció que era él en esas personas caminando y cayó en la cuenta de su verdadero ser, del Sí mismo. En su libro *Confesiones de un Espectador Culpable*, dice "Cuando yo caí en la cuenta de mi ser, comprendí que 'yo soy ellos'. Entonces ese yo separado e individual desapareció." En otras palabras, no había ningún yo, nada mío, nada para mi y simplemente esa realidad infinita que es Eso, el Sí mismo que a todos nos configura.

Este es el texto tal como lo relata Thomas Merton: "*En Louisville, en la esquina de la Cuarta y Walnut, en el centro del distrito comercial, de repente me sentí abrumado al darme cuenta de que amaba a todas esas personas, que eran mías y yo de ellas, que no podíamos ser ajenos el uno al otro, aunque éramos completos extraños. Era como despertar de un sueño de separación, de autoaislamiento espurio en un mundo especial, el mundo de la renuncia y la supuesta santidad... Esta sensación de liberación de una diferencia ilusoria fue un alivio y una*

alegría tal para mí que casi me río, en voz alta... Tengo la inmensa alegría de ser hombre, miembro de una raza en la que Dios mismo se encarnó. Como si las penas y estupideces de la condición humana pudieran abrumarme, ahora me doy cuenta de lo que somos todos. ¡Y si todos pudieran darse cuenta de esto! Pero no se puede explicar. No hay forma de decirle a la gente que todos caminan brillando como el sol".

Cada uno de nosotros puede experimentar íntimas conexiones con esa realidad en algún momento propicio o inesperado de nuestras vidas. Podemos recibir la gracia de encontrar esos momentos de contacto natural que nos hacen saltar fuera de nuestros egos cerrados y hacer lo que debe ser hecho, o ver más allá de lo que la mirada nos pone al frente, o sentir el amor sin límites y todo esto sin ningún protagonismo del ego, sin ninguna necesidad de apropiación. No hacemos algo por un motivo o fin en concreto, pero solo actuamos, dejamos fluir el *dharma*, sin ninguna influencia ni manipulación del ego.

El camino del Zen es un camino de auto-vaciamiento, que no es otra cosa que el proceso de liberación del ego, es decir, de la raíz de todo egoísmo, odio e ignorancia, los tres venenos a los que aluden todos los maestros zen de la antigüedad y del presente. El camino del Zen nos invita a liberarnos de esas raíces del conflicto que nos alienan y nos condicionan a vivir en continua confrontación con los otros y apegados a nuestro ego.

Pensando en nuestro ego como una formación artificial o una construcción, lo que el camino del Zen —y en especial la meditación Zazen— nos enseña es a "deconstruir" nuestro ego, a evaporarlo, para entonces desvelar nuestro verdadero ser. El gran Maestro Zen Dogen (1200-1253) ya nos enseñó que "*estudiar el camino es estudiarse a sí mismo; estudiarse a sí mismo, es olvidarse de sí mismo . . .*"

La comprensión correcta del Sutra del Corazón y el compromiso con nuestra práctica del Zen y del Zazen implican el desprendimiento de nuestro ego y el abandono total de todas las ataduras, incluyendo las intelectuales, es decir, de esas falsas seguridades que nos tienen condicionados de forma egocéntrica, que nos hacen actuar de forma rutinaria o irreflexiva, que nos mantienen en la superficie, a nivel de estímulos sensoriales. El Sutra nos dice claramente que somos una construcción o formación compuesta de cinco elementos (*skandas*): forma (o cuerpo), sensaciones, percepciones, concepciones mentales y conciencia,



todos igualmente sin substancia propia ni permanentes.

La comprensión del Sutra nos motiva a buscar nuestro verdadero ser, tesoros eternos, como esa sabiduría liberadora que corta las ataduras del ego, nos abre el corazón a la experiencia del amor y nos invita a seguir el camino del *bodhisattva*. Pero para poder llegar a esta sabiduría liberadora es preciso experimentar ese "punto cero" donde el ego desaparece y todo es vacío y donde el vacío es todo, el Universo entero.

También es verdad que el ego tiene un contenido fuertemente arraigado en nuestra personalidad, es positivo y útil en nuestras vidas y relaciones y al que no podemos ni debemos eliminar. Este punto cero sin ego, por otro lado, es saber y es sentir algo que no puede ser expresado en conceptos. "Un cielo azul despejado y ni tan solo una nubecilla en la que detener la mirada". En este punto cero todos los contrarios se reconcilian; es el espacio y momento en el que el universo intelectual de los conceptos deja paso al Universo de la experiencia.

El maestro Bassui, en su afán de ayudarnos a realizar este proceso de soltar el ego, nos dice: "*Si sigues avanzando con el último gramo de energía hasta llegar al punto donde el camino de tu razonamiento queda bloqueado y si desde allí, totalmente derecho, das un salto con los brazos en alto hacia el tremendo abismo de fuego que te hace frente y donde arde la llama eterna de tu naturaleza original, entonces, toda conciencia de yo, todo sentimiento, pensamiento y percepción ilusoria perecerán y aparecerá el verdadero origen de tu propia Naturaleza.*" Es decir, la invitación a la experiencia es como atreverse a seguir derecho y lanzarse con los brazos abiertos, sin agarrarse a nada, a ese abismo que es el ámbito primordial donde realmente reside la esencia de todas las cosas y de nosotros mismos.

El método de Bassui es observar la mente preguntando constantemente, sea en estado de vigilia, durante el sueño o trabajando: "¿Qué es mi propia mente? ¿Quién ve colores, oye sonidos, mueve los miembros del cuerpo? ¿Qué es esta mente que no tiene ni distinción de ningún tipo, que es no-nacida y sin embargo refleja infinitos pensamientos e imágenes como un espejo?". Bassui les aseguró a sus discípulos que ningún Buda, Maestro, ni *bodhisattva* podía revelarles la respuesta. La experiencia es personal.

La búsqueda es como cuando un niño está soñando estar herido y grita

pidiendo ayuda a sus padres. Lo que desean sus padres es ayudarlo, detener su sufrimiento por la pesadilla y ven que la única manera de liberar al niño del angustioso sueño es hacerle que despierte.

Sostener profunda y constantemente la pregunta, dice Bassui, romperá con seguridad la ficción ilusoria que llamamos "yo" y revelará que "la mente es en sí Buda". Una y otra vez, Bassui instaba a sus alumnos a regresar a la pregunta, aun cuando hubieran alcanzado cierta comprensión. "Dejen de lado lo que ha sido comprendido", les decía, "regresen al sujeto que comprende, a la raíz última y, con resolución, sigan profundizando". Aun después de haber obtenido una profunda comprensión, exhortaba al buscador a purificarla hasta que "ilumine positivamente el universo entero".

En esta situación, es evidente que el rostro original, es decir, nuestra verdadera identidad, no corresponde en absoluto con lo que era familiar a nuestro pequeño yo, con lo que imaginábamos de nosotros, con lo que hasta entonces nos parecía importante o necesario.

¿Cuál es tu verdadero rostro antes de que nacieran tus padres? dice un Koan Zen. Antes de que tú nacieras, ¿realmente existías? Ésta es la invitación a superar ese ego con el que nos identificamos, a reconocernos a nosotros mismos. En la medida en que se profundiza en este rostro original aparece un nuevo ámbito de comprensión, no conceptual, sino el de la realidad tal cual es; surge una nueva manera de ver profundamente, ajena a la especulación. Es preciso entonces entrar y saborear la experiencia hasta llegar a ser uno con Eso. Allí no hay ego, allí solamente percibimos el Ser que somos.

Este es el proceso, este es el cambio que experimenta toda la estructura del yo en la experiencia del vacío y esto es lo que afirma el Sutra del Corazón, el proceso hasta tocar el corazón vacío, que pasa por el olvido del yo. Entonces realizamos que el Ser entero se ha transformado en un espacio ilimitado y vacío. Pero el proceso continúa y la experiencia de iluminación comienza a esclarecerse a sí misma y a la vez a desvelar el universo entero.

En este sentido, las cosas no quedan reducidas a la nada en el contexto negativo del término, por eso en la plena maduración de la experiencia, cada cosa es solitaria y diferente, cada cosa es única en todo el universo, cada cosa es singular, es la percepción de la

absoluta diferencia en la unidad de todo. Es el ver las dos dimensiones diferentes, pero a la vez su unidad; ver la propia realidad, el todo y la nada fundiéndose y actualizándose en el nodo, en un solo instante, donde no hay dimensiones ni camino y solo hay la transparencia ontológica de todas las cosas.

A la luz que emana de la experiencia profunda, cada cosa contiene el Universo entero, como cada perla en la red de Indra; cada cosa es el "corazón vacío". El cultivo amoroso de este corazón vacío supone la experiencia de atravesar este mundo dual y pasar a la otra orilla de unidad y libertad, donde la paz de nuestro corazón se expandirá a nuestro entorno y la libertad y la paz se implantarán en el mundo entero.

Somos o existimos en la medida en que sabemos ver verdaderamente, en la medida en que estamos despiertos, y es en esta medida en que también somos reales. Si no, nuestras vidas no tienen consistencia, carecen de raíces.

La liberación de todo egocentrismo es una base sólida para establecer la paz en nosotros mismos, para trascender el miedo al nacer y al morir, para superar toda dualidad. En la luz que emerge de este corazón vacío de ego, cada cosa es ella misma, en su talidad, y de esta sabiduría nace la paz, la libertad y la felicidad en nosotros y en el mundo.

Un *bodhisattva* vive desde esta sabiduría, sin perturbaciones de la mente, sin impedimentos y por tanto sin miedo.

