

Q

meditación QUIÉN SOY

El que va a mi lado sin yo verlo

yo no soy yo. por Juan Ramón Jiménez

Yo no soy yo.

Soy este

que va a mi lado sin yo verlo;

que, a veces, voy a ver,

y que, a veces, olvido.

El que calla, sereno, cuando hablo,

el que perdona, dulce, cuando odio,

el que pasea por donde no estoy,

el que quedará en pie cuando yo muera.

el mejor libro que jamás leerás

Un día, un alumno se acercó a su maestro para hacerle una pregunta importante:
¿Cuál es el mejor libro que has leído? ¿Qué libro es el mejor para mi desarrollo?

A lo que el maestro respondió:

No puedo responder a esa pregunta porque todos los libros están escritos por humanos con mentes humanas que parlotean y se confunden. Tratan de dar sus propias respuestas a base de pensar y crear sus teorías.

Solo escriben para poner orden en su mente y aportar lo que piensan al mundo. No obstante... hay un libro que sí te recomendaría leer. Es un libro muy especial que está escondido en un palacio a modo de tesoro. ¿Te interesaría leer ese libro?

A lo que el alumno no tardó en responder: *Sí maestro, dame los detalles de ese libro tan especial.*

El maestro asintió y entonces dijo:

Para alcanzar ese libro has de recorrer un camino. El camino consiste en cerrar los ojos y dejar de alimentar la mente bulliciosa para escuchar las enseñanzas del

El que va a mi lado sin yo verlo

verdadero maestro. El verdadero libro de la sabiduría que cada uno tiene dentro de sí mismo; si aprende uno a encontrarlo y leerlo.

Ese libro interior, ese maestro interior, es la joya que todos tenemos. En el budismo se llama **naturaleza búdica**. La esencia de nuestra mente. Esa frase famosa de que "todos somos Buda" o, al menos, tenemos la capacidad de llegar a serlo (desarrollando nuestra mente al máximo).

Pero para alcanzar ese libro interior que contiene toda la sabiduría que necesitamos para avanzar en la vida, **primero tenemos que aprender a acallar la mente bulliciosa** y a no creernos tanto las películas de Hollywood que se monta. Esas películas que acabamos viviendo como verdades absolutas cuando, en realidad, estamos interpretando la realidad a través de un filtro que hay en nuestra mente que nos genera sufrimiento e ignorancia.

¿Cómo podemos liberarnos de ese sufrimiento constante que nos genera la vida misma? Alejándonos de la mente bulliciosa y poniendo la atención más adentro, **en el corazón**.

Los programas de Mindfulness buscan que uno mismo pueda volverse su propio "doctor" o "maestro". Algunos maestros de Mindfulness llaman a este maestro interior, a esta joya interior, **la mente sabia**. Y toda mente sabia sabe que *yo no soy yo*, como escribió Juan Ramón Jiménez.

Quien soy, en realidad, es *este que va a mi lado sin yo verlo*. No lo que me cuenta la mente, sino lo que *realmente soy*. Ese "yo" que guarda la sabiduría, la confianza y la templanza necesarias para recorrer el camino que le toca recorrer sin que ningún pensamiento intrusivo de-lo-que-sea que te esté contando tu mente, detenga tu paso.

Eso trabajamos con esta meditación tan bonita que nos pone de frente con ese o esa que de verdad somos, ese o esa que solo *a veces vamos a ver*. Y al mismo tiempo, también nos pone de frente con los cambios y la impermanencia no solo de la vida a nuestro alrededor, sino de nuestra propia mente, nuestro propio

El que va a mi lado sin yo verlo

cuerpo, nuestros pensamientos, nuestras emociones. Absolutamente todo, fuera y dentro de nosotros, está en constante cambio, evolución, transformación.

Pero hay algo que se mantiene intacto, desde el primer día hasta el último instante. Algo que permanece estable en la impermanencia.

Algo que *siempre* somos.

Más allá de lo que pensamos, decimos, sentimos. Más allá de lo que otros piensan, dicen o sienten sobre nosotros. Más allá de lo que el mundo nos dice que somos o nos recuerda que no somos. Todo eso viene y va.

Pero *tú* permaneces. Tu esencia, tu yo observador, tu mente sabia, tu naturaleza búdica está ahí, como una joya que se manifiesta en forma de libro interno, único e inigualable, que solo tú puedes leer y descifrar.

Es un ejercicio de meditación que nunca deberíamos dejar de hacer, para conectar una y otra vez con **la parte de nuestro ser que realmente necesita ser escuchada**. La que contiene las respuestas y la que siempre nos contará la verdad. A través de la práctica, con paciencia y constancia, puedes llegar a ese libro interno. A tu maestro interior.

En términos de Mindfulness y psicología, a ese "yo" que **es capaz de trascender a la corriente interna y automática** y re-dirigir la atención de la forma más útil y significativa para nuestro propio desarrollo, es al que se llama **yo trascendental** (o yo observador).

En el otro lado opuesto tenemos al **yo contenido** (o yo pensante), el que genera los pensamientos (que el otro "yo" tiene la capacidad de observar), el que nos manipula y nos engaña.

El yo contenido, el pensante, es esa parte de ti que piensa, planea, juzga, compara, crea, imagina, visualiza, analiza, recuerda, sueña despierta y fantasea.

El que va a mi lado sin yo verlo

El yo observador, el trascendental, no piensa. **Es esa parte de ti encargada de la concentración, la atención y la consciencia.** Aunque puede observar o prestar atención a tus pensamientos, no puede producirlos.

El "yo pensante" piensa en tu experiencia, el "yo observador" la registra directamente y vive en el aquí y ahora.

Debemos comprender que ambos "yoes" viven dentro de nosotros, no podemos matar a uno y quedarnos con el otro, por lo que debemos aprender a hacernos amigos de ambos.

Pero es **solo desde el yo observador que tenemos la capacidad de elegir cómo relacionarnos con la experiencia.**

Los programas de Mindfulness y las técnicas de meditación budista están enfocados a hacerte conectar cada vez más con tu yo observador y trascendental y alejarte cada vez más de tu yo contenido y pensante.

Para que puedas volver a ser dueña de tu propia vida.

Mientras escribía esto, me imaginaba una conversación con Juan Ramón Jiménez. Yo le preguntaba... *Juanra, ¿tú has meditado alguna vez?*

El poeta, con un acento andaluz que me imagino que tendría, me respondía: *si meditar es callarme, observar el viento y dejar que el silencio me enseñe cosas, entonces sí.*

Luego añadía el poeta: ***mi paisaje es mi alma y mi hogar es mi pena.***

La poesía y la práctica de meditación tienen en común ese noble intento de tratar de explicar lo inexplicable. Que disfrutes de esta meditación. Y recuerda siempre que la pregunta **quién soy** *no está destinada a ser respondida, sino a disolver al que la pregunta* (Ramana Maharshi).