

La ilusión del yo

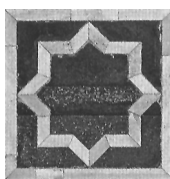
Dr. Alireza Nurbakhsh

Cada uno de nosotros tiende a pensar en sí mismo como si fuera un ser distinto, un «yo» separado tanto de los demás como de su propio cuerpo y sus percepciones, pensamientos y sentimientos. Consideramos a nuestros yoes como seres individuales que viven un continuo de un momento al siguiente, experimentando permanentemente vivencias mentales que tomamos como propias.

De hecho, nuestra suposición de que existimos como seres distintos está tan embebida en nuestra psique que consideramos inconcebible examinar seriamente la noción de que esta percepción del «yo» pueda ser falsa. Después de todo, recordamos eventos de nuestro pasado, lo que sugiere la existencia de una conciencia ininterrumpida que

registra percepciones, emociones y pensamientos que considera de «su propiedad». Además, nos parece que en todo momento podemos tomar conciencia de nuestros estados mentales y emocionales enfocando la atención en nuestro interior. No sólo podemos desear algo, sino que podemos tener la *conciencia* de ese deseo, incluso podemos *recordar* que hemos tenido ese deseo. Mediante esta conciencia y este recuerdo, llegamos a asumir que somos seres individuales, yoes separados del resto de la gente y diferentes de nuestros cuerpos y estados mentales.

Obviamente, ha habido numerosas controversias en relación con esta visión de «sentido común». Según Gautama Buda (m. 483 AC) las emociones, percepciones y pensamientos que uno percibe van y vienen, unos detrás de otros, y es un



error adscribirse a uno mismo. En su opinión, este yo es una ilusión, y la forma de reconocer esta verdad y de liberarse de la ilusión es observar las experiencias propias sin identificarse con ellas, sin considerarlas como que nos pertenecen. Debemos esforzarnos en mantenernos al margen de nuestros pensamientos, percepciones y emociones. Por ejemplo, cuando experimentamos ira, debemos simplemente observar el estado de ira tal como se está desarrollando en ese momento, sin identificarnos con la emoción y sin pensar en ella como algo que pertenece a nuestro ser, a nuestro yo. Con la práctica de este tipo de no identificación con nuestras experiencias mentales y emocionales, podemos liberarnos del yo ilusorio y experimentar la realidad.

El filósofo escocés del siglo XVIII David Hume (m. 1776), se basó en el razonamiento derivado de la rigurosa observación empírica de sus experiencias internas para concluir que nuestra noción del yo es una ilusión. En su análisis introspectivo no pudo encontrar una entidad separada, al margen y por encima de sus pensamientos, percepciones, deseos y pasiones. Escribió: «Nunca somos íntimamente conscientes de nada al margen de una percepción concreta. El hombre es una colección de diferentes percepciones que acontecen una tras otra a una velocidad inconcebible y que están en perpetuo flujo y movimiento»¹.

Algunos estudios neurológicos recientes apoyan un punto de vista semejante. Según dichos estudios, el cerebro construye un yo con el objeto de dar sentido a nuestra rica vida mental y poder adaptarnos a nuevos entornos.² No hay evidencia alguna que sugiera que exista algo parecido a un yo que rijan sobre estos episodios mentales. Lo que sugieren estos estudios es que el yo no es otra cosa que nuestra colección de pensamientos y emociones en un momento dado.

El sufismo entiende también el concepto del yo (*naḥs*) como una ilusión. Enseña que, para alcanzar la Verdad, el sufí debe liberarse de esta ilusión. Una vez liberado, nunca más experimentará un yo individual, al producirse el anonadamiento del yo en lo divino. La obra de 'Attār *Elāhi nāmeḥ*, contiene una bella historia sobre este tema:

En una ocasión, alguien le preguntó a Shebli (m. 334/945) quién le había mostrado por primera vez el camino a Dios. Shebli contestó que había sido guiado por un perro que vio junto a un estanque. El perro estaba muy sediento, pero como veía su cara reflejada en el agua, pensaba que había otro perro, y esto le producía tal temor que no se atrevía a beber. Finalmente, no pudo soportar por más tiempo la sed y saltó al agua, con lo que desapareció la imagen. Shebli continúa: «A la vista de un ejemplo tan claro, tuve por seguro que “yo” era una ilusión ante mí. Desaparecí de mí mismo, y por eso digo que un perro fue mi primer guía en la Senda».

En el sufismo, el yo (*naḥs*) es al mismo tiempo real e ilusorio. Es real en la medida en que lo percibimos, pero es ilusorio en el sentido de que nuestra percepción del yo no se corresponde con algo real. Es similar a nuestra percepción de un palo recto que vemos doblado cuando lo sumergimos parcialmente en el agua. Nuestra visión de que el palo está doblado es real, pero ese pliegue es una ilusión. El palo continúa estando derecho. Muchos sufíes han relacionado nuestra experiencia del yo con los espejismos del desierto. Rumi escribe en el *Masnawī*:

*No te unas a tu yo en todo momento,
como un burro atrapado en el barro.
Ves un espejismo en la distancia y corres hacia él,
te enamoras de tu descubrimiento.*

A diferencia del budismo, que ve la liberación de uno mismo en el desapego y en la no identificación con el ego, el sufismo defiende una lucha sin cuartel contra él con el fin de liberarse de su fortaleza ilusoria. Muchos grandes sufíes del pasado han practicado diferentes métodos de lucha contra el ego. Algunos eligieron el ascetismo y la negación continua de los deseos. Otros eligieron el camino del reproche, comportándose de un modo tal que provocaban la condena de los demás, negando así a su ego cualquier tipo de orgullo, respeto o recompensa de los demás. Otros, en cambio, practicaron el amor incondicional a Dios a través del servicio y el afecto a los demás, buscando de esta manera deshacerse de un ego incansable en su demanda de atención.



Field 21 de Uta Barth, 1997

Pero algo que reconocieron todos ellos es que uno no puede entablar semejante lucha contra el yo ilusorio por sí mismo. La razón para ello es simple: no se puede usar un yo ilusorio como arma para destruirse a sí mismo, como se podría usar un cuchillo para cortarse. Por esta razón es por lo que los sufíes han insistido durante siglos en la naturaleza engañosa del ego, del que no se puede esperar otra cosa que aquello dirigido a su preservación. Rumi escribe en el *Masnavi*:

*Aun cuando te aconseja oración y ayunos,
el nafs es tramposo, está tramando otro engaño.*

Por lo tanto, cualquier método que uno vaya a usar debe ser prescrito por alguien diferente, de ahí la importancia de un guía que prescriba la medicina correcta para disipar la ilusión del yo.

Quedan, no obstante, algunas cuestiones fundamentales sobre cómo puede uno perder su yo y sobre qué queda después. ¿Cómo «comprendemos» que nuestra percepción del yo es una ilusión,

suponiendo que no nos convenzan los argumentos de Hume sobre la introspección? Por «comprender» me refiero a una percepción subjetiva o a la experiencia de la naturaleza ilusoria del yo. Este tipo de comprensión es algo que se hace evidente al individuo de una manera diferente a la determinación científica y objetiva basada, por ejemplo, en experimentos en el ámbito de la neurociencia.

Aún más importante, ¿cómo sabemos que lo que está más allá del yo ilusorio es «real»? Los neurólogos cuyos estudios «prueban» la naturaleza ilusoria del ego, no plantean que esta introspección en sí misma lo libera a uno de la falsa percepción de que existe un yo, ni tampoco afirman que ello conduzca a una comprensión o a la experiencia de lo divino.

Para la mayoría de la gente, la convicción de que hay una realidad al margen del yo no llega como resultado de un razonamiento intelectual, sino que procede de momentos de experiencias extáticas en el mundo cuando se encuentra con lo sublime. En tales momentos, que pueden llegar a través de la



Field 9 de Uta Barth, 1995

meditación, de experiencias en la naturaleza, de distintas formas de arte, como pintura, música, poesía, o «de la nada», sentimos como si dejáramos atrás a nuestro ser y formáramos parte de una realidad más profunda e inclusiva. Son momentos que instilan en nosotros un sentimiento de añoranza, un deseo de retorno a un estado de unidad, sin consciencia del yo.

George Bernard Shaw escribió en una ocasión: «Hay dos tragedias en la vida. Una es no conseguir lo que tu corazón desea, la otra es conseguirlo». Es condición humana no estar nunca satisfecho con lo que se tiene, buscar siempre nuevos ideales y esperanzas, a pesar de que la satisfacción de un deseo parece siempre venir acompañada con la aparición de uno nuevo.

Quizás la comprensión de que nuestros deseos son infinitos y de que nunca vamos a estar en disposición de satisfacerlos todos es lo que nos hace darnos cuenta de que somos víctimas de una ilusión, la ilusión de creer que podemos satisfacer algo que nunca puede ser satisfecho. El anhelo que sentimos

por una realidad fuera de nosotros se hace aún más intenso en cuanto comprendemos verdaderamente la naturaleza ilusoria del yo.

Pero lo que realmente ocurre en ese estado más allá del yo no es susceptible de ser expresado con palabras. La realidad de tal experiencia radica en el corazón de todas las tradiciones místicas.

Notas

1.- David Hume, *A Treatise of Human Nature*, I, IV, VI.

2.- Véase, por ejemplo, *The Self Illusion: Why There is No «You» Inside Your Head*, de Bruce Hood, Constable & Robinson Ltd., 2012.

