

## MEDITACIÓN: EL ESPEJISMO DEL EGO

Respira profunda y lentamente, de esta manera cambia el ritmo de tu respiración y tu actitud habitual. Ahora trata de vivir lo más intensamente posible el momento presente. No hay nada más importante. Toma una postura corporal adecuada a tu actitud manteniendo la espalda derecha y soltando toda la pereza.

Antes de comenzar piensa en todos los que te rodean y en toda la humanidad, piensa en todos los seres. Lo que más les importa es ser felices y lo que menos quieren es sufrir, exactamente igual que tú. Todos somos iguales y estamos viviendo lo mismo. Desea que haya felicidad en el mundo. Nos estamos influyendo constantemente unos a otros, hagamos lo que hagamos todo afecta a los que nos rodean. Piensa que si tú estás bien eso ayudará a que los demás también lo estén, de modo que realiza la meditación por los demás, para que tu presencia sea lo más positiva posible.

Para empezar la meditación contempla el movimiento del aire a su paso por las fosas nasales conforme respiras. Observa cómo entra y sale durante unos minutos... Trata de estar atenta y sin distracciones.

Cuando la mente esté tranquila pregunta: ¿Quién está observando la respiración?. Sin ir más allá de lo obvio, lo primero que surge es decir: "yo". Este es el yo que sentimos cada día cuando nos enfadamos o cuando deseamos algo. Tiene la apariencia de ser algo muy concreto y perdurable. Parece existir con independencia de todo y lo sentimos con una realidad intrínseca. Si no sientes claramente el yo, recuerda una situación en que te hayas enfadado mucho. Ahí puedes verlo muy claramente y sentir que aparece permanente e independiente.

Observa el yo. Contéplalo lo más objetivamente posible. Si este yo existe tiene que ser posible identificarlo con algo. Comienza el proceso de buscarlo, pero ten presente que lo que buscas es el yo con las características de solidez, permanencia e independencia, en el que crees. No se trata de buscar un yo cualquiera sino de hallar la base de la creencia de ser alguien con realidad intrínseca. Si un yo con esas características existiera tendría que poder encontrarse en alguna parte y sólo hay dos posibilidades, bien es algo totalmente separado del organismo y la consciencia o bien es uno con ellos. Reflexiona sobre esto hasta que estés completamente convencida de que sólo existen estas dos posibilidades.

Investiga si el yo existe separado del cuerpo y la mente. Busca a tu alrededor, en la sala en que te encuentras, en el edificio, en las calles, en el campo, en las montañas... Busca con detalle, aunque parezca muy evidente. ¿Es el yo un árbol, una piedra, una flor...? En todo el universo, por mucho que se busque nunca se puede encontrar. Mantén un momento la contemplación de esta ausencia de un yo en alguna parte distinta del organismo y la mente.

Ahora empieza a mirar en tu organismo. ¿Es el yo el pie, la pierna, la cabeza...?. No olvides las cualidades del yo que estás buscando: es un yo permanente, sin partes e independiente. ¿Es el estómago, el hígado, los riñones, los pulmones, el corazón, el cerebro...?. ¿Es algún hueso del esqueleto, es algún músculo, algún tejido...?. Haz una búsqueda exhaustiva. Si tuvieras que someterte a una operación quirúrgica y amputarte algún miembro o extirparte algún órgano, ¿cambiaría el yo en algo?, ¿dejaría de existir? Tampoco el yo puede encontrarse en el cuerpo. Cuando estés totalmente convencida, contempla esta ausencia del yo.

Ahora sólo nos queda un lugar en el que buscar, si el yo permanente y concreto existe tiene que ser la mente. Investiga entonces si la mente es el yo. Cuando te pones a hacerlo descubres que la mente está cambiando constantemente, tu mente ahora no es la misma que la de ayer ni la de hace unos años. Qué parte de la mente es el yo, ¿la de ahora, la de ayer, la de esta mañana?. Observando atentamente la consciencia descubres que momento a momento es nueva y diferente, pueden aparecer pensamientos que se repiten, pero todo lo

que surge en ella desaparece inmediatamente. Por tanto, el yo que sientes tan sólido y concreto, no puede ser la mente. Contempla la mente y descubre la ausencia del yo en ella.

Ahora toma una posición más amplia que abarque toda la investigación. El yo permanente, independiente y sólido no existe en el organismo ni en la mente ni fuera de ellos. No hay más posibilidades de modo que no existe. Contempla la ausencia del yo, el objeto de tu convicción es un espejismo creado por tu necesidad de agarrarte a algo ante la fragilidad de la existencia. Contempla el vacío. No te vayas a analizar a menos que te empieces a distraer. Contempla la ausencia del yo lo más que puedas. Sólo de vez en cuando, como un águila que ocasionalmente bate sus alas, recurre al análisis para mantener el objeto de meditación.

Cuando empieces a distraerte demasiado sal de la meditación. Muévete despacio y trata de mantener la comprensión de que el yo que sientes es sólo una apariencia.

### **Esquema de la meditación**

1. Identifica el yo permanente, sólido e independiente.
2. Reflexiona que si un yo con esas características existiera tendría que poder encontrarse en alguna parte. Sólo hay dos posibilidades bien es algo totalmente separado del organismo y la consciencia o bien es uno con ellos.
3. ¿Existe separado del cuerpo y la mente?
4. ¿Existe en el cuerpo?
5. ¿Existe en la mente?
6. Contempla la ausencia de existencia del yo permanente, sólido e independiente.