



¿QUIÉN SOY YO? MEDITACIÓN SOBRE MI VERDADERA NATURALEZA

Silvia Artigues Sánchez
Colegio Paidós, Dénia (Alicante)
silviartisan@gmail.com

Sýnesis (<https://www.synesis.es/filosofos-asesores/>)

Resumen

Sólo sé que no sé nada” nos decía Sócrates, invitándonos a cuestionar nuestros conocimientos. Esta invitación no se ciñe solamente a conocimientos externos, también y especialmente se dirige a cuestionar lo que creemos saber de nosotros mismos. Porque, realmente, ¿qué puedo saber si no puedo conocer la realidad más cercana que soy yo mismo? La invitación socrática nos permite saltar por encima del cerco que forma nuestro sistema de creencias, juicios, prejuicios, opiniones, informaciones... Adentrándonos en nosotros mismos con la curiosidad del filósofo, con asombro y atención, yendo más allá de lo que “parece ser”. Practiquemos un mirar que no se identifica con lo que mira, que no reacciona ante lo que ve. Silencio. Contemplación. Aceptación.

Este texto te invita a meditar sobre ti mismo y la realidad que te rodea. Es una invitación a iniciar una aventura que no puede empezar si no por la propia experiencia.

Un primer paso para que entrenemos un estar con nosotros mismos, un acompañarnos. Así, poco a poco una claridad se abrirá ante nosotros, como un claro en medio del frondoso bosque. A nuestro ritmo y con nuestros pasos, esta claridad dará lugar a la experiencia y a la comprensión. Entonces podemos ser dueños de nuestra vida, y sentir la alegría de VIVIR.



Palabras clave:

Identidad profunda, Búsqueda, Alegría de vivir, Autoconocimiento

Abstract

"I only know that I know nothing" Socrates said, inviting us to question our knowledge. This is not only an invitation to external knowledge, but also and especially to question what we think we know about ourselves. After all, what can I really know if I cannot know the reality closest to me, which is myself? The Socratic invitation allows us to jump over the fence formed by our system of beliefs, judgements, prejudices, opinions, information... Entering into ourselves with the curiosity of the philosopher, with astonishment and attention, going beyond what "seems to be". Let us practice a way of looking that does not identify with what it looks at, that does not react to what it sees. Silence. Contemplation. Acceptance.

This text invites you to meditate on yourself and the reality around you. It is an invitation to start an adventure that can only begin with your own experience. A first step for us to train to be with ourselves, to accompany ourselves. Thus, little by little, a clarity will open up before us, as if it was a clearing in the middle of a lush forest. At our own pace and with our own steps, this clarity will give way to experience and understanding. Then we can be the masters of our life, and feel the joy of LIVING.

Key words



Profound identity, Search, Joy of living, Self-awareness

“Sólo sé que no sé nada” nos decía Sócrates, invitándonos a cuestionar nuestros conocimientos. Esta invitación no se ciñe solamente a conocimientos externos, también y especialmente se dirige a cuestionar lo que creemos saber de nosotros mismos. Porque, realmente, ¿qué puedo saber si no puedo conocer la realidad más cercana que soy yo mismo? La invitación socrática nos permite saltar por encima del cerco que forma nuestro sistema de creencias, juicios, prejuicios, opiniones, informaciones... Nos permite saltar y caer en un vacío. El vacío del no-saber. En este punto, el vértigo puede apoderarse de nosotros. ¿Caer en un vacío? ¿Cómo podremos sostenernos en él? Vana promesa la del no-saber si me deja sin fundamentos... Tal vez, prefiramos estar sujetos a una férrea estructura, rígida y segura para no sentir el vértigo. Tal vez, prefiramos cerrar nuestros ojos y quedar ciegos a nuestra propia realidad. Ciegos a la existencia misma. Tal vez... Pero también podemos sentir la curiosidad del filósofo, el asombro que nace al mirar lo que nos rodea o nuestro propio interior. Podemos sentir la necesidad de indagar más allá de lo que solamente “parece ser”.

“Conócete a ti mismo” exhortaba la entrada del templo de Apolo. ¿Qué puede pasar si decidimos seguir el consejo de Apolo y conocernos a nosotros mismos más allá de lo que “parezco ser”? Os animo en esta aventura. Os animo a recorrer la vida con ojos abiertos, dejándonos asombrar por la propia existencia. Empecemos por esta pequeña reflexión como punto de partida.



“Hay quien va por la vida viéndola, dejándose asombrar por la existencia”¹.

¡Saltemos al vacío! ¡Con ojos abiertos! En el salto dejo caer mis velos. Vaciarne de lo que creo ser me acerca más a mí. ¡Qué paradoja! ¿Será así de verdad?

Aún en el aire, empecemos de nuevo: ¿quién soy yo? O ¿qué soy yo?—La pregunta que esperaba paciente en mi fondo, en el de cada uno de nosotros, sale a la luz. Como un faro ilumina mi costa entera, todo mi mapa con sus escollos, acantilados, cuevas y seres maravillosos. Por vez primera, me permito verme en todo mi relieve y ahí se hace el asombro. Contemplo el paisaje sin juicios, todo está bien o, mejor aún, veo todo lo que hay y aunque no intuya aun lo que se esconde tras las rocas, el amor guía mi mirada, la pregunta original me devuelve mi propio cuidado.

¿Quién soy yo? esta pregunta lejos de actuar como juez que espera respuesta, actúa como amable acompañante, cuidadora paciente. Más que pregunta inquisidora, se me presenta como perfecta anfitriona. Acompañada miro distinto aquello que creía ser. Cierta distancia se ha abierto entre el “parecer ser” y el yo con el que ahora me identifico.

Descubrimos una primera condición: a la luz de nuestro nuevo guía, hemos tomado cierta distancia entre lo que creo ser y algo que voy a denominar “yo mismo”. Un Yo con el que me identifico de forma natural, podríamos decir, sin artificios. Al tomar

¹Teresa, G. (2022, 2 octubre). *Verdad Del Silencio, La: Por Los*



distancia surge una identidad genuinamente propia. No estamos en una atalaya sino, más bien, en un espacio más hondo, como si hubiéramos caído más en nosotros mismos. Un lugar silencioso.

Segunda condición: el silencio. Seguros en este lugar, miramos el mundo, al otro y a nosotros mismos, sin exigencia, compasivos contemplamos. Diferentes pensamientos aparecen y se enredan, ya no con nosotros sino entre ellos. Cada uno queriendo convertirse en rey, alcanzar nuestra corona. Yo soy esto o aquello. Antes fui y ahora... Mañana seré... Pero, ¿quién soy yo? ¿Quién soy si ya no puedo afirmar que sea esto o aquello o lo de más allá...? ¿Qué perdura en mí en el transcurrir del tiempo? "Neti, neti" repiten los maestros hindúes, "ni esto ni aquello", seguimos quitándonos velos.

Volvamos a nuestra experiencia. Desnudo, con el impulso alado del ya conocido interrogante, me asomo al vacío que se abre ante mí. Aún no he salvado la distancia entre mi modo subjetivo de mirar y lo que sencillamente es. Aún no he traspasado el reino de las necesidades. Desde este lado, no puedo ser dueño de mi vida, estoy sujeto a demasiadas condiciones, la principal de las cuales es la necesidad de defender aquello que creo ser y olvidar lo que soy. Defender lo que soy, qué idea tan absurda se me cruzó un día por mi mente; pero si ya soy lo que soy, solo he de dejarlo surgir, solo he de traspasar el cerco. "Hemos



olvidado quiénes somos porque vivimos sugestionados creyendo ser lo que no somos”², nos dice Mónica Cavallé.

Siguiendo con esta idea, Nisargadatta afirma: “Para dejar ser lo que es, es decir, alcanzar la perfección del alma, antes hemos de desnudarnos, quitarnos las máscaras que cubren nuestro verdadero rostro”³. Conocer quién soy verdaderamente requiere separarse ligeramente de lo que habitualmente llamo “yo”. Como señalábamos un poco más arriba, tomar cierta distancia para poder mirar y hacerlo de modo silencioso, acallando tantas voces que son las que, como dice Mónica, nos van sugestionando. No se trata de obligar a callar sino aprender a tomarlas en brazos, contemplándolas como contemplamos una obra de arte, dejándolas que muestren, precisamente, lo que esconden. Así, el ruido desaparece, las voces se relajan y dejan surgir una nueva comprensión.

Recordemos que nuestra identidad ya no está puesta ahí sino en el que mira, en el que contempla. Pero, ¿cómo hacer esto? ¿Cómo saltar al vacío? ¿Qué me empuja a tomar esa distancia? ¿Qué me conduce a realizar tal movimiento? En mi experiencia propia y en la de otras personas que he podido acompañar, he observado que este giro se inicia por cierta incomodidad o inconformidad. Una cierta picazón de mayor o menor

²Cavallé, M. (2018, 5 marzo). *El arte de ser: Filosofía sapiencial para el autoconocimiento y la transformación* (1.ª ed.). Editorial Kairós.

³Nisargadatta. (1991). *Yo Soy Eso*. Sirio.



intensidad, pero suficiente para iniciar una búsqueda. Aunque, más que iniciar una búsqueda, diría buscar una salida. Nos mueve la necesidad de provocar un cambio. Entonces es cuando la pregunta salta a nuestra conciencia y aparece en nuestro campo de visión. ¿Quién soy yo? La pregunta que abre el camino de la auto-indagación, va más allá de nuestra primera necesidad. Va más allá de liberarnos del malestar que provocó los primeros pasos. Va más allá de un mero cambio, nos lleva hacia una transformación. Ya no buscamos sustituir una actitud, comportamiento, etc. por otro (cambio), sino comprender nuestra realidad (transformación) desde dentro.

Nuestra imaginación, inspirada, nos permite sentir el anhelo de un paraíso que creímos perdido. Un paraíso vacío de falsas formas y lleno de significado, de autenticidad. Nuestro nuevo mirar, nuestro silenciamiento, nos devuelve un claro discernimiento entre lo falso y lo verdadero. En nosotros alumbra la luz de la verdad, un sabor inconfundible que todos reconocemos.

Dice Mónica Cavallé:

Como la vida ya tiene una dirección o sentido, que no es distinto de la dinámica misma de la vida, es cuando nos ajustamos con esa dirección cuando saboreamos el sentido de la vida. Cuando actualizamos nuestro potencial específico, cuando movilizamos y



desarrollamos nuestras mejores y más propias posibilidades⁴.

Se abre una pequeña brecha en nuestro paisaje. Empezamos a darnos cuenta de que en esto que creemos ser y que muchas veces defendemos, no se agota todo lo que somos (ni todo lo que es el mundo o el otro). Tenemos la certeza de que hay algo más. Ese "algo" aún no conocido se asoma como una hondura, pero velada; escondida, precisamente, tras aquello con lo que me identifico, con el contenido cristalizado que me llena. Una hondura que se muestra tras una máscara: la del personaje, la del actor que interpreta siempre el mismo papel. Del mismo modo que no se agota el árbol en su concepto, no me agoto yo en mis identificaciones. Van cayendo los velos a la luz de mi mirada y me desvelo, en el sentido de no volver a caer en el sueño.

¿Qué son estos velos que me cubren e hipnotizan? Deseos, miedos, creencias, planes ilusorios, fantasías... Todo ello tejido en un ropaje pesado y denso que no deja traspasar mi propia luz y que tiene el tiempo como lienzo. Pasado y futuro se vuelven imprescindibles en la gran obra teatral. Sin embargo, aun así, miramos con curiosidad hacia el fondo. Algo nos dice que tras esas ropas hay algo que es verdadero, que no necesita ser defendido, que no necesita ser agarrado, algo VIVO y PLENO (así en mayúsculas).

Vivimos, muchas veces, en un estado de carencia, pensando que algo nos falta para ser; siempre falta algo que algún día vendrá y nos completará pero nunca llega, pues su tiempo no

⁴Cavallé, M. (2018, 5 marzo). *El arte de ser: Filosofía sapiencial para el autoconocimiento y la transformación* (1.a ed.). Editorial Kairós.



es el futuro sino el presente. Lo que somos fluye desde el fondo hacia la superficie, encontrando su camino como el agua encuentra su cauce sobre la tierra. Y lo hace AHORA.

Mirada atenta, mirada contemplativa, silencio... Y empezamos a despertar, la hipnosis empieza a ser más débil y, con tesón, empezamos la búsqueda de eso que ya somos.

Encuentre qué es lo que nunca duerme y nunca despierta, y cuyo pálido reflejo es nuestro sentido del Yo.

P: ¿Qué he de hacer para encontrarlo?

N: ¿Cómo encuentra cualquier cosa? Poniendo el corazón y la mente en ello. Debe haber interés y recuerdo constante (Nisargadatta, 1991).

Corazón y mente nos llevan de vuelta a nosotros mismos. Amor y comprensión. Contemplar la verdad en nosotros nos lleva a contemplarla en el mundo y en el otro, volviéndonos espejos que devuelven una imagen pura y nítida.

¿Quién soy? La pregunta resuena en eco. Miro atentamente, tomo mi lugar de testigo, de contemplador. Espacio de silencio. Caigo en esta verdad como el higo maduro sobre la tierra: soy el que contempla. Soy el observador que ve pasar el desfile de pensamientos y creencias, desfile de máscaras, sin identificarse con ningún personaje. Todos ellos me pertenecen, pero ninguno soy yo. Los contemplo tranquilamente. A alguno de ellos los dejo ir, ya no tengo papel para ellos; otros en cambio, se quedan, pero ya no hay confusión ni sufrimiento. Soy el que contempla. Desde esta posición, salgo del juego de reflejos que nace en lo que hemos llamado "desfiles de máscaras", trasciendo los opuestos y desde mi propio fondo descubro la verdad sin falsedad, el bien sin mal. Esta mirada atenta y



silenciosa me devuelve una comprensión genuina que nada o poco tiene que ver con conceptos y argumentos, que se aleja del marco teórico con el que he delimitado mi vida.

Tenemos el sabor de la verdad, de la belleza y del bien de una forma originaria e inmediata, y aunque la expresión de dicho sabor está filtrada por factores culturales y por condicionamientos mentales y emocionales, su raíz es irreductible a variables culturales y psicobiográficas (Cavallé, 2018).

¿Quién soy yo? ¿Cómo alcanzar mi verdadera naturaleza? ¿Cómo comprenderla? Paremos un instante. Silencio. Miremos con plena atención, contemplemos. Practiquemos un mirar que no se identifica con lo que mira, que no reacciona ante lo que ve (recordemos el desfile). Reconozco una emoción, la acepto y, atentamente, sigo el hilo que me conduce a pensamientos, juicios y creencias que la impulsan. Y me quedo ahí, mirando sin hablar... Entrenemos este estar con nosotros mismos, este acompañarnos y poco a poco una claridad se abrirá ante nosotros, como un claro en medio del frondoso bosque. A nuestro ritmo y con nuestros pasos, la claridad dará lugar a la experiencia y a la comprensión. Ahora sí somos dueños de nuestra vida, el yo es nuestro centro y una gran alegría nos invade: la alegría de VIVIR.

¿Quién soy? Yo soy.