



# “YO SOY” Y “YO TENGO”

## ¿CÓMO SOBREPONERNOS A ESTOS DOS ERRORES QUE HABITAN EN NUESTRO CORAZÓN?

*Por Claudio Dossetti*

**A** fin de guiarnos en el Camino hacia Dios, los Libros Sagrados a menudo mencionan las virtudes y los buenos hábitos que a diario deberíamos tratar de cultivar, tales como: decir siempre la verdad y no tener miedo de hacerlo, ser compasivos con los que sufren, tratar de ser pacientes aun en las circunstancias más adversas, intentar ver a Dios en todo el universo en general y en nuestro prójimo en particular, tratar de que nuestras buenas tendencias se fortalezcan, meditar en Dios el mayor tiempo posible, ser buenos, etc. Es decir, los Maestros, a lo largo de siglos y milenios, nos han estado indicando de este modo lo que deberíamos tratar de hacer en forma cotidiana a fin de establecernos en un modo de vida divino.

Al mismo tiempo, y como contraparte de lo anterior, nos enseñan lo que no deberíamos hacer, por ejemplo: no deberíamos comprometernos en demasía con las cosas del mundo, no “mirar” en exceso hacia “afuera”, no permitirnos llevar por

la iracundia en ningún momento, no ser avaros, no pensar una cosa y decir otra, no ser temerosos, no caer en conversaciones vanas, no olvidar a Dios, etc. Estas indicaciones son necesarias, ya que a veces no vemos nuestros propios errores, de modo que es preciso que alguien nos los haga notar. Tal es una de las tareas del buen maestro: hacer ver lo errado en su discípulo y al mismo tiempo indicar que es lo correcto. En otras palabras: descubrir el mal que aqueja al alma e inmediatamente prescribir el remedio que la ha de sanar.

Con respecto a las acciones que tendríamos que evitar y las actitudes que no deberíamos tener, muchos Libros Sagrados de la India —tales como el *Bhagavad Gîtâ*, el *Bhagavatam*, los *Upanishads*, y otros—, nos dicen que por regla general ellas provienen de dos sentimientos muy arraigados en nuestro propio corazón, los cuales son difíciles de remover por el simple hecho de que estuvieron allí por mucho tiempo.

En lengua sánscrita dichos sentimientos (o nociones), reciben los nombres de *Aham* y *Mâma*, esto es “yo soy” y “yo tengo”. También son llamados —por ejemplo en el *Bhagavatam*—, *Ahamkara* y *Mâmakara* (los sentidos de “yo soy” y “yo tengo” respectivamente).

¿Por qué se nos dice que esos sentimientos no son buenos?

Porque nos separan del resto de la Creación y nos alejan de Dios. Recordemos que todos los seres del universo somos sim-

plemente gotas en el infinito Océano de Dios. Cuando la idea de “yo soy” cobra fuerzas en nuestro corazón, entonces nos separamos, es decir, nos alejamos de Dios, como si una gota de agua sintiese que es algo diferente del mar del cual forma parte. Y a esa idea de “yo soy” le sigue inmediatamente la de “yo tengo” (tengo posesiones, tengo deseos, tengo temores, etc.), y como resultado, ese “yo soy” va desplazando cada vez más al “yo y Tú somos Uno, mi Señor”, que debería ser el sentimiento constante de nuestro corazón.

Por otra parte, dichos sentimientos son como los padres de muchos malos pensamientos. Por ejemplo, de “yo soy” nacen el orgullo (*Mada*), la soberbia (*Darpa*), el egoísmo (*Abhimâna*), etc.; y del “yo tengo” nacen la avaricia (*Lobha*), el temor (*Bhaya*) a perder cosas que ya tengo, la envidia (*Matsarya*), los celos, etc. Por eso se dice que son la raíz casi todos los males.

Si tenemos un perro y un gato glotones, a los cuales alimentamos en exceso dándoles todo lo que nos piden, ellos inevitablemente engordarán. Lo mismo ocurre con los sentimientos de “yo soy” y “yo tengo”. Si alimentamos a *Ahamkara* o ego o sentido de “yo soy”, satisfaciendo todos sus deseos, se hará cada vez más y más grande, alejándose, de este modo, más y más de Dios. Lo mismo ocurre con *Mâmakara* o sentido de “yo tengo”: si cada día tengo más cosas (ya sean objetos, recuerdos mundanos, etc.), cada vez será más grande y menos

lugar dejará para Dios en el recinto de nuestro corazón. Es decir, el corazón pasará a ser como una baulera atiborrada de cosas inútiles.

De allí que, según nos enseñan los Maestros y los Libros Sagrados, el modo de lidiar con *Aham* y *Mâma* es no darles todo lo que ellos nos piden, de este modo se harán más pequeños, ocuparán menos espacio en nuestro interior, tendrán —por así decir—, menos “peso”, seremos más ligeros y nos tornaremos más aptos para elevarnos hacia los mundos espirituales.

Sin embargo, ello no es tarea fácil... porque los sentidos de “yo soy”, y “yo tengo”, suelen estar bien arraigados en nuestro corazón, y suelen también ser bastante exigentes con sus pedidos de honores, satisfacciones, deseos, etc. Además, tienden a rebelarse cuando tratamos de quitarles algo que ellos consideran que les pertenece.

Entonces —como todo en el Sendero Espiritual—, deberíamos obrar con paciencia, en forma gradual, con humildad y suma sencillez.

No podemos pasar de tener deseos a no tener ninguno en un instante, ni de ser mezquinos a generosos en un santiamén, pero sí podemos —gradualmente— tratar de tener un poco menos de deseos, o pasar de ser muy glotones a serlo un poco menos, o de ser orgullosos, a serlos en menor medida, o de ser avaros a serlos un poco menos, etc.

Si obramos de este modo —y si Dios así lo quiere— *Aham* y *Mâma* se irán reduciendo, y es en este empequeñecimiento del ego en lo que se basa una buena parte de la vida espiritual.

Por ejemplo, si alguien cree que siempre tiene la razón debería comenzar a analizar la posibilidad de que a veces no la tenga (después de todo el hecho de equivocarse es algo bastante común y además ayuda a disminuir el ego); si alguien cree que es una persona muy importante sería bueno que empiece a pensar que tal vez no lo sea tanto como se imagina (y quizás algún día llegue a darse cuenta de que sólo Dios es importante); si alguien cree que para vivir necesita muchas cosas y objetos, que comience a considerar que tal vez no necesita tanto como cree (tal vez en algún momento descubra que para vivir —como nos enseñan las almas santas— sólo hace falta una túnica, un tazón de arroz y a Dios en el corazón). Es decir, tratar de hacer todo más simple y sencillo, poco a poco, aunque sea difícil.

A la par de ello, es imprescindible cultivar el sentimiento de que todo depende de Dios, recordando que así como las nubes son llevadas por el viento, así también nuestras vidas son conducidas por el viento de la Voluntad de Dios.

También es necesario tratar de poner nuestras vidas en las manos del Divino Señor, realizando nuestras obras del mejor modo posible, pero sabiendo que los resultados siempre dependen de Él.

Además, y por último, hemos de tener presente que tan sólo los que poseen *Vinaya* pueden estar en cercanía de Dios. ¿Y qué es *Vinaya*? *Vinaya* es humildad, es decir, pobreza de ego, ausencia de “yo soy” y “yo tengo”, simplicidad, pureza e inocencia.

Quiera Dios, Nuestro Señor, que la delicada flor de la humildad poco a poco vaya creciendo en nuestro corazón.

Quiera Dios que tengamos pocos anhelos de mundo, y un intenso anhelo por el Señor.

Y que siempre podamos estar en compañía de todo aquello que es bueno y espiritual.

*Om. Paz, Paz, Paz.*

*Por el Prof. Claudio Dossetti  
Miembro del Colegio de Profesores de la Fundación Hastinapura*

---