

## 1. Qué es, qué no es y cuándo no es conveniente.

La auto investigación o investigación guiada de cómo existe el yo, es una herramienta basada en la técnica de la observación de la experiencia directa y empírica para obtener información objetiva de la realidad. Esto no quiere decir que eso que descubrimos sea una realidad absoluta y universal.

El objetivo de la investigación es adquirir la habilidad de conocer, no interpretar, la información que se nos presenta a través de los sentidos, y la función cognoscitiva.

Lo que nos interesa averiguar a través de esta investigación es de qué forma existimos, cómo podemos observar, sentir, percibir el mundo desde el punto de vista de la inseparabilidad, más conocida como no dualidad.

A través de los descubrimientos que poco a poco vamos haciendo a medida que avanzamos en la observación es normal sentir alivio, ligereza, calma, claridad, contentamiento, comunión con todo, amor incondicional; pero también pueden surgir emociones como miedo, ansiedad, resistencia, ofuscación. Todo forma parte del proceso y todo sirve para seguir investigando y disolviendo dudas, mal entendidos y creencias instaladas.

Con esta observación atenta y minuciosa tratamos de encontrar las preguntas que, algunos, no hemos sabido o no nos hemos atrevido a formular, acerca de conceptos, ideas y presunciones adquiridos a lo largo de toda la vida, tales como que existimos como una entidad separada de todo y de todos, que tomamos decisiones y por ende controlamos lo que ocurre; así como dilucidar o arrojar luz a cuestiones relacionadas con los pensamientos, las expectativas, el tiempo, etc.

Es, en definitiva, lo que se conoce como “despertar”, despertamos a una especie de sueño que nos mantenía en la ilusión de que existimos como una identidad separada de todo acaba cayendo, y es como cuando nos enteramos de que los Reyes Magos o Papá Noel no existían, es algo que no se vuelve a olvidar. Aún así la investigación no se acaba ahí, de hecho nunca se acaba. La mente es laberíntica y caprichosa y tiene muchos entresijos, experiencias, asunciones, convicciones, intereses, creencias, conveniencias, emociones que vuelven y vuelven a ponernos en el modo "yo separado del mundo", pero esa investigación más profunda viene después de VER de manera directa lo primero y más básico, cómo existo aquí y ahora.

Yo son dos letras no es:

La solución definitiva a todos los problemas.

La cesación de todos los sufrimientos de la vida.

La liberación espiritual.

La certeza de cómo son o existen las cosas en realidad.

La disolución de la identidad, el yo o el ego.

La iluminación.

La creación de una versión mejor de ti o una forma de auto desarrollo o auto mejora.

La realización de una verdad superior.

El descubrimiento de quién eres, o qué has venido a hacer aquí.

Encontrarle el sentido a la vida.

Algo limitado a seres “superiores” gurús, gente muy espiritual, etc.

Una forma adquirir o desarrollar amor universal y compasión para todos siempre.

Una forma de que nunca ninguna situación te afecte.

Sentir una interconexión con todo y con todos para siempre jamás.

Un estado de sabiduría, perfección o pureza.

Algo limitado a cierta religión, camino espiritual, filosofía, política o forma particular de vida.

La desaparición de malos recuerdos, traumas, etc.

Algo tarda vidas y vidas en ocurrir.

Algo positivo, ni negativo, no es una forma de nihilismo, ni de eternalismo.

No es algo que se salga de lo ordinario.

## ADVERTENCIA

Se desaconseja encarecidamente iniciar esta investigación, ya sea de forma independiente o con un guía, si estás experimentando algún tipo de inestabilidad mental o emocional. Si tu carga emocional actual está al límite de superar tu capacidad de gestión, esta nueva perspectiva de la realidad puede ser

desbordante. Por lo que si no te sientes muy estable en este momento, esta investigación podría agravar la situación.

Si te estás tratando con medicinas o automedicando con sustancias para equilibrar tu humor o psicodélicos para obtener experiencias espirituales esta investigación podría desestabilizarte.

Busca ayuda primero y cuando te sientas estable vuelve aquí para investigar y despertar de la ilusión. Despertar no es un sustituto o una alternativa a la asistencia médica o psicológica.

## 2. ¿Qué es la Experiencia Directa?

Antes de empezar a investigar, como en cualquier investigación científica, hay que establecer unas directrices o normas para mantener bien encauzada la observación.

La distracción de la mente es el primer y más recurrente obstáculo al que nos vamos a enfrentar. La atención es un recurso de la mente al que todos tenemos acceso de manera innata pero que debe ser entrenada para su desarrollo, de lo contrario la tendencia natural de la mente es a la distracción y/o dispersión de la atención.

Para el entreno de la atención, más adelante, recibiréis vídeos y sugerencias de sesiones de meditación grupal. Estas sesiones NO son imprescindibles para la tarea de observación que queremos llevar a cabo aquí, pero por supuesto son recomendables, si te sientes cómoda o simplemente te apetece practicar la meditación.

Dicho esto, expongo las indicaciones a seguir en la auto investigación:

Es importante que durante el tiempo que dura esta investigación, dejes de leer, escuchar audios o ver vídeos relacionados con este tema, una vez hayas terminado este proceso, por supuesto, puedes volver a recurrir a otras fuentes. Esto es porque aquí vas a aprender a encontrar respuestas por tu propia cuenta, sin información, sugerencias ni ideas externas. Además, si escuchas o lees algo que no coincide con lo que tú estás experimentando se generará una confusión, ante la confusión empieza el debate interno, y eso no es lo que queremos.

El formato de la investigación es que vas a responder a las preguntas que irás recibiendo.

Tus respuestas deben ser 100% honestas y sinceras. No hay nadie juzgando lo que respondes, lo único que se hace con ellas es detectar qué partes de la investigación o en qué puntos de tu observación parece que hay menos claridad, más confusión y así poder ir dibujando una ruta de investigación adaptado a ti y tu situación personal

Para responder, se te pide que respondas solo desde tu experiencia directa\* (ED), desde la evidencia empírica, dejando de lado creencias, suposiciones, algo que has leído, oído, que alguien te ha contado, etc.

Si estás haciendo el proceso por tu cuenta, es decir, respondiendo a las preguntas que se van posteando de forma general en el grupo, es necesario que vayas escribiendo o haciendo “copiar y pegar” en un cuaderno o documento, en el que vas a ir escribiendo a continuación tus respuestas para poder ir analizando la evolución de la investigación.

Si en algún momento, durante este proceso, sientes ofuscación, bloqueo, sopor, baja energía, etc., anota ante qué parte del proceso te está ocurriendo, ante qué preguntas en concreto. No fuerces, sal a despejarte, camina un poco, mejor si es en la naturaleza, y continúa cuando sientas que es el momento.

Por último y lo más importante, empieza esta investigación solo si estás 100% segura/o de que quieres hacerlo, no es recomendable hacer esto solo por probar una cosa más. Vuelve a leer el documento 1 si crees que es necesario, y cuando tengas muy claro que quieres ver lo que hay al otro lado de la puerta que nunca ha existido, empieza.

¿Cómo contestar desde la Experiencia Directa o Evidencia Empírica?

Obtén tus respuestas a las preguntas sugeridas a través de lo que percibes con tus seis sentidos: vista, gusto, oído, olfato, tacto y conciencia, sin adornarlo con historias innecesarias.

Si no sabes responder la honestidad es lo más importante, reconoce que no sabes qué responder, evita hacer suposiciones, frases que empiezan con “creo que...”, “me parece que...”, “tal gurú dice que...”, “he leído...”, “se dice que...”. A lo largo del proceso verás que no todas las preguntas tienen respuesta, hay muchas cosas que están fuera de nuestro conocimiento, no pasa nada, continúa mirando, observando.

Como dice el Sutra de la perfección de la sabiduría: “en lo visto hay simplemente lo visto, En lo oído, simplemente lo oído, etc.”

Es decir, si te digo elige un objeto que tengas cerca, por ejemplo, tu móvil, o una taza y pregunto ¿qué ves? La respuesta desde la experiencia directa sería un rectángulo de color plateado (mi móvil es plateado) que se usa para enviar/recibir mensajes, o un cilindro color blanco que se usa para beber (la taza que tengo delante). Piensa que rectángulo y color también son conceptos, es decir, formaciones mentales, pero son los más elementales que podemos usar y los necesitamos en aras de poder comunicarnos, ya que describir la experiencia directa es como el mapa de una ciudad, éste es una descripción del territorio, pero si quieres ir de un lugar a otro no basta con verlo en el mapa, tienes que vivir la experiencia de situarte en el punto de partida y caminar hasta tu destino.

Ejemplo de respuestas desde la mente conceptual y desde la Experiencia Directa:

Pregunta: ¿qué ves en la pantalla? Respuesta conceptual: indicaciones de cómo responder en Experiencia directa. Respuesta desde la ED: letras.

Pregunta: ¿qué estás oyendo? Respuesta conceptual: las cigarras que cantan por la temperatura tan alta que hay. Respuesta desde la ED: un sonido agudo y continuo. Pregunta: ¿qué tal sabe tu café?

Respuesta conceptual: mmh me gusta, tiene un sabor intenso con notas florales, un regusto de bosque andino y un toque final redondo afrutado que desaparece dejando chispas dulces en la lengua.

Respuesta desde ED: fuerte, dulce.

### 3. Empezamos.

Primeras preguntas:

Antes de empezar reflexiona un poco sobre cómo sería ver definitivamente que no hay un yo como el que crees que hay ahora controlando y tomando decisiones.

¿Qué impacto podría tener en tu vida?

Ahora ¿estás completamente seguro/a de que quieres ver a través de ese yo ilusorio?

¿Cómo crees que te sentirás cuando veas definitivamente que no hay un yo?

¿Cómo cambiarás?

¿Cómo afectará a tus relaciones: de pareja, con tus hijos, en tu trabajo?

¿Afectará a tus habilidades como andar en bicicleta, conducir, surfear, escalar, etc?

¿Crees que seguirás siendo capaz de hacer lo que necesitas hacer?

Al ver que no hay un yo, queda claro que no tienes el control.

¿Qué sientes al contemplar esa posibilidad?

Esto puede ser un gran problema si has sufrido experiencias traumáticas en tu vida.

¿Hay algo te gustaría que no sucediera?

¿Ha surgido algún miedo mientras reflexionabas sobre estas preguntas?

En el contexto de esta investigación, al igual que en el contexto de las enseñanzas budistas, se considera válida única y exclusivamente a aquello que se percibe de forma directa.

Vista:

Mira a tu alrededor, date cuenta como los pensamientos se apresuran a etiquetar lo que ves, sin embargo trata de ver los objetos como si fuera tu primera vez, como si estuvieras en un lugar desconocido, eso que ves, que percibes con el sentido de la vista, previo a cualquier elaboración mental, solo eso es cognición directa y válida.

## Gusto:

Experimenta un poco con el sentido del gusto. Presta verdadera atención a diferentes sabores y pregúntate a qué experiencia exactamente llamas ácido, dulce, astringente o amargo.

## Oído:

Pon atención a diferentes sonidos, como el canto de los pájaros, el crujir de un tronco en el fuego, el sonido de tus intestinos, perros ladrando.

Observa si el propio sonido se siente más cercano que el concepto que describe el sonido.

## Olfato:

Los olores son algo peculiares porque inmediatamente se les adhiere la etiqueta agradable, desagradable, extraño.

Presta atención a diferentes olores ¿a qué experiencia sensorial pertenece el olor a naranja?

¿Y el olor a café?

¿El olor a basura?

¿Son los olores agradables o desagradables en sí mismos?

¿Qué pasa con los olores inclasificables?

## Tacto:

¿Cuál dirías que es la experiencia directa y válida de estar tumbado/a boca arriba?

A través del tacto sientes presión/contacto en los talones, gemelos, nalgas, glúteos, parte media y alta de la espalda y la cabeza. Así, llamamos estar tumbado a la experiencia de esas sensaciones, nada más.

## Consciencia mental:

La consciencia percibe básicamente pensamientos, estos surgen incesantemente ya sea en forma de palabras, de imágenes, sonidos.

¿Pero qué puedes decir de su contenido?

No trates de imaginarlo, compruébalo empíricamente con este ejercicio.

Cierra los ojos y piensa en tu comida favorita. Recuerda su olor, su sabor y su textura. Pon una porción de tu comida preferida en tu boca. ¿Qué sabor estás percibiendo salado, dulce? ¿Temperatura, está muy caliente, templada, fría?

Abre los ojos. ¿Dónde está la comida?

¿Crees que estaba y ha desaparecido al abrir los ojos?

¿Estuvo, existió realmente en algún momento?

La realidad es que no, nunca estuvo ahí aunque tu boca salivara imaginándola.

Por muy real que parezca un pensamiento, éste nunca es experimentado de forma sensorial, el contenido de un pensamiento es puramente conceptual.

Eso en lo que estamos pensando es siempre imaginación, aunque estemos pensando en algo que existe fuera de nuestros pensamientos.

Real o imaginario / hecho o ficción.

¿Alguna vez te han preguntado como de la nada "en qué estás pensando"?

Tal vez te has dado cuenta en ese momento de que siempre había una historia paralela a lo que estaba ocurriendo en tiempo real que, aunque hubiese algún tipo de fina conexión o un detonante de la corriente de pensamientos estos estaban completamente alejados de lo que tus cinco sentidos estaban experimentando.

Haz la prueba, a lo largo del día, detente y date cuenta de lo que estás pensando.

Luego observa lo que oyes, ves, sientes, saboreas y hueles, de forma simple.

¿Lo que estabas pensando está relacionado con lo que estás percibiendo con tus cinco sentidos?

Date cuenta como lo que describen tus pensamientos nunca son hechos fehacientes, aunque describan lo que está pasando, una descripción no es un hecho.

Por eso los pensamientos, las ideas, no sirven para identificar si algo es un hecho o es ficción, solo la percepción directa de los sentidos es una herramienta válida.

Pensar, opinar, soñar que los unicornios existen es muy diferente de tener la experiencia directa de un unicornio.

Y aquí viene *la pregunta*:

¿a qué experiencia sensorial exactamente se refiere la palabra yo o ego?

Hazte esta pregunta cada vez que tengas una sensación de que el yo está siendo juzgado, ofendido, halagado, que está controlando la situación o que ésta se la ido de las manos.

Busca con tus cinco sentidos a través de cuál de ellos percibes al yo.

#### 4. ¿Es el yo una ilusión?

¿Hay un yo percibiendo las sensaciones táctiles?

Presta atención a las sensaciones táctiles en las partes de tu cuerpo que están en contacto con la silla. Observa directamente la sensación, no las etiquetas que la impone sobre ella. Siente la sensación, valga la redundancia. ¿Qué es lo que experimentas?

¿Puedes sentir la frontera entre la silla y tu cuerpo?

Observando la sensación en sí ¿puedes decir dónde acaba la silla y dónde empieza tu cuerpo?

¿Qué sensación exactamente es esa frontera?

Hay una sensación ¿puedes encontrar a lo que siente la sensación?

¿Qué oye los sonidos?

Presta atención a los sonidos en este mismo momento.

Tal vez oyes coches pasando, perros ladrando, pájaros cantando, un gato ronroneando, etc. En lugar de dirigir tu atención a las etiquetas que la mente impone a los sonidos, presta atención al sonido en sí.

¿Puedes percibir si están fuera o dentro?

¿Dentro dónde?

Y ¿fuera de qué?

Puedes percibir el sonido, ¿Puedes percibir también lo que oye el sonido?

¿Hay un sonido y lo que oye el sonido o solo hay oír o solo hay lo oído?

Si descubres un sonido y un oyente del sonido, ¿dónde está la frontera entre los dos?  
¿Dónde acaba el sonido y empieza el oyente?

¿Hay un oyente?

¿Hay un yo viéndolo todo?

El sentido de la vista puede llegar a ser el más engañoso de todos.

Mira a tu alrededor, elije un objeto, una silla, una mesa, un árbol, una flor.

¿A qué llamas silla o flor? ¿Qué ves?

¿Dónde está la imagen del objeto? ¿Está dentro o fuera de ti?

Si dices que está dentro o fuera de ti ¿dónde está la frontera que separa ambos lados y de qué está hecha?

¿Hay algo que ve y lo visto? ¿Hay solo ver? ¿O solo lo visto?

¿Hay un pensador de pensamientos?

Relájate profundamente (utiliza el sistema de las tres puertas) una vez relajada/o respirando de forma libre y natural. Lleva tu atención a los pensamientos.

¿Puedes ver de dónde surgen? ¿Puedes ver dónde se disuelven?

¿Puedes predecir cuál va a ser tu próximo pensamiento?

¿Puedes cortar un pensamiento a la mitad?

¿Puedes transformar un pensamiento?

¿Puedes impedir que un pensamiento surja?

¿Hay un pensador de pensamientos?

Si encuentras un pensador, ¿dónde está localizado exactamente en el cuerpo?

¿Qué aspecto tiene?

¿Puedes tocarlo?

¿El pensador narra los pensamientos? ¿Cómo es el sonido de su voz grave, estridente?

¿Ese pensador desprende algún olor?

¿Hay realmente un pensador?

¿El yo aparece como un pensamiento?

Los pensamientos que contienen “yo” ¿son diferentes de otros pensamientos?

¿Puede el pensamiento "yo" hacer algo?

El pensamiento yo ¿tiene alguna facultad, habilidad? ¿Puede oír, ver, oler, hacer alguna otra cosa?

¿Son las sensaciones/ sentimientos “tus” sensaciones/sentimientos?

Cuando sientes placer/rechazo ¿puedes encontrar a una entidad, un yo que siente placer/rechazo?

## 5. Emociones.

Observa una emoción atentamente.

Las emociones son una o un conjunto de sensaciones en el cuerpo y una etiqueta o un nombre.

Ahora observa las emociones en el cuerpo pertenecientes a la emoción que sientes ahora mismo, explóralas unos minutos.

Esto también puedes hacerlo cuando sientes dolor físico.

¿Dónde residen exactamente las sensaciones que llamas alegría, felicidad, exasperación, enfado o dolor?

¿Exactamente qué tipo de sensaciones son: hormigueo, cosquilleo, presión, calor, expansión, etc.?

¿Qué zonas exactamente abarcan?

Sumérgete en las sensaciones, sean cuales sean, sin expectativas, sin ideas preconcebidas. ¿Dirías que las sensaciones en sí mismas son agradables, desagradables, ni una cosa ni la otra?

¿Lleva la sensación adherida, de alguna manera, la etiqueta con la que la describes como, tristeza, tensión, excitación?

¿Qué pasa cuando terminas el ejercicio y la etiqueta se pega otra vez a las sensaciones?

¿A quién pertenecen las emociones y los sentimientos? ¿Dónde está el yo que está feliz o ofendido y se da cuenta de esas emociones?

## 6. Decisiones, control y libre albedrío.

### DECISIONES

¿Cómo funciona la toma de decisiones? Por ti mismo trata de observar honestamente cómo funciona ese proceso. Escribe tus observaciones.

Ahora sigue las instrucciones.

Pon delante de ti dos bebidas o dos alimentos. Obsérvalos unos segundos. Valora los pros y los contras de consumir uno u otro. Ahora coge uno de ellos y da un sorbo o un mordisco.

Observa y contesta: Al margen de los pensamientos ¿cómo se generó la decisión de seleccionar una u otra bebida/alimento?

1. ¿Hay alguien tomando la decisión?
2. ¿Hay alguien o algo que haya precipitado la elección? ¿Puedes identificar exactamente qué fue?
3. Al margen de lo que dicen los pensamientos, puedes ver en ED ¿Cómo fue el proceso?

¿Quién o qué toma las pequeñas decisiones del día a día? El desayuno, qué ropa ponerte, qué comer, cuándo enviar un mensaje. Observa en tiempo real.

1. ¿Hay un “tomador de decisiones” en el proceso?
2. En decisiones más complejas, como elegir un proyecto a realizar o aceptar un trabajo. Observa justo ese momento en el que la decisión fue tomada. Al margen de los pensamientos ¿puedes ver exactamente en qué punto, momento, fue tomada la decisión?
3. ¿Qué partes estuvieron involucradas en tomar la decisión? Observa en tiempo real.

Si has encontrado algo o alguien que toma las decisiones ¿dónde, exactamente, está localizado en el cuerpo y, de qué está hecho?

¿Puedes describir detalladamente al “tomador de decisiones” o es simplemente una idea, una suposición no cuestionada?

## ¿TIENES EL CONTROL DE TU VIDA?

Sé que esta pregunta puede desencadenar sensaciones y emociones intensas, a veces. La simple idea de no tener el control puede empujar a la mente hacia imágenes y pensamientos de confusión, frustración, desesperación. Si has sufrido alguna experiencia traumática puede que, de repente, sientas que las sensaciones experimentadas durante la situación traumática puedan reaparecer. Muchas personas manifiestan sensaciones de angustia pensando que todo será un descontrol cuando la ilusión de ser una entidad separada caiga.

No tienes de qué preocuparte.

Ese yo nunca existió, por lo que no vas a perder absolutamente nada más que una interpretación errónea de tu percepción.

El control, como todo lo demás seguirá siendo accesible, la diferencia es que ya no habrá nadie a quien atribuírselo, o culpar por no tenerlo.

Algunas preguntas para que respondas con honestidad desde, únicamente, tu experiencia sensorial.

1. Encuentra dónde está establecida en tu cuerpo “la sala de control” y descríbela. ¿Dónde está exactamente y quién o qué está monitorizando 24/7?

2. ¿Qué es lo que calibra y reajusta cuando una situación necesita una acción inmediata?

Si encuentras algo o alguien, describe dónde se encuentra, de qué está hecho y cómo funciona exactamente.

## RESPONSABILIDAD Y LIBRE ALBEDRÍO

¿Puedes encontrar algo como “responsabilidad y libre albedrío” en tu experiencia sensorial inmediata?

¿Qué entidad es la que tiene responsabilidad y ejecuta el libre albedrío?