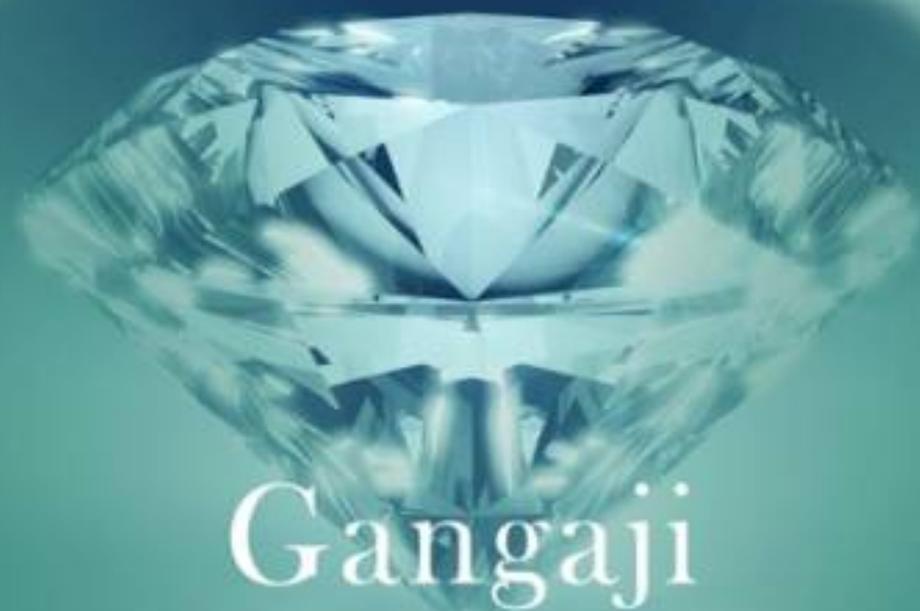




el Diamante en tu Bolsillo

Descubre tu verdadero resplandor



Gangaji

Prólogo de Eckhart Tolle



EL DIAMANTE EN TU BOLSI- LLO

DESCUBRE TU VERDADERO RESPLANDOR

GANGAJI PRIMERA PARTE *La invitación: descubrir la verdad de quien eres.*

1

El último sitio donde se te ocurriría mirar.

MI PROFESOR ACOSTUMBRABA a contar la historia de un consumado ladrón de diamantes que sólo quería robar las joyas más exquisitas. Este ladrón solía deambular por la zona de compra-venta de diamantes con el fin de “limpiarle” el bolsillo a algún comprador incauto.

Un día vio que un comerciante diamantes muy conocido había comprado la joya con la que él llevaba toda su vida soñando. Era el más hermoso, el más prístino, el más puro de los diamantes. Pleno de la alegría, siguió al comprador del diamante hasta que éste tomó el tren, y se hizo con un asiento en el mismo compartimiento. Pasó tres días enteros intentando meter la mano en el bolsillo del mercader. Cuando llegó el final del trayecto sin haber sido capaz de dar con la gema, se sintió muy frustrado. Aunque era un ladrón consumado, y aún habiéndose empleado a fondo, no había conseguido dar con aquella pieza tan rara y preciosa.

El comerciante bajó del tren, y el ladrón le siguió. De repente, sintió que no podía soportar por más tiempo aquella tensión, por lo que caminó hasta el mercader y le dijo:

— Señor, soy un famoso ladrón de diamantes. He visto que ha comprado un hermoso diamante y le he seguido en el tren. Aunque he hecho uso de todas las artes y habilidades de las que soy capaz, perfeccionadas a lo largo de muchos años, no he podido encontrar la gema. Necesito conocer su secreto. Por favor, dígame cómo lo ha escondido. El comerciante replicó:

_ Bueno, vi que me estabas observando en la zona de compra-venta de diamantes y sospeché que eras un ladrón. De modo que escondí el diamante en el único lugar donde pensé que no se te ocurriría buscarlo: ¡En tu propio bolsillo!

A continuación metió la mano en el bolsillo del ladrón y extrajo el diamante.

El tesoro que yo te invito a recibir, hacia el que apunta de continuamente a lo largo de este libro, está en tu bolsillo ahora mismo, en el bolsillo de tu corazón. El corazón del que hablo está aún más cerca de ti que tu corazón físico. Está más cerca de ti que tu corazón emocional. Es el corazón que está en el núcleo de tu ser. Cualquier paso que des para encontrarlo implica que no está ya aquí, donde tú estás. Simplemente contempla la radiante riqueza de tu verdadera naturaleza y acepta esa riqueza; entonces podrás compartirla de manera natural.

2 La búsqueda de la felicidad

HE VISTO QUE EN EL CORAZÓN de todos los seres humanos con los que he hablado hay un mandato que nos lleva a buscar la verdadera felicidad, la verdadera realización. A veces este deseo es más fuerte que el instinto de supervivencia. Como sabéis por propia experiencia, la búsqueda de la felicidad puede seguir muchos caminos, y cuando se trata del camino del instinto puede tomar forma de búsqueda de placer, de comodidad, de seguridad o de una posición destacada dentro del rebaño humano. Generalmente, cuando hemos alcanzado cierto grado de éxito en términos de placer, comodidad, seguridad y posición, reconocemos que nada de ello satisface este mandato más profundo, esta honda llamada a la verdadera felicidad. Podemos tener momentos de hermosa revelación y, ciertamente, momentos de placer; sin embargo, en general, existe siempre en nosotros un miembro subyacente a no poder encontrar la paz permanente y la verdadera felicidad. O puede suceder también que el miedo a perder la paz y la felicidad por fin alcanzadas haga que nos tensemos y contraigamos

al aferrarnos a ellas de forma sistemática. Y es que solemos tender a desconfiar de la posibilidad de alcanzar la paz y la felicidad permanentes.

A veces, en una vida bendecida, surge la llamada a la búsqueda espiritual, la búsqueda de Dios, la búsqueda de la verdad. Reconocemos que *lo habitual* es "no hacer caso de esa llamada". Pero si le prestamos atención dejamos a un lado nuestra "existencia mundana" y nos orientamos hacia la vida espiritual.

Por desgracia, el condicionamiento que habitualmente dirigió la vida mundana intenta dirigir también la búsqueda espiritual, y entonces se convierte en una búsqueda del placer espiritual, de la comodidad espiritual, del conocimiento espiritual o de la seguridad espiritual. Es probable que antes o después también te sientas desilusionado con esa búsqueda. Es evidente que encuentras placer en ella, que a veces tienes experiencias extáticas. Te sientes seguro cuando sientes que Dios o la verdad están presentes, y reconfortado cuando te percibes sostenido por esa presencia. Pero mientras no reconozcas que nunca has estado separado de eso, seguirás moviéndote para encontrarlo, para encontrar a Dios, pues crees o esperas que Dios te dé la felicidad. Esta creencia o esperanza se fundamenta en una imagen de Dios muy infantil, en la idea de que Dios es alguna cosa, alguna fuerza, algún lugar que puede ofrecerte placer, comodidad y seguridad eternos.

He descubierto que, en realidad, es imposible *encontrar* la felicidad. Mientras trates de encontrar la felicidad "en alguna parte" no mirarás en el lugar donde está. Mientras busques para encontrar a Dios en otra parte pasarás por alto la verdad esencial de Dios, que es omnipresencia. Cuando buscas la felicidad en algún otro lugar estás pasando por alto tu verdadera naturaleza, que es felicidad. Te estás pasando por alto a ti mismo.

Me gustaría invitarte y retarte a que dejes de pasarse por alto a ti mismo, a que te *aquietes* simple, radical y ab-

solutamente: pon a un lado, al menos momentáneamente, todas tus ideas respecto Dios, respecto a la verdad, respecto a dónde estás. Deja de mirar afuera. Deja de buscar. Simplemente sé. No estoy hablando de estar en un estado de estupor o de entrar en trance, sino de penetrar profundamente en el silencio de tu corazón, donde la omnipresencia puede manifestarse y revelarse como tu verdadera naturaleza. Lo que pido es que te quedes quieto en la pura *presencia*. No que la crees, ni siquiera que la invites; simplemente que reconozcas lo que siempre está ahí, quien tú siempre eres, el espacio donde Dios siempre está.

En este momento, detén toda búsqueda. Tanto si buscas la paz y la felicidad en una relación, en un trabajo mejor o incluso en la paz mundial, detente completamente por un momento. No hay nada equívoco en esos empeños, pero si participas en ellos para conseguir paz o felicidad, estás pasando por alto la base de paz que ya está aquí. Cuando descubres esta base de paz, cualquier iniciativa en la que participes estará informada por tu descubrimiento. Entonces llevarás tus descubrimientos al mundo, a la política, a todas tus relaciones de la manera más natural.

Este descubrimiento tiene infinitas y complejas ramificaciones, pero su esencia es muy simple. Si detienes toda actividad, aunque sólo sea por un instante, aunque sólo sea por una décima de segundo, y simplemente te quedas completamente quietado, reconocerás la enorme amplitud de tu ser, que ya es feliz y está en paz consigo mismo.

Habitualmente, debido a nuestro condicionamiento, desestimamos de inmediato esta base de paz diciéndonos: "Sí, pero ¿qué pasa con mi vida? Tengo responsabilidades. Tengo que mantenerme ocupado. Lo absoluto no se relaciona con mi mundo, con mi existencia". Estos pensamientos condicionados refuerzan aún más el condicionamiento futuro. Pero si te concedes un momento para reconocer la paz que ya está vida dentro de ti, tendrás la opción de confiar en ella en todas tus empresas, en todas tus relaciones,

en todas las circunstancias de tu vida. Eso no quiere decir que tu vida vaya a quedar completamente libre de conflictos, desafíos, dolor o sufrimiento. Significa que reconocerás un santuario donde tu verdad personal está presente, donde la verdad de Dios está presente, independientemente de las circunstancias físicas, emocionales y mentales de tu vida.

Ésta es una invitación a entrar en el núcleo de tu ser. No tiene que ver con la religión ni con la ausencia de religión. Ni siquiera tiene que ver con la iluminación o la ignorancia. Tiene que ver con la verdad de quien eres, que está más cerca y es más profunda que cualquier cosa que pueda ser nombrada.

En cualquier momento, en una décima de segundo, se presenta la posibilidad de reconocer tu vida sin fronteras, ilimitada, divina y eterna. Las experiencias de la verdad han recibido distintos nombres en distintas culturas: cielo, nirvana, resurrección, iluminación, satori, samadhi... Todos ellos son nombres que apuntan hacia esta suprema e innombrable belleza divina, vacía de sufrimiento y llena de gracia.

El libro gira en torno al reconocimiento de esta verdad. Si no puedes guardar en tu memoria ni una palabra sobre ella, eso está bien. Mi profesor me dijo que la enseñanza más verdadera es como un pájaro volando en el cielo: no deja huellas que puedan seguirse, y sin embargo su presencia es innegable.

3 Abrirse a recibir

ABRIRSE A LA VERDAD de nuestro ser esencial es, simplemente, cuestión de recibir. Pero debido a nuestro condicionamiento, parece que éste no es un asunto simple. El simple hecho de recibir, de abrirse, suele estar rodeado de miedo y complicaciones. El condicionamiento nos hace temer nuestras profundidades desconocidas, pues sospechamos lo peor. Pero llega el momento en que podemos y debemos afrontar este miedo primario. Cuando por fin estamos preparados para afrontar lo que sospechamos que es

lo peor de nosotros, descubrimos una verdad sorprendente, increíble.

Al abrir la mente a lo que antes temíamos y evitábamos, se revela la capacidad de soportar, aceptar e incluso abrazar verdaderamente la incomodidad, y también el dolor. En definitiva, el verdadero descubrimiento es que, si abrazamos algo completamente, se revela la paz que buscábamos en nuestros intentos de evitar la incomodidad.

La capacidad de recibir es natural. Cuando éramos niños, aceptábamos lo que nos daban. El niño se forma y se desarrolla así de manera natural, a menos que haya algún problema añadido. Para crecer, los organismos deben ser nutridos. Después, a medida que crecemos y nuestras mentes se despliegan, nos damos cuenta de que recibir ciertas cosas nos hace daño: recibir alimento envenenado o en mal estado daña nuestro cuerpo; recibir la falta de amor de una pareja nos destruye emocionalmente; para la mente, recibir una instrucción que enseña a odiar supone un lavado de cerebro. Gradualmente vamos aprendiendo que no es útil recibir todo lo que se nos ofrece. A partir de ahí, nace la sabiduría discriminadora.

En el mundo en que vivimos, buena parte de lo que se nos ofrece es inútil, y a menudo es potencialmente venenoso. Cuando reconocemos la posibilidad de que se nos haga daño, tendemos a cerrarnos a recibir. Junto con el reconocimiento eventual y esencial de que nuestros padres y nuestro mundo no son tan benevolentes como habíamos creído, sufrimos un gran desengaño que nos impide abrirnos inocentemente y confiar.

A medida que crecemos, experimentamos que incluso nuestros amigos pueden traicionarnos, pueden mentirnos. Experimentamos en nosotros mismos la capacidad de mentir a nuestros amigos, a nuestros maridos, a nuestras esposas, a nuestros profesores, a nuestros gobiernos. Comprobamos que nuestros propios pensamientos pueden engañarnos y torturarnos; no son de fiar. Nuestras emociones

pueden estar fuera de control y tampoco podemos confiar en nuestros cuerpos: se tropiezan y caen, enferman, envejecen y mueren. El mensaje se convierte en "no confíes", "no te abras", "abrirse es peligroso, podrías sentirte herido". Y, junto con esa convicción, se desarrolla una especie de hipervigilancia mental para intentar reunir suficiente información, de modo que si se presenta un momento en el que abrirse resulta seguro, lo reconocemos. La mayor parte de nuestra actividad mental está al servicio de este miedo, y tiene que ver con acumular. Por más acopio que hagamos, siempre habrá más para acumular. Vamos a un profesor tras otro, a un curso tras otro, leemos un libro tras otro, escuchamos una cinta tras otra, en un frenético esfuerzo por acumular la información que creemos necesitar para sentirnos seguros. A lo largo de todo este proceso sentimos un profundo anhelo de seguridad o, como suele decirse, de "volver a casa", de volver a la inocencia del niño, de entrar en el cielo. Pero a estas alturas nuestra mente ya no es una mente infantil. Nuestra mente, nuestro cuerpo, nuestras emociones han vivido algunas experiencias muy duras.

Puede que en un momento de gracia te abras a tu esposa o esposo, a tu hijo, a tu amante o a tu profesor, pero inmediatamente aparece la inercia de cerrarse, porque la memoria, consciente o inconsciente, te recuerda que si te abres, puedes sentirte herido.

No pretendo sugerir que *intentas* abrirte, o que *hagas* por olvidar el pasado, o que *trates* de captar. Eso sólo dará lugar a más lucha. Lo que puedes hacer es limitarte a observar cuándo tienes la mente abierta y cuándo tienes una mente cerrada. Puedes observar esos momentos en los que estás abierto a recibir y aquellos en los que rechazas por inercia o hábito. Simplemente di la verdad, no como un modo de acumular más información, sino como una herramienta de autodescubrimiento.

Decir la verdad respecto a cualquier sentimiento, pensamiento o circunstancia establece una base donde puede

asentarse el poder de la autoindagación. Indagar es como encender una linterna en un sótano oscuro, donde un viejo horno agrietado que ni siquiera sabías que existía está vomitando gases nocivos que se extienden a toda la casa. La indagación abre la puerta y dirige la luz hacia el sótano, para que puedes mirar y darte cuenta: "Oh, Señor, no me extraña que me sienta enfermo de cuerpo, mente y espíritu". En ese reconocimiento, sin pensarlo siquiera, la reacción natural es apagar el horno. Es algo que surge de tu propia inteligencia innata. También ves que tienes dentro de ti una capacidad ilimitada de abrir la ventana de tu mente y recibir la frescura de lo verdaderamente puro. Y, entre tanto, reconoces que incluso en la experiencia hiriente y dañina la pureza del ser permanece. El núcleo de tu ser sigue estando entero, independientemente de la fragmentación que se haya producido en torno a él.

No es que la gente no vaya a traicionarte. No es que no vayan a romperte el corazón una y otra vez. Abrirse a lo que está presente puede ser desgarrador. Pero deja que se te rompa el corazón, porque cuando así ocurre, el corazón sólo revela un núcleo de amor irrompible.

Abrir tu mente al silencio que es la fuente de tu mente es abrirte a tu verdadero yo. El silencio consciente ya está abierto. Tú ya estás abierto. Permite que tu mente deje de acumular información, que deje de imaginarse el futuro, y que deje de elaborar estrategias de supervivencia. Simplemente permite que tu mente sea sostenida por su fuente. Reconoce que la capacidad de abrirte a la verdad de tu ser siempre está presente.

Cualquiera que sea la pregunta que surja en ti al leer este libro, la respuesta más inmediata es simplemente abrirse. No necesitas entender las palabras. Límitate a abrir la mente hacia dónde apuntan las palabras. La mente abierta revela el corazón abierto.

Si te cuesta hacerlo, puedes examinar cuál es la "historia" que hace que la sensación de vulnerabilidad te resulte

tan inaccesible. Es posible que hayas creído una historia sobre por qué no puedes o no deberías abrirte. Lo cierto es que no hay nada tan fácil. Es posible que esto suene simplista o abstracto, pero puedes comprobarlo de manera concreta a cada momento de tu vida.

En el instante en que te abres, experimentas que cualquier cosa con la que estuvieras luchando ya no está allí. La verdadera apertura revela que la lucha-el problema, el hombre del coco, el demonio, la herida-en realidad no existe. La apertura no transforma la historia; lo que se revela es que en *realidad* no existe. La única cosa que mantiene una historia en su lugar es la resistencia a abrirse. Lo que queda, cuando desaparece aquello que temíamos o con lo que luchábamos, es la apertura de la existencia misma: la verdad en el centro de tu corazón.

4 Desilusión divina

OTRO NUDO QUE DEBEMOS soltar en la investigación espiritual es el del hábito de buscar la verdad, la perfección o la realización fuera de nosotros mismos. Es importante entender cómo se produce esto para poder deshacer algo tan apretado.

Hay un momento maravillosamente sorprendente e importante en el curso de tu vida en el que reconoces los hábitos, adicciones, egoísmo y sufrimiento que identificas contigo mismo. Junto con el *shock* espiritual que produce este reconocimiento, a menudo surge un deseo de encontrar aquello que es verdadero, real, puro, santo y libre. Como te has identificado con la negatividad y el horror, la búsqueda de lo que es puro y sagrado empieza "ahí fuera".

Tenemos muchos ejemplos reveladores de este "ahí fuera". A lo largo de la historia hemos tenido eruditos, santos, mesías, hombres y mujeres sabios en cuya vida podemos mirar y, a continuación, decir: "Ah, ahí está. Ellos no tienen. ¿Cómo puedo conseguirlo? ¿Por qué no puedo llegar al mismo lugar?". Así, nos enfrascamos en arreglar lo que ahora percibimos como desagradable y limitado de

nosotros con el fin de llegar a ser puros y santos. Luchamos por esa imagen pura y Santa, nos esforzamos por conseguirla, sentimos que estamos progresando o nos descubrimos perdiendo terreno.

Finalmente, se produce otra gran conmoción espiritual, a la que llamo "la gran desilusión". Ocurre cuando tomas conciencia de que todo el trabajo realizado -todos los intentos de arreglar tu carácter, personalidad, hábitos y adicciones- sigue sin salvar esa aparente brecha de separación entre quién crees ser y lo que imaginas que es la perfección. Esta decepción da lugar a un anhelo espiritual, a veces denominado el anhelo del alma por Dios. Comprendes que todos tus logros no logran remediar la profundidad de ese anhelo. Esta comprensión es crucial: reconoces que nunca conseguirás hacerlo tú mismo porque no tienes el poder, y tampoco sabes por dónde empezar.

Hay muchas, muchas vías que te alejan de este momento y te acercan al modo de salvar la brecha de la aparente separación. Pero, en lugar de seguir ninguna de ellas, yo te invito mostrarte ante la espada de doble filo de la desilusión y el anhelo. Deja que esta espada atraviese tu sentido de separación. Niégate a tomar cualquier atajo de comodidad, esperanza o creencia. Afronta la espada; deja que, hundiéndose en tu corazón, lo abra.

Cuando aparezca este anhelo, sumérgete directamente en él: no en alguna historia sobre cómo salir de él, sino directamente en el corazón del anhelo mismo. La desilusión es una invitación directa a aquello que has estado anhelando. Es raro que alguien acepte esta invitación. Debes estar dispuesto a soportar la incomodidad de la desilusión, a no dramatizar ni negar el anhelo, y a experimentarlo hasta el final. En esta *experimentación radical* es donde la aventura es más relevante. Al no alejarte en absoluto del dolor de esta decepción espiritual, puedes por fin vislumbrar lo que está aquí, quien eres realmente.

Estar dispuesto a recibir lo que ya está en el núcleo de tu ser es estar dispuesto a no huir de tu anhelo, a descubrir la fuente del anhelo ahora mismo, dentro de ti. En este caso descubres que el anhelo mismo te lleva a tu propio núcleo, donde se revela que la verdadera paz y perfección no están separadas de quien eres.

5 ¿Qué quieres realmente?

UNA DE LAS ÁREAS cuya investigación resulta clave en el camino del autodescubrimiento atiende a lo que verdaderamente quieres. Cuando llegas a reconocer que no te han satisfecho todos los caminos recorridos en tu búsqueda de la plenitud, surge de manera natural la pregunta siguiente: "Bien; entonces, ¿qué es lo que realmente quiero? Si todas las vías que he probado en la búsqueda de mi felicidad no me han satisfecho, una vez que todo está ya dicho y hecho, ¿qué es lo que final y verdaderamente quiero?".

El Occidente, la mayoría vivimos unas vidas extraordinariamente privilegiadas. Proporcionalmente, son pocos los que han de preocuparse de dónde conseguir su próxima comida o de si tendrán lugar para dormir esta noche. Para la mayor parte no existe un riesgo inminente. La vida que llevamos nos permite dejar a un lado nuestros hábitos mentales y estrategias de protección, y reflexionar sobre qué está presente cuando la mente no está ocupada en protegerse. En este momento las preocupaciones con respecto al futuro no tienen razón de ser.

Es evidente que todos, incluso los más privilegiados, experimentamos algún grado de sufrimiento. Pero si miras al resto del planeta, verás a miles de millones de seres humanos que están soportando grandes sufrimientos y que viven muy limitados por ellos. En cambio, nosotros tenemos el privilegio de disponer del tiempo, el espacio y la oportunidad de cuestionar las premisas más básicas de la vida humana. Somos libres de examinar nuestras vidas y de plantearnos las preguntas más profundas: *¿En qué consiste la vida? ¿Para qué la estoy usando? ¿Cómo paso el tiempo?*

¿Dónde está mi atención? ¿Estoy viviendo una vida plena de sentido? ¿Soy feliz? ¿Cuáles son los anhelos de mi alma y de mi corazón? ¿Siento anhelo de paz y libertad? La mayoría de nosotros tenemos la oportunidad de pararnos a reflexionar sobre las preguntas más profundas, aquellas para las que no hallamos respuesta.

En mi experiencia de hablar con la gente, me he dado cuenta de que descubrir lo que uno realmente quiere puede abrir la puerta a la realización de la verdadera libertad. Puede haber una respuesta inmediata a esa pregunta, como "lo que más deseo es una vida mejor", "lo que realmente quiero es ser feliz en todo momento", o "lo que realmente anhelo es mi media naranja". Ante cualquier respuesta que surja, resulta muy útil preguntarse seguidamente: *"¿qué es lo que eso me aportará?"*. Si tienes la pareja del alma, la pareja perfecta, *¿qué es lo que te aportará?* Si tienes una vida feliz, *¿qué te aportará?*

Si la respuesta es: "Entonces me sentiré en paz, entonces podré descansar", la verdad es que eso ya es posible ahora, en este mismo instante. La paz y el descanso no tienen nada que ver con tener una pareja. La paz, el descanso y la plenitud que has estado buscando fuera, por intensos y sublimes que sean, en realidad están aquí y ahora. Si en este momento pudieras descartar los referentes externos con respecto a lo que aporta paz, reconocerías que ésta ya está aquí, independientemente de cualquier circunstancia interna o externa. En este reconocimiento puedes investigar más detenidamente para ver si hay alguna separación entre la paz que siempre está presente y quién tú eres. *¿Cuál es la frontera entre quien realmente eres y la paz?*

Lo que surge en un momento de realización perfecta es lo que siempre ha estado presente, y esto suele provocar en nosotros una gran alegría. Esas que has estado buscando desesperadamente, furiosamente, incesantemente, y con gran frustración siempre ha estado presente, ¡exacta-

mente dónde estás! Está presente ahora, *en ti*, y puede revelarse como tu propio ser.

¿Qué quieres ser realmente? Te invito a que, ahora mismo, te tomes el tiempo necesario para responder a esta pregunta. Pregúntate repetida y directamente: *¿Qué quiero realmente?* Deja que las respuestas fluyan libremente, surgiendo del inconsciente sin esfuerzo ni censura. No hay respuestas correctas. Considera estas preguntas como un juego, un juego que puede hacer aflorar las creencias y conceptos que siguen enterrados en tu subconsciente.

A medida que indagues en tu interior, déjate traspasar por las sensaciones, emociones y comprensiones que surjan. Si has descubierto que lo que quieres finalmente es paz, felicidad, amor o iluminación, ahora tienes la oportunidad de ver dónde los has estado buscando. Puedes investigar todavía más preguntándote: *¿Dónde he buscado lo que quería?* *¿Qué actividades he llevado a cabo para conseguir lo que quería?* *¿Dónde creo que acabaré encontrándolo?* *¿Qué creo que me impide tenerlo ahora mismo?*

¿Están la paz, la felicidad, el amor y la plenitud condicionados por alguna circunstancia externa, o ya están vivos dentro de ti? En este momento, has de estar dispuesto a decir la verdad, que al principio puede ser una verdad más relativa y aparente. Por ejemplo, su verdadero objeto de deseo de este momento puede ser eso que crees que necesitas para ser feliz. Si tu ser más querido está enfermo, posiblemente estarás seguro de que quieres que él o ella se curen, lo que permitirá que experimentes la felicidad. Esta verdad relativa puede abrir el camino a una verdad más profunda que revele la naturaleza paradójica y sin causa de la verdadera felicidad, presente ahora, cualesquiera que sean las circunstancias. Di toda la verdad, a cualquier precio, por arriesgado que sea, cualesquiera que sean las consecuencias.

6 ¿Qué es el "yo"?