



**Seres fragmentados.  
Anatman.**

Somos seres fragmentados, todo ser de hecho es un ser fragmentado.

¿Qué se quiere decir? Lo que se quiere decir es que nuestra mente es una legión de procesos, que son activados por estímulos externos e internos, compitiendo por imponerse dentro de tu mente, decidiendo así el curso de acción.

Esa podría ser una descripción actualizada de “anatta” o “anatman”, la ausencia de “yo”.

Se quiere decir eso y no se quiere decir más que eso por la ausencia de “yo”. Otras aceptaciones más fantasiosas o amplias del concepto realmente no aplican.

Es por eso, que no hay que entender nunca, la ausencia de “yo” como la carencia de algo, sino como una forma más clara de entender tu existencia y tu mente.

No es tanto, por ejemplo, que “tus pensamientos no sean tuyos” como a veces se dice, estableciendo una especie de esquizofrenia. ¿De quién van a ser si no? ¿acaso no son todos ellos sobre las cosas que te pre-ocupan a tí?

Lo que ocurre es que “tus pensamientos no son tú”, que sí que es el espejismo habitual, y fuente de ignorancia. Básicamente porque no hay un “tú” concreto: hay pensamientos, hay atención, hay sentimientos, hay memoria, hay percepción, hay inteligencia no manifiesta, etc...

Y ¿qué no hay? No hay nada concreto que los controle a todos ellos o incluso que los lidere, modele o les dirija en una dirección concreta. Haciendo un chiste, no hay el anillo único que los gobierne y ate a todos (en las tinieblas).

Así pues, por enésima vez, lo que no existe es núcleo alguno estable que pueda controlar lo que ocurre. Pero tampoco existe, ninguna especie de fuerza determinista, llamada dios o lo que sea que nos mueva contra nuestra voluntad. Tampoco. No es ese el camino medio.

Tú te observas y te dices: “esto que dices es evidentemente falso, ahora decido mover la mano y lo hago, ¿cómo no va a haber un controlador?”.

Sin duda has movido el brazo, lo que es erróneo (es ignorancia) es tu deducción de “quién” o “cómo” ha decidido y “quién” o “cómo” ha actuado.

Ese “actuador” es un proceso mental que tal como hemos dicho antes ha sido desencadenado por factores externos (el texto que lees entre otros) y también factores internos (tu no creencia en la propuesta del texto, creencia que reposa en las profundidades de Alaya).

Ese “actuador” es un proceso mental que ha competido con otros, por ejemplo un pensamiento fugaz sobre ir a tomarte un té y pasar de este texto, y al imponerse ha decidido el curso de acción (“levantar la mano”) y en el proceso ha reclamado autoría e identidad al respecto.

Es eso lo que ha ocurrido, realmente. Y puede llegar a verse...

Y continuamente seguirán ocurriendo esos procesos, pero tal cosa no demuestra “yo-idad” alguna entendida como decisor nuclear y estable en el tiempo. Es justo lo contrario.

Es también eso lo que significa la propuesta de origen interdependiente budista. Tu acción ha surgido, se ha originado, de forma interdependiente con todo lo que ocurre. Y con la siguiente ocurrirá exactamente lo mismo.

Y eso debería sernos obvio si no fuera por nuestras teorías conceptuales, porque cada día pasamos por múltiples estados mentales y situaciones en las que continuamente nos contradecemos y donde dije digo, digo Diego y hacemos lo contrario.

Y es así, simplemente, porque en ese momento se impuso una corriente mental diferente a la anterior, y desgraciadamente nuestra memoria se encarga de recordarnos que estamos traicionándonos a nosotros mismos.

Cuando la realidad es que no hay nadie a quién traicionar.

La disciplina mental, llamémosla meditación, mindfulness o cualquier otro nombre, bien encarada, nos permite poner esto en blanco sobre negro:

Decidimos concentrarnos en un objeto, y en pocos minutos estamos haciendo mentalmente la compra de mañana.

Pero ¿qué clase de controlador patético crees ser?!

No es solo que seas un controlador débil, pues si fueras un controlador débil, ¿quién sería tu oponente? Deberías concluir que en tu mente hay otro controlador que toma el control de tanto en tanto, ¿no?

Si no, ¿qué ocurre? ¿tienes acaso siquiera una teoría para explicar lo que te pasa? ¿lo has reflexionado seriamente? Toda persona interesada en espiritualidad debería hacerlo...

Pero no, ni tan siquiera es eso. No sois dos, simplemente no sois o sois trillones, como prefieras. De Atman no vamos a pasar a Dos-Atman, no tiene sentido...

Y luego está el asunto de la sensación de identidad: ¿qué ocurriría si cada proceso mental que «gana» y se impone, y lidera la acción pudiera tomar consigo una característica identitaria?

Pasaría que toda decisión sería sentida como «tuya», independientemente del proceso mental que actúe. Y eso es muy sabio, porque lo contrario es esquizofrenia, y quién la sufre ya sabe lo difícil que es sobrevivir así. Por tanto la naturaleza sabiamente prioriza tu supervivencia, al menos hasta que te reproduzcas.

No solo existen corrientes en conflicto, pues si no ¿de donde surgirían las dudas? ese estado mental tan rechazado por el zen clásico (y ahora empezamos a intuir la razón), sino que incluso sin ser un experto en jhanas pasarás cada día por diversos modos diferentes de funcionamiento mental donde tu supuesto “yo” es notablemente diferente.

No hablo solo de los estados evidentes de sueño profundo, sueño con sueños y vigilia, dentro de la vigilia podemos incluso desde el minuto cero de la espiritualidad identificar modos de funcionamiento mental.

Incluso los podríamos llamar «bardos» al más puro estilo tibetano, pues son estados intermedios.

El ejemplo de antes nos sirve también aquí, cuando estás atento, cuando hay atención, estás en un bardo, cuando tu atención desaparece otro bardo se manifiesta.

Si estás atento no habrán pensamientos reactivos, quedarán bloqueados, pero cuando tu atención flaquea aparecerán los pensamientos reactivos y aunque los sentirás como tuyos, en cierta manera, al volver la atención notarás que antes estabas relativamente «ausente».

¿No notas que parece estar viviendo en estados mentales totalmente diferentes en cada caso? De hecho lo son... Tu supuesto “yo”, tan sólido para la humanidad, ni tan siquiera tiene el mismo aroma en cada una de esas situaciones. Ni tan siquiera “quiere” las mismas cosas, ni tan siquiera “hace” las mismas cosas, ni tan siquiera “piensa” igual...

En cierta ocasión una persona que empezaba con el zazen y le habían puesto a contar respiraciones, tal como es tradición, me decía con cierta pena, que al final ya podía contar respiraciones y a la vez estar perdida en sus pensamientos, entonces le pregunté:

- Bien, eso en realidad es perfecto, por qué así puedes hacerte más seriamente la pregunta: ¿quién eres tú? ¿el que está pensando o el que está contando respiraciones?

Esa pregunta le descolocó un poco, claro. Estuvo argumentando respuestas. Pero la respuesta es obvia: ambos o ninguno. Pero nunca uno de ellos.

Ambos, si por «ti» quieres decir «este cuerpo-mente», pues ambos procesos están en él y surgen de él.

Ninguno si crees que ha de haber un controlador nuclear, pues ambos procesos mentales están «controlando» su parte de la experiencia... Luego ninguno puede ser un controlador total o único...

A menudo hablamos del inconsciente y el subconsciente como respuesta a cierto número de estas cuestiones. Eso no es ni correcto ni incorrecto, es una forma de expresarlo.

Y es una forma correcta siempre que no creas que «hay un controlador» pero luego hay «otro controlador» escondido llamado subconsciente, y te está torturando...

O peor aún que el “consciente” es un controlador único, porque soy yo, pero el “sub/inconsciente” sí que es legión, porque como no lo veo no me preocupa su yo-idad... Esto no suena lógico pero de alguna manera he de mantener mi amadísimo “yo nuclear”, cualquier escapatoria nos parece buena para ello... Esta posición suele ser la habitual de forma reconocida o “subconscientemente”.

Esa dualidad sería solo otra simplificación, hay legión en todos los ámbitos. Y muchos son procesos totalmente conscientes, como lo eran en el caso de aquella practicante zen, no te escondas a esta realidad y acabarás viéndola.

El inconsciente es legión, el subconsciente es legión y el consciente es... sí, claro... legión...

Bien somos seres fragmentados, ¿qué relevancia tiene esto para nuestro camino espiritual?

En realidad la sabiduría sobre uno mismo se auto-justifica, pues solo entender esto profundamente van a haber cambios notables en tu interior y calidad de vida.

Pero es que además, una de las fuentes más evidentes del Samsara es la ignorancia que surge de, siendo seres fragmentados, asumir que somos controladores únicos.

Continuamente nos lamentamos de nuestra falta de coherencia, errores, contradicciones, traiciones, miserias... ¿cómo puedo ser una persona tan pésima?

Bien, porque no lo eres. Relájate y sigamos.

Vayamos ahora a nuestra especialidad como seres humanos. Aquello que es nuestro infierno exclusivo: el intelecto, el lenguaje interior y exterior. Los conceptos.

Un arma suprema evolutivamente hablando pero que a cambio construye nuestro infierno particular. Recuerda que la naturaleza está interesada en tu reproducción y en la selección natural, en absoluto está interesada en tu felicidad o paz... y se nota...

El intelecto tiene una característica intrínseca, denunciada hace siglos por la doctrina madyamika: construye entidades por doquier, donde no las ha habido nunca.

Usando terminología budista, todo concepto es vacío. No hay esencia de ese “concepto” dentro de cualquier concepto. De cualquiera. No hace falta concretar más, absolutamente ningún concepto que puedas nombrar tiene esencia de lo que dices que es... Por eso el budismo Mahayana amplió el concepto de no-yo al “sello” que dice que todo, todo es “sin-ser”.

Y ocurre que no podemos decir absolutamente nada sin construir una entidad, sea sujeto u objeto.

Y si la realidad no contiene ninguna entidad, ninguna, pues todo es compuesto y efímero. Todo lo que decimos es incorrecto en parte (o en todo), lo que seguro que no es, es ser absolutamente cierto.

Todo fluye y se mezcla, somos líquidos o gases mezclándonos a cada instante, nada que puedas atrapar mucho tiempo. No hay conceptos estancos. Es decir, el universo también está fragmentado. Cualquier cosa en la que pienses es compuesta y no contiene en lugar alguno su “esencia” de ser tal cosa...

Una de las formas más brillantes en que se ha expresado esto es la frase de Dogen diciendo que la primavera no se convierte en verano, ni este en otoño.

Porque obviamente no existe algo llamado “la primavera” en lugar alguno... y aunque nos cuesta más verlo, todo lo demás, todos los demás conceptos, son también así...

Así pues tenemos aquí otra dicotomía tremendamente interesante:

Tenemos una herramienta suprema, que funciona de maravilla, tanto que se ha convertido en casi nuestra vida completa.

Y sin embargo, todo, todo lo que afirma es o parcial o totalmente falso.

Cuando sea totalmente falso no nos servirá para sobrevivir. Como cuando digo que «si salto desde el terrado de casa volaré».

Pero si solo es parcialmente falsa sí, como cuando digo «si salto desde el primer piso sobreviviré». Es una hipótesis razonable...

Así pues damos por buena la herramienta y comenzamos a construir un edificio de conceptos...

Si decir «manzana» es parcialmente falso pero poco, solo una simplificación aceptable... decir «la paz mundial» es una ridiculez sin pies ni cabeza. Ya hemos ido demasiado lejos, tal cosa no existe ni por aproximación, y para cada persona es alguna idea totalmente diferente...

Lo mismo podríamos decir de términos que creemos a pie juntillas como «Iluminación». Cuánto menos directamente mapeable a un objeto de tu percepción sensorial sea una palabra, más falsa es, más se aleja de la realidad, más entelequía es, más a engaño nos lleva.

Llegamos entonces a uno de esos conceptos que realmente no significa nada:

«Yo»

Una forma de volver este concepto algo más sensato sería decir: «este cuerpo-mente», siempre que asumamos que está fragmentado tal como hemos visto.

Porque es cierto que siempre vamos a ser un punto de vista único del universo, independientemente de nuestra profundidad de unión con la realidad.

«Yo» entendido a nivel mental, tampoco significa nada, eso debería ser auto-evidente si has llegado hasta aquí. Lo más parecido a un «yo mental» podría ser el valor identitario que adquiere cada proceso mental que se impone y marca un curso de acción. Es decir, sería como un «token» que pasa de mano en mano, pero no vale la pena ni obcecar con eso, porque ese «token» puede no estar en las acciones, y entonces parece que la acción es ejecutada pero no parece haber ejecutor.

Así pues, esta es nuestra situación de partida:

Somos seres fragmentados, como todos, pero nosotros creemos no estarlo debido a nuestra hipnosis intelectual y teorías conceptuales, intelecto que por cierto no para de torturarnos con hipotéticas amenazas y desgracias.

Y dada esta situación de partida, el primer paso que sugieren algunas disciplinas espirituales, no todas, es darte herramientas para ver con claridad que tal «yo» no existe, es decir que tu mente está fragmentada.

Como se suele decir, el primer paso para resolver un problema, es admitir que tienes ese problema.

Por supuesto, el esquema mental, conceptual y dogmático que poseas va a marcar tu interpretación de lo que observas en ti mismo. Porque contrariamente a lo que dice uno de tantos mitos de la espiritualidad, un sabio realizado vive una experiencia verdadera, cierto, pero sus palabras no tienen por qué serlo, su teoría al respecto no tiene por qué serlo. De hecho siendo estrictos, como hemos visto ninguna teoría lo ha sido nunca totalmente, pero unas están más teñidas por creencias que otras.

Si no fuera el caso, todos los sabios dirían lo mismo o más o menos, y por no coincidir, no coinciden ni Ramana con Nisargadatta (por decir dos sabios reconocidos, del mismo siglo y de casi la misma corriente espiritual). Sus teorías conceptuales sobre lo que “les pasa” son ligeramente diferentes, a veces notablemente diferentes.

Pero creo que si nos observamos, todos podemos llegar a un acuerdo común:

Independientemente de tu doctrina, si te observas puedes ver que tu mente está fragmentada.

Una vez «Despierto», es decir realizado que no hay yo nuclear en tu mente, y abierto el espacio identitario más allá del intelecto, puedes trabajar en arreglar esta fragmentación o trabajar en trascenderla.

Esos son los dos únicos caminos espirituales, realmente, el resto son detalles y dogma (abro el paraguas para soportar las críticas).

Y de hecho, la trascendencia debería verse como un estadio intermedio, gozoso pero imperfecto, de camino hacia una nueva forma de ser más integrada, liberados ya de la esclavitud de la fragmentación.

Podemos abrir un paréntesis para hablar de la ética.

Podemos abrir un paréntesis para hablar de ética, esa gran incomprendida en espiritualidad.

Primero, entiende la distinción entre ética y moral. La ética es personal, la moral es social.

La moral no se tratará aquí, pero es razonable ver, que para poder convivir en sociedad sin generar sufrimiento en otros, se deban respetar unas mínimas reglas, incluso en un foro de Internet.

Si vives aislado no necesitas moral.

A nivel espiritual, la moral es simplemente la de la sociedad en la que estés, tan sencillo como eso. Esto me recuerda la anécdota en que preguntaron a un maestro zen como “se conducía según el zen”, el maestro respondió: “¿Conoces las normas de circulación de tu país? ¿sí? Pues no necesitas más...”

Pero pasemos a la ética que es notablemente más relevante espiritualmente hablando.

La ética real, la de verdad, la realmente personal, es la creación de una corriente mental de integridad en Alaya (es decir, profundamente en nuestra mente, incluso en nuestro subconsciente). Una corriente de unidad para que no haya fragmentación entre nuestros principios y nuestras acciones.

Es decir, es la auto-promesa profunda de alinear creencias, valores, pensamiento, palabra y acción.

Así pues nos indica una dirección de unificación mental. Desde nuestros valores más profundos y casi inadvertidos para nosotros mismos, hasta la acción.

Por eso en el sendero octúpulo se habla de correcto pensamiento, palabra y acción pero no se dice «qué es correcto».

Ni falta que hace. Porque además va a ser diferente en cada caso. Y ni tan siquiera tiene por qué ser estable en el tiempo para la misma persona. La ética cambia...

Así pues la ética apela a la integridad, por eso por aquí usaremos la palabra integridad en lugar de ética. Creo que es más claro y está menos cargada de la idea de “lo bueno-lo malo”.

Y se apela a la integridad porque estamos fragmentados, claro. Sino no haría falta, obviamente.

Pero esa es solo la dirección, todos sabemos lo difícil que es ser íntegros... no es fácil porque, siendo fragmentados, el que realiza la “auto-promesa” de ser íntegro, no es más que un pensamiento fugaz, no es controlador alguno... un pensamiento fugaz que pronto es reemplazado por otro, y que en pocos minutos ya ni recordamos... y volvemos a comportarnos como siempre...

Y entonces decimos “ay, ¡qué débiles somos!!”

Y no es una cuestión de fuerza, es una cuestión de fragmentación mental.

Así pues estamos fragmentados y para integrarnos carecemos del poder de continuidad para, siquiera, aunque parezca que queramos (y deberíamos querer pues es la única manera plena de vivir), poder vivir de forma íntegra.

Dado que no hay un controlador ¿quién podría liberarme? ¿quién puede ayudarme a ser íntegro si no hay un controlado aquí dentro?

La situación parece desesperada. Esa pregunta no es trivial y detrás de ella está muchas prácticas espirituales que hoy consideramos “folclore” como el “gurú yoga” o la devoción. Pues hasta que se cree una fuerte corriente profunda de intención de integridad, una promesa de liberación lo suficientemente fuerte para que cale profundamente, hasta que ocurra tal cosa, nuestra situación es la de un tronco en la corriente de un arroyo. Por muy bien intencionada que sea...

Cerramos el paréntesis.

Estamos fragmentados y nuestra situación es desesperada, pues realmente no hay “nadie” aquí que pueda ayudar de forma consistente.

Pero vamos a suponer que hemos logrado establecer esa fuerte corriente interior de intención en ser íntegros y liberarnos. Eso, asúmelo, ocurre casi por azar, porque la vida nos ha llevado allí... pero da igual porque ahora una parte notable de nuestros pensamientos y acciones surgen en esa dirección y empezamos a acercarnos a la espiritualidad.

Ahora ya tenemos la intención o traza kármica en alaya y esta, aunque sin duda fluctuará, quizá tenemos suerte y alcanza un punto de continuidad suficiente como para iniciar una senda espiritual consistente.

Entonces ¿cómo integramos?

La consciencia (qualia) no actúa, el pensamiento no sabe arreglar su fragmentación, las intenciones no están alineadas sino enfrentadas unas con otras, el controlador estable no existe... la situación no parece muy halagüeña...

Tenemos apenas una sola herramienta para todo ello... Si sigues este blog igual puedes hasta responder tú, ¿cual es?

La atención.

No es que la atención sea el «yo». No volvamos a lo mismo. No lo son los pensamientos, no lo es la consciencia, no lo es la sensación de identidad y no lo es la atención. ¿Me dejo algún candidato tradicional?

La atención también está a veces y a veces no está. Pero cuando está, no hay fragmentación. Es interesante que compruebes eso.

Cuando hay atención plena, no hay fragmentación.

En cuanto te despistas, los fragmentos comienzan a campar a sus anchas...

Por eso solo hay práctica espiritual si hay atención.

En cierta manera, además de ser nuestra herramienta para aprender, tiene esa propiedad maravillosa. Así, dicho más mal que bien, cuando atendemos decimos a la mente:

«Páralo todo. Mis recursos-mente se van a concentrar en este aprendizaje íntegramente».

En una sola línea, en un solo objetivo, la atención integra.

Eso nos va a ser tremendamente útil, de hecho es realmente la única salida del Samsara, sin atención todo se derrumba de nuevo, no es posible escapar de la prisión del Samsara.

No es que sea necesario tener una atención continuada sobre todo lo que ocurre, aunque esto si se puede lograr es fantástico. Sino que cada vez que atendemos, integramos un poquito.

Y cada vez que no atendemos desintegramos un poquito. ¿Quién ganará el pulso?

Al igual que en el experimento Molyneux donde “el ver” y “el tocar” se van integrando poco a poco a base de atención, dado que uno de ellos “el ver” aparece de repente y no está integrado con el resto de la mente, lo mismo ocurre con el resto de procesos mentales.

Solo un detalle más antes de dar por cerrado este burdo resumen, el entrenamiento mental (basado en la atención) tiene dos dimensiones siempre y su carencia en una de las dos dará resultados incompletos.

Una de ellas es el día a día con prácticas como el mindfulness, atención durante el día. Y ahora ya sabemos por qué.

La otra quizá no es tan evidente y es ¿por qué necesitamos meditar?, la razón para ello es que nuestra fragmentación no ocurre solo en la superficie, sino que ocurre también en capas muy profundas de nuestra mente, por tanto, habrá que, como un buzo bajar a esas profundidades (baja la atención, obviamente) a integrar también ese abismo.

El practicante de solo-mindfulness tiene ante sí una batalla para toda una vida porque o bien logra (que parece viable) estar atento las 24 horas del día, o en cuanto flaquea su atención, del abismo de su mente resurgirán tendencias des-integradoras. Y eso es así porque si no medita no integra las capas más profundas de la psyche.

Para finalizar, la propia atención irá adquiriendo diferentes matices de sutileza a medida que se produce esa profundización de tal manera que se vuelve una herramienta a la vez más transparente pero también más omni-abarcante.



Si este texto te ha parecido valioso, considera a cambio donar algo a una ONG de tu elección. No hay mejor inversión que puedas hacer en tu propia felicidad.