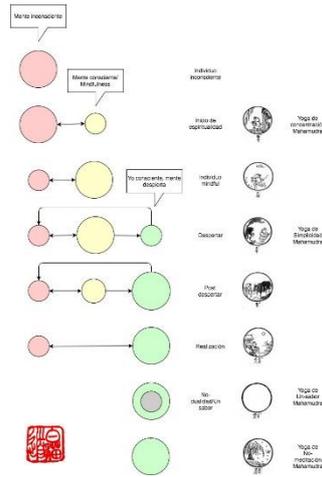


Las tres mentes



- Minino de Cheshire, ¿podrías decirme, ¿qué camino debo seguir para salir de aquí?
- Eso depende en gran medida del sitio al que quieras llegar – dijo el gato.
- No me importa mucho el sitio... – dijo Alicia.
- Entonces tampoco importa mucho el camino que tomes – dijo el gato.
- ...siempre que llegue a alguna parte – añadió Alicia como explicación.
- ¡Oh, siempre llegarás a alguna parte – aseguró el gato-

isi caminas lo suficiente!

-L. Carroll

0. Introducción

El objeto de este mini libro, que es realmente la recopilación de un par de decenas de entradas del blog blogdetao.org es plantear un modelo de evolución espiritual cuya inspiración es realmente el budismo Vajra/Mahayana, en especial el Zen primigenio y Mahamudra pero que creo que puede entenderse sin haber leído apenas nada de budismo ortodoxo. Sí es necesario tener unos conocimientos mínimos de espiritualidad, meditación y mindfulness pues el texto prescinde de la explicación de los términos espirituales más habituales.

El texto se divide en dos grandes partes:

- La descripción de lo que aquí se llama Las Tres Mentes.
- La descripción de una posible evolución espiritual de las mismas.

Es recomendable, aunque quizá no imprescindible, haber leído antes los Mini-Libros "Dinámicas de realización" y "El Sistema-Mente" (y si es posible, el Addendum al sistema-Mente sobre Alaya que solo está en el blog por ahora)

Así en este texto se hablará de tres "modos de funcionamiento" de la mente, que a veces por abreviar llamaremos "bardos" (incorrectamente, por supuesto). Esos tres modos son:

- **Mente inconsciente o reactiva:** es aquella en la que hacemos cosas como autómatas mientras estamos perdidos en algún contenido mental, típicamente nuestros pensamientos fantasiosos. En realidad la palabra más adecuada sería seguramente "Mente absorta". Pero por ahora lo dejaremos así.
- **Mente consciente o mindful:** mente presente, consciente de sí misma. La mente ordinaria del mindfulness y la meditación (inicialmente). Mente atenta o vigilante son otras posibilidades de nomenclatura que he leído.
- **Mente despierta, realizada o yo-consciente:** es un tercer modo solo disponible tras el despertar. Esto es una tautología realmente porque el despertar se define aquí como solo eso: "el primer acceso a la mente realizada". Es una mente consciente capaz de "ser" y existir aparte de cualquier contenido mental (incluso simultáneamente con ellos).

Este modelo es tan bueno o malo como cualquier otro. Al igual que la mecánica cuántica, en la frontera de lo cognoscible solo podemos hablar de modelos teóricos que nos permitan describir una realidad o en este caso una serie de vivencias. No se reclama ningún tipo de verdad absoluta.

Se recomienda también consultar los comentarios de estos textos en el blog pues hay aportaciones de valor.

1. La mente inconsciente

Hablemos para empezar de inconsciencia.

Nuestra situación de partida es que pasamos, si no todo, casi todo nuestro tiempo en esta mente. Incluso durante los sueños...

Esta mente tiene diversas características, vamos a repasarlas.

Como hemos comentado anteriormente otro buen nombre para describir esta mente sería "absorta", pues eso es lo que la define.

El nivel de absorción (o atención, si quieres) de esta mente en los contenidos mentales es tal que realmente no hay casi nada más en ella.

Es una mente básicamente reactiva y sin apenas sensación de autoría. La autoría siempre la imputamos después.

Por ejemplo como cuando conduces al trabajo sin darte ni cuenta de los movimientos de tu cuerpo porque estás absorto en los pensamientos planificando el día. Y sin embargo luego no dudas que conducías "tú" (sea lo que sea que eso signifique).

Con los años se me ha hecho tremendamente curioso que "la sensación de ser" o "de autoría" o "de identidad" se afirme en algunas doctrinas como algún tipo de "ultimismo" o "eternalismo". Y se me hace curioso porque de hecho esa sensación no está ahí la mayor parte del tiempo, no está en la mente inconsciente. De hecho convertir esa sensación de existir en permanente es un indicador de ser espiritual altamente evolucionado.

Lo que ocurre es que cuando estamos en esa mente inconsciente tampoco sabemos eso. Somos capaces de saber tan poco, que no sabemos ni si estamos o no, si nos sentimos presentes o ausentes.

Solo tras cierta evolución espiritual uno empieza a ser capaz de "recordar-sentir" que mientras estuvo en ella, no había apenas sensación de identidad o autoría.

En ella somos robots funcionando.

Y nuestro programa, el programa que nos mueve se llama...

¿te animas a acertarlo?

Se llama Alaya (existe en el blog un artículo donde se explica extensamente que se entiende por "alaya" en estos textos).

¿Qué más no hay en la mente inconsciente?

En la mente inconsciente no hay inteligencia o en todo caso la que hay es bastante rudimentaria. Entendida inteligencia como la capacidad de cambiar nuestros patrones de reacción habituales cuando cambia el entorno.

En la mente inconsciente damos un paso atrás en cuanto a capacidad de la inteligencia, sin duda. No es que falte totalmente, pues para ser funcionalmente reactivos también debemos tomar decisiones, pero en cuanto queramos aprender o hacer algo mínimamente complejo o nuevo, revertiremos a la mente consciente o mindful un ratito.

La inteligencia nos permite modificar Alaya. Podríamos incluso decir que aprender es solo eso: modificar Alaya. Y probablemente esa es inicialmente la razón por la que existe la mente consciente o mindful.

Y que por cierto, es una cosa muy diferente a aprender datos, cosa que a veces se confunde con la inteligencia y que es más bien cultura o formación pero no inteligencia.

Entonces, si la mente inconsciente es la atención absorta en unos contenidos que a menudo son meras fantasías, mientras como robots funcionamos siguiendo el programa dictado por Alaya y sin acceso apenas a la inteligencia. Y la inteligencia es quién puede modificar Alaya...

Entonces, repito, no es tan difícil ver porque es el estado samsarico por excelencia. Un ciclo sin salida. Un correr como hamster en la rueda... sin posibilidad de cambio.

La idea de que estamos atrapados en un ciclo de sufrimiento del que no hay salida mientras nos perdemos en ensoñaciones aplica totalmente.

Para empezar a salir del Samsara hemos de comenzar saliendo de esta mente, al menos durante algún tiempo de todo el disponible.

Cuando el budismo dice que vivimos "como en un sueño" también se refiere en gran medida a esta mente. Hemos dicho que esa mente es la misma que la de los sueños, y ver este paralelismo es el que nos hace sentir que cuando funcionamos en esta mente, estamos "cómo en un sueño". Y así es. Cambia cual es el origen de nuestras percepciones, pero poco más, De ahí que se sienta "el mismo aroma".

¿Y por qué existe la mente inconsciente si es tan nefasta?

Pura hipótesis, pero simplemente porque es bastante más eficiente que la mente mindful.

La mente mindful necesita más recursos para funcionar, es más costosa y se cansa. Más tarde veremos por qué.

La mente inconsciente es como "el piloto automático", simple y eficiente, no muy inteligente, no muy consciente de sí misma, pero rápida, simple y eficiente.

Inicialmente, verás que si te aceleras o tienes mil cosas en la cabeza o estás haciendo varias cosas a la vez, es muy, muy difícil que no reviertas a esta mente inconsciente...

No es que sea imposible estar mindful de muchas cosas a la vez, pero no es fácil y hay que entrenarlo.

Verás que los llamados "hábitos zen" coinciden con consejos para no "salirse" de la mente mindful y caer en la inconsciente... no es casual, claro...

Sin embargo la mente inconsciente es tremendamente rápida y eficiente haciendo lo que ya sabe hacer... lo que ocurre es que no sabe aprender, no sabe reflexionar, no sabe ser coherente, no sabe cambiar, no sabe no sufrir, no sabe...

¿Qué es lo más importante que no sabe?

No sabe que existe. Por eso es inconsciente (de sí misma).

Aquí por "saber", quiero decir el conocimiento (o reconocimiento) presente y efectivo de algo ahora mismo.

Se dice que viendo la tele el cerebro trabaja menos que si le dices a alguien que no haga nada... ¿adivinas en que mente estás viendo la tele? Sí, claro... siempre... ver la tele es la misma definición de estar absorto en toda su plenitud... y en este caso hasta Alaya descansa porque no ha de hacer nada concreto... estás parado y relajado. El robot no necesita ni sus automatismos...

Si notas que quieres cambiar muchas cosas en tu vida pero no eres capaz de lograrlo, sin duda pasas demasiado tiempo en tu mente inconsciente. Es un buen indicador de ello y esa es la consecuencia:

Prolongar el Samsara: la repetición inconsciente de patrones aflictivos.

Pero vamos a las buenas noticias, venimos de fábrica con "otro" modo de funcionamiento.

No hay que hacer nada, lo tenemos de salida y gratis.

Podríamos discutir si este modo es algo exclusivamente humano o el resto de seres, al menos los superiores, lo tienen en mayor o menor grado, yo apuesto por esto segundo. Pero lo que es seguro es que todos nosotros, aparentemente, lo tenemos.

Esa es la puerta para salir del Samsara: La mente mindful.

Pues echémosle un ojo.

2. La mente mindful

Es el segundo modo de funcionamiento mental que poseemos de salida.

Aparentemente salvo patología todos los poseemos.

El modo mental consciente o mindful se distingue del inconsciente notablemente.

Para empezar rompemos con la reactividad. Aunque tradicionalmente no se ha hecho foco en este aspecto creo que es el fundamental. Solo en el modo consciente podemos funcionar en el mundo sin seguir patrones de reacción ya aprendidos previamente. Por tanto es nuestro motor de cambio y no hay otro...

En realidad probablemente sirve inicialmente solo para eso, para poder cambiar patrones de reacción que no funcionan bien o que pueden mejorarse.

Esa es probablemente su razón de existencia. Meramente operativa. Pero ese modo de existir nos abre la puerta a cambios más trascendentales. Nos abre la puerta a nuestra evolución interior.

En cierta ocasión, hace años, oí a una maestra de mindfulness en la radio en que afirmaba que de partida, solo estábamos conscientes el 5% de nuestro tiempo. No sé de donde sacó el dato pero podría ser... solo somos realmente conscientes ese poco tiempo o quizá menos...

Y eso son 3 minutos cada hora.

Solamente uno de cada 20 minutos.

Sin embargo todos tenemos la sensación de estar, y estar conscientes todo el tiempo.

Eso ocurre por un fenómeno mental muy interesante que yo llamo en broma el de "la luz de la nevera" y que nos sirve como ejemplo para ver cómo vivimos engañados respecto a cómo funciona nuestra propia mente dado que es muy difícil entenderse u observarse a uno mismo (ya sabéis, aquello de que la espada no puede cortarse a sí misma), especialmente difícil si no imposible, cuando estamos en la mente inconsciente.

La luz de la nevera parece estar siempre encendida, pero eso es así porque cuando abrimos para mirar la encendemos, en realidad no está encendida ni el 5% del tiempo ¿verdad?

Ocurre lo mismo con nosotros. Solo estamos conscientes (inicialmente) un reducido tiempo del día, pero siempre que algo nos lleve a querer confirmar

si estamos conscientes, pasaremos al modo consciente. Así que nos encontraremos conscientes de nosotros mismos.

Como la luz de la nevera, no es posible mirar si estás consciente y encontrarte inconsciente. Es obvio, ¿no? porque el que mira es el mismo que el observado y si se mira conscientemente, se va a encontrar consciente (obviamente).

De ahí la sensación de "estar siempre".

Bien, ¿para qué sirve inicialmente la mente consciente o mindful?"

Sobretudo sirve para aprender. La inteligencia puede ejercerse de forma completa en esta mente. Y eso nos permite modificar Alaya, cosa que hará que incluso nuestra mente inconsciente cambie. Nos permite modificar patrones reactivos.

Mientras estamos en la mente consciente nuestras reacciones no son guiadas totalmente por Alaya. No digo que no sean guiadas por Alaya en absoluto, lo que ocurre es que la inteligencia puede matizarlas, modelarlas y hasta vetarlas. Alaya funciona bajo observación. Libertad tutelada.

No es que en la mente inconsciente pienses X y en la consciente no-X. Eso sería un tanto psicótico, no digo que no pueda ocurrir como patología pero no es esa la idea.

Pero en la mente inconsciente puedo pensar X, y en la mente consciente empezar a reflexionar y razonar que igual X no es un hecho tan seguro como parecía...

Y eso es fundamental para salir de nuestras propias prisiones mentales. Salir del Samsara.

Sin auto-crítica no hay salida del Samsara.

Auto-crítica entendida, no como una crítica a nuestros actos o pensamientos, eso es agua pasada siempre, sino crítica a las creencias que los hacen surgir.

La mente mindful no es que sea solo la mente que hace mindfulness de libro, es también la mente que medita, que atiende, es la mente de los sueños lúcidos, es la mente que aparece cada vez que crees "estar consciente" etc...

Es la mente en que la Inteligencia (lo proactivo) predomina sobre Alaya (lo reactivo). Siendo la inconsciente justo lo contrario.

Recordad la diferencia entre inteligencia e intelecto, ¿eh? Aquí no hablamos en absoluto de intelecto (para aclarar esta diferencia puedes consultar el PDF de El sistema-mente)

La relación del intelecto con las dos mentes es la que podríamos esperar después de todo lo dicho:

- En la mente inconsciente Alaya hace aflorar el intelecto reactivo del tipo que sea, igual que mueve nuestros pies y manos cuando conducimos. "El tipo que sea" significa el que según tus patrones reactivos adquiridos y las condiciones presentes sea pertinente. El que toque según Alaya.

- En la mente consciente la inteligencia apenas piensa intelectualmente porque no lo necesita. Y hacer surgir el intelecto es posible pero de forma "forzada" y ya se nota que innecesaria en la mayoría de los casos.

Hablemos del mindfulness ya que hemos llamado a esta mente mindful.

El mindfulness como práctica espiritual existe porque tenemos un problema de salida para permanecer en la mente mindful:

El intelecto nos absorbe con una fuerza excesiva y nos envía de vuelta a la mente inconsciente.

En cuanto surge el intelecto es raro no ser arrastrado por él y absorbernos. Y al ser absorbidos nuestra mente pasa al modo inconsciente. Nos perdemos en nuestros pensamientos, en nuestro intelecto.

Conseguir que eso no pase, es decir "ver el intelecto" y no ser arrastrado por él, es lo que realmente es la meditación zen shikantaza. Y no es ninguna trivialidad.

Eso es terriblemente difícil cuando no imposible porque como hemos comentado anteriormente, incluso la mente mindful existe siempre asociada a un contenido mental.

Así, ante esta dificultad, se populariza el mindfulness moderno (aunque no es nada nuevo).

En el mindfulness actual, la propuesta es existir en este mundo desde la mente consciente, pero claro, si no podemos evitar ser absorbidos por el intelecto, ¿qué hacemos?

Pues atendemos a cualquier otro contenido.

La atención es excluyente. Si atiendes con fuerza a algo, bloqueas el resto. En cierta manera dedicamos muchos recursos a ese objeto de atención y eso hace que muchos otros procesos mentales paren por falta de recursos.

Eso que se llama "estar presente", consiste básicamente en atender contenidos no-conceptuales: lo visto, lo oído, lo sentido, lo que sea... de esa manera evitamos ser absorbidos, pues no dejamos surgir el contenido intelectual, el pensamiento. Lo bloqueamos.

Es, de nuevo, aquello que dicen en el Zen del "cuando como, como" y "cuando duermo, duermo", que expresado de forma ampliada sería algo así como "cuando como, solo atiendo al comer".

Es relevante ver que no trascendemos el intelecto, solo lo bloqueamos temporalmente. Y si uno es sensible, se nota esa especie de contención.

En cierta manera es dar la espalda al intelecto para que no nos absorba. Eso basta para estar "en el ahora". Pero como no podemos estar sin contenidos, lo debemos substituir por otros.

Es como aferrarse a un flotador para no hundirse.

En este caso el flotador son los contenidos no-conceptuales. La superficie es la mente mindful, y las profundidades la mente inconsciente. La gravedad que nos hunde es nuestro defectillo de ser absorbidos rápidamente por el intelecto.

La práctica consiste entonces en atender a contenidos no conceptuales permaneciendo en la mente consciente, y si se revierte a la mente inconsciente cuando se detecta y se vuelve a la práctica.

Los contenidos concretos a los que atender no son lo más relevante aunque algunos nos ayudan más que otros. En meditación suele ser un contenido fijo, como una imagen mental o la respiración. En el mindfulness diario, móvil, variado, cambiante... por eso es más complicado. Es fácil que el intelecto "se cuele" cuando cambias de un contenido a otro...

Esa atención permanente evitando al intelecto se nota forzada. Y requiere esfuerzo entendido como que "nos cansamos" y acabamos revirtiendo a la mente inconsciente absortos en un contenido intelectual.

Cansa igual que cansa estudiar... porque estamos haciendo, en el fondo, casi lo mismo.

Todas las prácticas espirituales que nos hacen evolucionar se basan inicialmente en permanecer en la mente mindful o consciente de forma continuada.

Todas.

O dicho de otra manera, cualquier práctica o minuto pasado en la mente inconsciente, no tiene un aporte espiritual claro. Puede tenerlo indirecto, pero no directo.

Por ejemplo, porque te des un golpe por ir despistado y decidas estar más atento en el futuro. Pero sus beneficios no van mucho más allá de eso y en todo caso la decisión de estar más atento la tomó la mente mindful, que es la que se activa tras el golpe... y la ejecución efectiva de esa decisión también dependerá de ella...

Pero si todas las meditaciones ocurren en la misma mente, ¿qué las diferencia?

La diferencia entre meditaciones, por ejemplo entre las del tipo samatha y vipassana es más sutil de lo que suele pensarse, y se basa en el hecho de si activamos nuestra inteligencia o no.

En la meditación de tipo Samatha enfocamos nuestra atención sobre un contenido mental (no intelectual) e intentamos excluir absolutamente cualquier otra cosa, y en ese "excluir" obligamos a que la atención bloquee a la inteligencia. No pensamos, ni intelectualmente, ni no intelectualmente.

En las de tipo Vipassana, observamos de forma inteligente (no-intelectual, pues no usamos conceptos) lo que ocurre. Inquisitivamente, queremos descubrir algo en ese objeto mental de nuestra meditación.

Quizá inicialmente, no se tiene la sensibilidad como para distinguir ambas situaciones y mucho menos para reconocer qué pasa. Es sutil, y mucha gente creo que está haciendo un tipo de meditación pensando que hace el otro, pero con el tiempo, se nota una diferencia clara entre ambas situaciones.

Siempre explico la diferencia invitando a que mires un dibujo de esos de "buscando a Wally" y lo hagas de dos maneras.

- Manera 1: Busca realmente a Wally. Mira a ver si lo ves... observa atentamente... Busca.
- Manera 2: Mira el dibujo concentradamente y sin buscar nada, solo concéntrate en no mover los ojos del dibujo. Concéntrate intensamente en el dibujo. Solo eso.

Son dos maneras muy diferentes de mirar el dibujo y la diferencia entre ambas es la comentada. En la primera te notarás "completamente presente y activo" en la segunda al poco te notarás desconectado o bloqueado, casi una auto-hipnosis. Lo que falta es la inteligencia.

La manera 1 es vipassánica (de visión clara)

La manera 2 es samáthica (concentrativa o de pacificación).

Te recomiendo probar ambas formas repetidas veces e ir captando la diferencia entre tener activada la inteligencia o no... adquirir esa sensibilidad te permitirá entender mejor cada modo de práctica e ir directo a él sin confusiones.

De hecho adquirir una importante sensibilidad interna, siendo capaz de captar los diferentes procesos internos y su "aroma" es fundamental para la evolución espiritual.

Por supuesto es más fácil despistarse en un modo vipassánico que en uno samatha porque la inteligencia está activa y puede divagar.

En la práctica samatha lo fundamental es mantener la atención sobre un objeto bloqueando todo proceso mental y con ello la inteligencia, aunque lo que se pretende es bloquear el intelecto, se bloquea toda inteligencia (que es el origen del intelecto).

Esa mente "parada" se deslizará poco a poco hacia los estados de absorción tradicionales (samáthicos). Parafraseando a Buddha, dejamos de remover el agua y con ello dejamos que se vaya aclarando el lodo del río... La forma en que ocurre ese deslizamiento hacia estados de absorción podría verse como equivalente a como nos dormimos contando ovejas... el ejercicio en sí no nos lleva a dormirnos, solo nos "entretiene" para permitir que lo otro ocurra.

En la práctica vipassana lo debería ocurrir es sutilmente diferente, deberíamos usar una atención inteligente para observar lo que pasa durante nuestra práctica y con ello adquirir nuevo entendimiento no conceptual. Entendimiento que va directo a la inteligencia sin pasar por el intelecto.

En toda práctica vipassana es necesario un mínimo de pacificación (samatha) previo porque al no bloquear nuestra mente al completo durante la práctica, si nos sentamos inquietos el intelecto molestará en exceso. También porque la inteligencia funciona mejor cuando más tranquila esté. Esto debería saberlo con claridad la gente muy estresada, que sabe que en esa situación "no da pie con bola"... no funcionamos bien mentalmente si estamos inquietos. Lo cual es paradójico porque cuando nos solemos estresar es cuando más necesidad tenemos de inteligencia.

Retornamos al shikantaza para concretar algo más, si shikantaza es estar en la mente consciente o mindful sin bloquear los contenidos mentales, pero sin hacer "samatha" es decir sin concentrarse en objeto alguno... entonces... nos están pidiendo estar siendo conscientes sin objeto alguno... ¿os suena eso de algo?

Dejémoslo aquí por ahora y pasemos a la siguiente meditación.

Nos queda una meditación relevante y que es la meditación de "solo ser" o de "sensación de ser" o como guste. Una meditación notablemente hinduista, y como el shikantaza notablemente difícil de ejecutar bien (si es que es posible inicialmente).

No en vano estas dos últimas son meditaciones "rey". No iban a ser fáciles.

Son meditaciones hermanas que según como las atacemos son hasta la misma en cierta forma...

Aparentemente son las más fáciles, pues son fáciles de explicar y no tienen ejecuciones aparentemente complejas y realmente son las casi-imposibles...

Y no son fáciles porque directamente intentan llevarnos más allá de la mente mindful, y eso no va a ser fácil...

E intentan llevarnos más allá de la mente mindful porque nos exigen estar conscientes y presentes más allá de todo contenido mental. Y eso, ¿os suena?

Eso es la mismísima definición de la mente despierta.

Por eso shikantaza también se llama práctica-realización.

Si logras su correcta ejecución no hay diferencia entre shikantaza y mente despierta, tal como aquí se define.

Pero he dicho muy poco de la meditación en "la sensación de ser" y queda algo que decir. Retomo el asunto.

Empezaremos fuertes: Tal cosa como la sensación de ser, no existe. :)

Existen muchas sensaciones corporales que nos confirman nuestra existencia. Pero no dejan de pertenecer a la categoría de contenidos mentales. Por tanto, la mente mindful puede atender a ellos... pero eso es meditación samatha, concentración en un contenido mental.

Si te concentras de forma sostenida en cualquier sensación corporal, eso no es malo, es una meditación samatha que dará unos frutos u otros en función del objeto de la concentración y que seguro no dejará de ser interesante, pero eso no es la sensación de ser o existir...

La sensación de existir no es una sensación, no es ni eso. Cuando uno está en la mente consciente, "existe y sabe que existe" y cuando uno está en la mente inconsciente "existe y no sabe que existe".

Así que la meditación de "solo ser" o en la sensación de ser, son meditaciones en que se nos pide estar en la mente consciente y...

Nada más...

Estar en la mente consciente ya es automáticamente "existir" y ser consciente de ello. No hace falta más. Es auto-evidente.

Pero ¿cuál es el problema?

De nuevo: la incapacidad de la mente consciente para "existir" sin apegarse a un contenido mental.

Así que rehaciendo la frase anterior, la mente consciente es aquella en la que "existe y sabe que existe, pero no puede solo-existir"

La misma y ordinaria mente consciente, si consigue desapegarse de todo contenido mental y "solo existir", entonces es la mismísima mente despierta.

Luego si nos piden "solo existir" en realidad es lo mismo que si nos gritaran:

¡Despierta!

Y eso no es trivial ¿verdad?

3. La mente despierta

La mente despierta es un modo de funcionamiento mental no disponible inicialmente.

Por eso a veces se comenta que tras Despertar es cuando realmente comienza el camino espiritual. Eso no es estrictamente exacto, claro, pero sí refleja el hecho de que ciertas prácticas realmente solo se realizan, tal como hemos visto antes, tras ese Despertar.

Y despertar aquí significará simplemente haber accedido inicialmente a la mente despierta.

Este acceso inicial raramente dura mucho.

Así que tal cual despertamos, típicamente al cabo de un tiempo nos volvemos a dormir. Es decir reversionamos al dúo de mente consciente-inconsciente ya visto.

Pero algo cambia para siempre, pues ya sabemos que esa mente despierta existe, no es parte de la mitología espiritual sino de nuestra realidad. Y sabemos cómo es exactamente. Ya no necesitamos descripciones, que son siempre pobres y metafóricas. Ya lo hemos vivido.

En ese sentido ya nada volverá a ser lo mismo.

Este Despertar, definido así, equivale totalmente al concepto de Kenshō Zen (見性)

Y que literalmente es "ver" (見 es un ojo con patas) y "Nuestra naturaleza" (性 esto es un corazón o esencia más un maestro o propietario).

Los hanzis/kanjis son realmente poéticos...

El concepto de kenshō es bastante acertado porque ya se asume que es algo puntual que se pierde. Y así es como ocurre.

Pero en realidad eso no tiene nada de sorprendente si lo vemos como otro estado mental más. Ya hemos visto que siempre hemos estado oscilando entre al menos dos modos de funcionamiento. Si aparece un tercero suena razonable que va a pasar lo mismo y así es.

Y bien, ¿qué es ese estado? ¿qué es la mente despierta?

No debes pensar en la mente despierta como una mente demasiado diferente a la consciente o mindful, no lo es. Sin embargo sus pequeñas diferencias son fundamentales.

Ya hemos comentado que la mente despierta no es más que la mente mindful capaz de existir de forma separada de cualquier contenido mental. Solo eso.

No es que sea la mente mindful cuando no hay ningún contenido mental aparente.

La mente despierta puede existir en presencia y en ausencia de contenidos mentales.

El silencio mental puede lograrse por "bloqueo" ya desde la mente mindful.

Y también puede lograrse por bloqueo desde la mente despierta.

Y eso te llevará a cierta experiencia de no-conceptualidad forzada pero interesante. De hecho esa es la base de la meditación samatha.

Pero el verdadero silencio mental ocurre en la mente despierta cuando no hay nada que bloquear, cuando no hay nada más que silencio porque no hay necesidad de otra cosa. No se bloquea el surgimiento conceptual, porque tal surgimiento está ausente.

Y esa situación es muy diferente, es natural y se nota. Y maravilla las primeras veces.

Nadie sabe cómo hacerte despertar de forma consistente. Nadie que yo conozca, al menos.

Pero si entendemos lo que es Despertar y las dinámicas relacionadas, es mucho más fácil ir en la dirección correcta.

Tradicionalmente se han dicho algunas cosas que son ciertas y que son complementarias al respecto de esta mente despierta:

- Que es el sujeto de la mente consciente. Y por eso la fuente de ese-idad. Es quién ejerce la mente consciente, por tanto el consejo "busca quién eres realmente" aplica.
- Que debemos relajarnos desde la mente consciente. Quién ansía o busca es lo que nos aleja. Y es así. En las aguas sucias de dukkha (tensión/estrés) no nos será fácil ver nada. Primero pacifiquemos.
- Una variante interesante de esta propuesta es la que nos propone "abandonarnos" para acercarnos a la mente despierta. Eso es una forma de pacificación obtenida a partir de la aceptación de lo que nos haya pasado o lo que nos vaya a pasar. Ecuanimidad sería una palabra también válida en la misma línea.
- Que la mente despierta, no se percibe, no se encuentra, sino que se siente (igual que la mente consciente, y cualquier otra, realmente). Por mucho que busques tu mente inconsciente, tampoco la vas a encontrar. Ahora bien, a la que te despistes... aparece sola ¿no ocurre acaso así? Pues no esperes encontrar la mente Despierta. Ella te encontrará a ti. Relájate...

- Que se sitúa "tras" (sea lo que sea que esto signifique, se siente así) la mente consciente. O que se "cae" en ella. Incluso físicamente dentro de la cabeza se siente así. Dado que es el sujeto que ejerce la mente consciente, suena razonable...

Es difícil de decir, difícil de transmitir pero la mente despierta siempre se siente como "un paso atrás" mental (y físico), en que nos movemos a un estado algo más profundo, más alejado de la superficie de la mente (y de la realidad externa). Una de las propuestas habituales para ir en esa dirección es la de intentar volvernos hacia el "sujeto" de la mente mindful, aquel que ejerce la atención, dar ese paso atrás, intentar sentirnos ese sujeto de ese mindfulness. O en todo caso el sujeto de nuestros pensamientos e intenciones, deseos, etc...

¿Quién está atendiendo? ¿puedes sentirlo? ¿puedes sentirte?

Sentirnos es una palabra relevante, porque la atención no puede ir allí. Realmente, aunque a veces usemos el verbo, no podemos observarnos, ni atendernos, pues somos el sujeto que ejerce la observación y la atención, pero podemos sentirnos como el sujeto que somos.

A veces se usa la palabra apercepción para expresar cómo te sientes a ti mismo. Es otra posibilidad.

La observación desapasionada del "testigo" y del mindfulness (lo que aquí llamamos mente consciente) solo te puede acercar a esta mente si la ejerces más desde el "sentir[te]" que desde el "atender".

En el shikantaza zen ocurre, por ejemplo, que antes de estar en la mente despierta es un mero descartar pensamientos uno tras otro, desde una atención fuerte solo entrenamos la mente del mindful. La actitud debe relajarse, alejarse de los contenidos y sentir más que atender. Situarse "antes" de los pensamientos o más allá de ellos sin dejar en ningún momento de ser auto-consciente. Sin olvidar que eres.

Esto puede sonar raro pero el sujeto del "sentir" es ligeramente diferente del sujeto del "atender". Puedes jugar con ambas situaciones y ver si notas la diferencia en "aroma".

Así pues, debemos encontrarnos a nosotros mismos a través del sentir más que del observar, y sentirnos tan a gusto con nosotros mismos, que desconectemos de los contenidos mentales (pensamiento sobretodo). Es una renuncia a lo manifestado, que ha de ser consciente y querida, pero que no es posible forzar.

Renunciado lo manifestado, lo que queda solo es ser/estar.

No es que lo manifestado desaparezca necesariamente. Pero no nos interesa. A veces se habla de ciertos samadhis de "ni percepción, ni no-percepción". Pues así se siente, no es que dejes de percibir pero tampoco percibes lo que ocurre pues no es procesado...

Tradicionalmente se ha dicho que el despertar es a-causal. Eso es falso si lo interpretas como aleatoriedad. Pero es cierto si lo interpretas como que nadie puede causar el despertar en ti. Ni siquiera tú mismo. No porque no hallan causas, que las hay, sino porque son demasiado sutiles para ejercerlas.

Sería algo así como decir que el enamoramiento es a-causal. Es quizá lo que más se parece. O decir que el hecho que te guste más las naranjas que las manzanas es a-causal.

Es ese nivel de a-causalidad.

Más cosas, cuando despiertas, rompemos esa conexión identitaria con tu intelecto que vimos que lastra a la mente del mindfulness.

Ahora puede haber pensamientos intelectuales siendo percibidos de fondo en la consciencia, y que la mente despierta aun estando completamente presente, no esté asociada a ellos. Hasta ahora tal cosa no era posible.

Inicialmente esto se siente como cuando alguien oye una conversación de fondo mientras está en otra cosa. No es del todo ni consciente ni inconsciente de esa conversación, no le molesta, está a lo suyo, pero si quisiera recordar lo que han dicho en esa conversación de fondo a la que no atendías, a veces puedes recordarla toda o en parte.

Por supuesto también puedes "elegir" atender a esos pensamientos... o dicho de forma más precisa, puede ocurrir que algo de lo pensado llame tu atención... o no...

Cuando notes que ocurre todo eso, estás en la mente despierta.

Y lo digo así, porque a veces, en meditación profunda, sí experimentamos la mente despierta. Pero la perdemos al levantarnos de la meditación.

Realmente el Kensho es la experiencia de la mente despierta fuera del cojín, pero casi con seguridad antes ha ocurrido más de una vez en el cojín para que te ocurra luego fuera de él.

Pero en el cojín puede que no nos sorprenda tanto, pues al fin y al cabo para eso meditamos. Ya suponemos que pueden ocurrir estados mentales "no ordinarios". Y este no es como fuegos artificiales, es sutil.

Así que casi seguro experimentarás la mente despierta antes en meditación que en el día a día. Y tengo la impresión de que en función de la práctica elegida será más fácil llevarla al día a día o quedará enclaustrada por siempre en los ratos de meditación.

Bien, si la mente despierta es simplemente la mente mindful capaz de existir por sí misma, no apegada a un contenido mental, entonces...

¿Cómo se ha dado lugar a descripciones y etiquetas tan diferentes respecto a ella en las diferentes religiones y dogmas? y más importante, si la mente despierta es solo eso, ¿por qué ella nos abre las puertas a la liberación?

Vamos a intentar responder o al menos, elucubrar sobre ello.

Empezaré por la parte más endogámica. En el mini-libro "Dinámicas de realización" se define Despertar como realizar que no eres tus pensamientos.

Y aquí, ahora se define Despertar como obtener el acceso a esa mente que llamamos despierta.

Estaría bien que el blog fuera al menos coherente consigo mismo, ¿no? :)

Y lo es, lo veremos, aunque no descarto incoherencias futuras, pues todos aprendemos algo nuevo cada día.

Otras propuestas para definir Despertar podrían ser:

- Realizar lo que eres más esencialmente, y aquí el budismo dirá esencia o naturaleza búdica o anatman, o el hinduismo dirá atman, etc...
- Realizar que eres consciencia pura, los chicos neo-advaitas podrían estar de acuerdo con esta, o de forma similar realizar que eres el testigo eterno.

Este "realizar" realmente es "vivir".

Es decir, se afirma que por primera vez vives lo que eres. Este descubrir no tiene nada que ver con el aprender del intelecto, como cuando Einstein descubre (deduce, realmente) la teoría de la relatividad.

Es más: "ser eso". Vivirlo.

Se descubre porque se vive... por eso aquí se dice que se descubre cómo acceder a ella, aunque a menudo tampoco ocurre tal cosa la primera vez. Solo se "vive" durante un ratito...

Pero esa definición tradicional en que se define el Despertar como "vivir por fin lo que eres realmente" plantea serios problemas de coherencia, pues se está tomando una postura doctrinal que ha dado bastantes dolores de cabeza argumentales a esas dos religiones (budismo e hinduismo)

Y eso es así, porque si la mente despierta es "lo que eres realmente" se tiene que explicar por qué la mayoría de las personas pasan la mayoría de su tiempo sin "ser" lo que "son realmente".

Si ahora, tras despertar, "vivo lo que soy realmente", ¿exactamente qué "vivía" antes y por qué?

Las religiones asiáticas han volcado ríos de tinta para resolver esta pregunta, tanto hinduismo como budismo. El mítico Dogen dedicó gran parte de sus intrincados textos a intentar dilucidar esta compleja situación. Y tuvo que hacerlos realmente complejos e intrincados, paradójicos y poéticos, y aun así cayendo en contradicciones y complejidades notables.

Pero en realidad, no era necesario.

Basta con no argumentar que Despertar es "vivir lo que eres realmente" sino simplemente "vivir una situación diferente" a la que tenías antes del despertar.

¿Yo no era mi esencia antes del despertar? ¿o por qué ignoraba, si ese es el argumento, lo que yo era? etc...

Pueden construirse respuestas a estas preguntas, sin duda. Pero la navaja de Occam (escoger la teoría más sencilla que coincida con la experiencia) dice que lo más fácil es que simplemente ha habido un cambio a una situación diferente. Potencialmente nueva. Quizá nunca habías sido "eso" realmente... No lo sé... pero parece lo más sensato...

Asumir que en la mente despierta "soy yo o mi esencia" y la mente mindful no o incluso la inconsciente tampoco, es simplemente dogma. No veo razón para ello que no sea dogmática. Otra cosa es que sea una evolución razonable o sea más liberadora o te haga vivir de forma más plena, etc...

Ahora bien, la propuesta de las religiones asiáticas no es que no sea comprensible, se puede ver de dónde surge.

Porque como hemos dicho, por primera vez, cuando despiertas, la mente consciente da un paso en el vacío con el que se conoce a sí misma como auto-existente, por primera vez, repito puede existir de forma autónoma. Esa mente consciente dando un paso al vacío y esa auto-existencia pura es la mente despierta, inicialmente nada más.

Por tanto, la vivencia sí que es de que "ahora soy de una forma mucho más pura que antes", "de forma más profunda y nuclear que antes" dado que ningún contenido mental se apega a mi esidad. La puedo vivir en su pureza. Por eso se suele hablar en el advaitismo de consciencia pura.

Y eso va a ser independiente (y por eso en ello coinciden budismo y hinduismo) de si esa ese-idad pura es eterna o compuesta y efímera.

De nuevo, afirmar una cosa u otra de las anteriores (si es eterna o no) es mero dogma, respetable pero dogma. No hay pistas en la mente despierta que te permitan decantarte por una de esas dos opciones. No se capta ninguna "eternidad" concreta que no sea la atemporalidad del más puro ahora, y por tanto ambas propuestas podrían ser ciertas o falsas.

Lo que sí se capta con claridad es que "soy" y "soy más allá de los contenidos mentales".

Punto.

La no-conceptualidad que pueda tener asociada (pero que también puede tener la mente mindful o consciente) si es profundizada, nos lleva a cierta atemporalidad, por deconstrucción mental de pasado y futuro, pero ese es otro tema...

Seguimos: en el mini-libro Dinámicas de realización se busca expresar eso mismo de otra manera y para ello usa el truco, tan habitual en espiritualidad, de decir "lo que no es", en lugar de afirmar lo que creemos que es.

Y la mente despierta lo que no es, es ningún contenido mental, pues existe de forma autónoma a ellos.

No es lo visto, ni lo oído, ni lo sentido, ni ...

Pero todo esto tampoco lo era la mente mindful.

¡Ah! pero es que tampoco es "lo pensado".

Y eso es nuevo.

Si recordais, dijimos que tenemos un problemilla con "lo pensado" y es que nos absorbe con gran fuerza. Y eso es así, porque realmente creemos ser lo pensado, creemos ser nuestros pensamientos. O dicho de una manera más precisa, en cuanto aparece el pensamiento intelectual, nuestra identidad es arrastrada dentro.

Y eso justo es lo que no pasa en la mente despierta.

Así que una forma razonable de definir la mente despierta puede ser "vivir por primera vez que no soy mis pensamientos". Y esa es la definición que se usó en el mini-libro.

4. La evolución de las tres mentes

Hay que entender que la evolución, del tipo que sea, va a depender de las condiciones presentes y una de las condiciones en tu vida es tu práctica espiritual, así que diferentes prácticas nos llevarán a una diferente evolución.

En este caso se asume que la práctica fundamental (no necesariamente exclusiva) es solo-ser o solo-estar o cualquiera de los nombres (incluso solo-sentarse) que se le ha dado a través de la historia a aquella práctica en la cual se busca reposar de la forma más pura posible en lo que nos es más esencial (ser, existir, estar...) trascendiendo pero no reprimiendo todo contenido mental (especialmente los pensamientos conceptuales).

Pudiera sorprender que una práctica hinduista (meditación en el Ser) se equipare a una budista (shikantaza o solo-sentarse) pero ¿qué sentido tiene suponer que prácticas similares nos llevarán a lugares diametralmente opuestos solo porque el marco teórico (que ni siquiera puede penetrar en nuestra meditación) sea diferente?

¿Es razonable suponer que la meditación en el Ser te llevará a Atman y el Shikantaza a lo contrario (Anatman) cuando bien descritas realmente apenas difieren?

En realidad acabaremos en lugares similares (la mente despierta) pero tras levantarnos del cojín, el marco teórico que nos sigue esperando en nuestra mente racional, interpretará a su gusto la experiencia y le pondrá la etiqueta "Atman" o "Anatman".

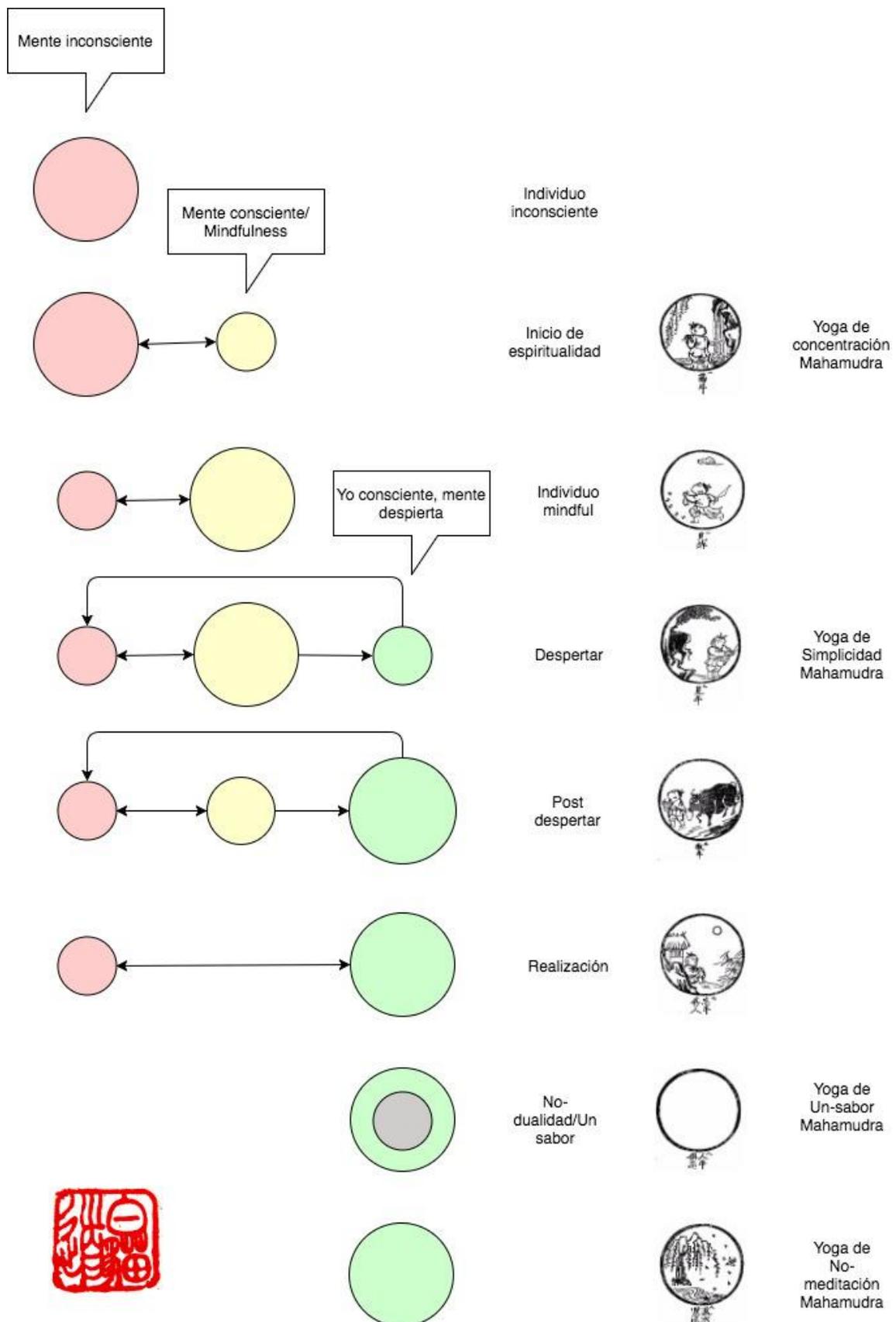
Paradójicamente, otras prácticas que también son budistas como las prácticas vipassana y la meditación concentrativa jhánica, sí nos llevarán a otra forma de evolución. Pero como ese es un camino que no he recorrido extensamente (especialmente la práctica vipassana), no me toca a mi profundizar en ellos. Aparentemente personas como D. Ingram están haciendo un buen trabajo en ese ámbito.

También es por eso que se ha intentado relacionar el modelo propuesto con otro al que tengo especial cariño: La doma del buey zen, que visto desde el marco conceptual propuesto encaja perfectamente

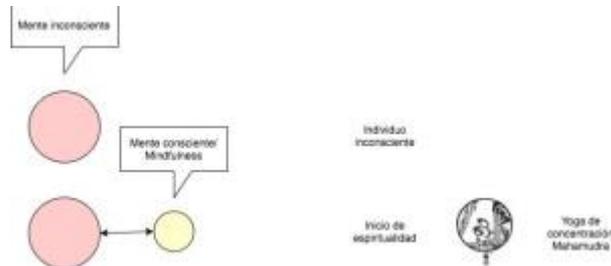
Además se ha relacionado con los cuatro yogas Mahamudra cuestión con la que ya tengo más dudas, dado que además diversos textos Mahamudra consultados difieren entre sí al respecto de lo que significa cada Yoga. Pero no deja de encajar también en cierta manera y mi marco de referencia en esta doctrina serán los detallados textos de Dakpo Tashi Namgyal.

Mahamudra contiene, a diferencia del Zen Soto de diversas prácticas y no una sola, pero el foco del progreso Mahamudra es también la trascendencia de los contenidos mentales a fin de que nuestra esencia pura brille con luz propia.

Antes de empezar a verlo en detalle aquí va el mapa completo:



4.1. La mente inconsciente



En nuestro mapa la mente inconsciente se representa con el color rojo suave o rosa.

Y la mente consciente o mindful en amarillo.

El tamaño de las esferas pretende representar el tiempo que pasas en esa mente.

Y en el mapa completo, cada línea es un posible estadio de madurez espiritual (como en la doma del buey zen) de arriba a abajo.

Es dudoso, que tal como pretende indicar la primera línea del gráfico, exista una persona que viva el 100% de su tiempo en la mente inconsciente. Más que nada, porque como decíamos los aprendizajes complejos los hace la mente consciente, por tanto sin que esta se active aunque sea muy de tanto en tanto, parece difícil que una persona pueda ser funcional en nuestra sociedad.

Como hemos comentado antes, la mente inconsciente es nuestro piloto automático. No es que tenga nada de malo, es rápida y consume pocos recursos, pero no facilita en absoluto la evolución, más bien al contrario, es una garantía de no evolución (ni espiritual ni del tipo que sea a nivel mental).

La mente inconsciente es aflictiva porque nuestros patrones automatizados de reacción son aflictivos. Ella no tiene la culpa, simplemente ejecuta el programa de Alaya, el programa que hemos ido construyendo a lo largo de nuestra vida y que nos dirige, pues inicialmente pasamos gran parte del tiempo en esta mente.

Si nuestro Alaya fuera perfectamente puro, nuestra vida inconsciente y reactiva (nuestra vida en la mente inconsciente) sería también perfectamente pura. Reactividad no implica nada más que reactividad...

Si nuestro almacén kármico (Alaya) posee patrones de reacción auto-destructivos y tremendamente aflictivos, así será nuestra mente inconsciente.

Y ella misma no puede cambiar Alaya. Para eso necesitamos la mente consciente.

Es por eso que el inicio del camino espiritual ocurre cuando por algún azar (causas y condiciones realmente) se ha creado en Alaya una corriente que nos pide iniciar una evolución espiritual.

Y de esa manera incluso la mente inconsciente en realidad trabaja, aunque solo a ratos y mientras además mantiene otros patrones de reacción enfrentados (recordad que, como seres humanos, no tenemos nada de coherentes), trabaja ya en nuestra liberación.

Y cómo tras leer u oír sobre espiritualidad, asumimos que debemos estar más conscientes de lo que hacemos, entonces la mente consciente o mindful empieza a aparecer más a menudo en nuestras vidas, porque revertir más a menudo de la mente inconsciente a la consciente también (!) es debido un patrón reactivo en Alaya.

Fíjate, mientras estamos en la mente inconsciente solo un patrón de reacción adecuado nos puede "enviar" a la mente mindful. Nunca lo hará la propia mente mindful pues no está (esta situación será similar con respecto a la mente despierta más adelante).

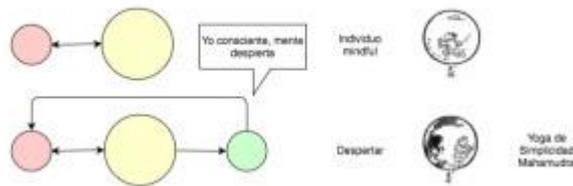
Por eso hay quien usa anclas mentales o campanitas o notas personales para recordar que hemos de estar mindful. Es usar el mismo truco pero con anclas externas, pero Alaya hace lo mismo realmente...

Con el tiempo, formal o informalmente se van estableciendo cada vez más anclas de ese tipo y eso nos enviará más a menudo a la mente mindful. Tú no te das ni cuenta pero lo haces. Quizá te cuesta estar mindful al despertarte y casi siempre lo recuerdas en la ducha. Si ocurre algo así, es que hay un ancla establecida en la ducha, pero no antes...

Es básicamente asociación, no de ideas en este caso, sino de un estímulo (la ducha) con una reacción (pasar a estar mindful). No diferente de lo que pasa cuando ves las llaves en la mesa antes de salir de casa y reaccionas para cogerlas (aunque en este caso puedes seguir en la mente inconsciente).

De la mente mindful a la inconsciente normalmente revertiremos por absorción en un estímulo externo, incluyendo especialmente el pensamiento conceptual que aquí siempre se considerará externo pues es percibido.

4.2 La mente consciente



Llegamos ahora a los dos siguientes estadios donde se desarrolla la vida de muchas personas espirituales.

En el primero de ellos tenemos a una persona ya notablemente mindful, es decir que pasa ya una parte destacable de su día en la mente consciente. Tanto fuera como dentro del cojín. Vivimos en el reino de la atención, que se cansa y requiere esfuerzo, vivimos también de alguna manera en un reino insatisfactorio aunque sea menos aflictivo que una vida inconsciente, vivimos en tierra de nadie: ni del todo en la misma realidad que el resto del mundo, ni más allá. Entre dos tierras. Creyendo en esa forma de existir más gozosa que nos prometen pero sin poder tener todavía la seguridad de si existe realmente.

Ahora reiteraré lo dicho muchas veces, no ambiciones estar todo tu tiempo en la mente mindful, pues no es esa la solución al problema del sufrimiento. Eso si fuera posible (que lo desconozco), y sobretodo recuerda que la frustración por cualquier cosa que consideres "un desliz tuyo" es mucho peor que el propio desliz. No importa cuántas veces reviertas a la mente inconsciente y te pierdas en sus patrones de funcionamiento enquistados, ese es justo el proceso, y lo que sobra es la frustración, que solo puede empeorar las cosas. Debemos volver con humildad, pero amabilidad y ternura hacia nosotros mismos, a la mente consciente, sin frustración alguna. De forma suave, amable y diligente. No solo es menos aflictivo, es más efectivo.

Y volvemos a él porque en esa mente consciente ocurre el aprendizaje interno imprescindible para Despertar, no porque queramos volver ese estado, definitivo y permanente. De hecho llegará el momento en que la mente mindful será el estorbo. Pero será más adelante.

Durante todo este proceso ya estás depurando Alaya, cada segundo en la mente mindful con ánimo de purificar tus reacciones, es de facto un segundo en el que efectivamente estás purificando tus reacciones. Así el beneficio es doble, cada segundo en la mente mindful vale por sí mismo y vale por partida doble porque hará que la mente inconsciente reaccione de forma más alineada a esos principios espirituales que sigues.

Incluso leer de forma mindful, lenta, atenta y consciente, genera muchísimos más (usando una palabra budista) méritos que leer de la forma

habitual, superficialmente, de prisa y sin apenas atención. Intenta leer de forma mindful todo texto espiritual. Lenta y consciente. Reflexiva y atenta.

Tal como también hemos comentado antes, en meditación, con el tiempo, es posible que llegues al punto de solo-ser que no deja de ser la mente despierta.

La situación que tradicionalmente se ha denominado "no mente", es decir cuando nuestros pensamientos reactivos paran, si es obtenida sin objeto se concentración, no deja de ser la misma mente despierta también. Pero si es obtenida por "bloqueo" gracias a la concentración en un objeto, por sutil que sea, esa misma situación de "no mente" se está ejerciendo desde la mente mindful y se nota la diferencia, aun siendo un excelente lugar al que llegar, es más forzado.

De hecho la mente mindful es la mente concentrativa, mientras que esa característica es opcional en la mente despierta, puedes concentrarte en algún objeto o no... También por eso solo se puede "solo-ser" desde la mente despierta. Estoy repitiendo bastantes veces los mismos mensajes, espero que me disculpeis.

Así que no es casual que asuma que este es el primer yoga Mahamudra pues se llama justo así "one-pointedness" (Rtse gcigen tibetano) que viene a significar eso, concentrarse...

Seguimos en este segundo bloque y pasamos a la parte.

Ahora "vemos el buey" como dicen nuestros amigos del Zen. O pasamos al segundo yoga Mahamudra el que llaman de "Sencillez" o de "No elaboración" (niṣprapāncha) en el que se nos muestra, según ambas tradiciones, nuestra esencia. Eso que llamamos aquí "la mente despierta".

Asumo que el segundo yoga Mahamudra toma su nombre del hecho que, dado que ahora podemos existir separados de los contenidos mentales, nuestra existencia interior pasa realmente a volverse realmente sencilla, no elaborada, nos liberamos de los contenidos mentales. Solo Ser es realmente la mismísima sencillez. Bueno y porque se afirma que en este yoga realizamos nuestra esencia.

El evento en sí, del Despertar o Kensho, es y no es espectacular. No lo es porque no van a aparecer visiones de dioses, planos astrales, ni ninguna maravilla por el estilo, incluso porque a nivel del cambio mental lo que ocurre es mínimo, pero siempre que se vive por primera vez, maravilla.

Y como se comentaba hace unos días, todo cambia porque aunque seguimos estando en tierra de nadie, quizá más que nunca, pues el Kensho se pierde, ahora sabemos con seguridad que hay otras formas de existir.

Reconocida la mente despierta como tal, que no es poco, debemos en primera instancia aprender a volver a ella.

Aquí suele surgir un problema de ansiedad, porque tal como hemos dicho, las emociones negativas nos bloquean el acceso a la mente despierta, por tanto la ansiedad por volver a ella, incluso de baja o bajísima intensidad, nos aleja de ella.

Lo que en el sistema-mente llamamos "el sujeto" aquel que desea, ansía y quiere cosas, debe apartarse para dejar surgir la mente despierta, esto sería equivalente al "dejar ir", abandono, entrega, surrender, etc.. predicado por los maestros.

Este problema del perderlo por las ganas de llegar a él, es tan habitual que en inglés le han puesto nombre, es el síndrome de "I've got it, I've lost it" (lo tengo, lo pierdo).

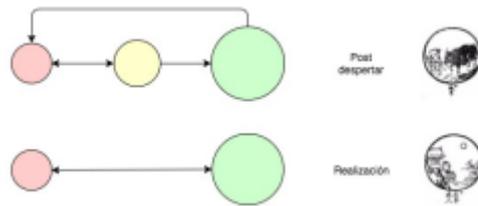
Esta situación aparte de frustrante, suele sorprender porque todavía se cree en la idea de la iluminación total, súbita y permanente, aunque tal cosa no existe que me conste... y a menudo el practicante cree que falla algo en él en concreto, cuando en realidad todo va sobre ruedas y en la dirección correcta... si uno deja de ansiar objetivos... y tal como muestran los modelos tradicionales usados aquí.

Otra posibilidad habitual de esta situación es que el practicante acabe, ante la imposibilidad de revivir la experiencia, convencido de que "esto ocurre por Gracia Divina o Azar" y se relaje pues él no puede hacer nada. Esto no está mal siempre que el practicante continúe con sus prácticas pues tenemos una situación favorable: "humildad, relax, entrega y práctica diligente"... pero si sigue con su vida anterior porque "no depende de él" y abandona la práctica porque cree que no aportó nada al Despertar, entonces su camino espiritual termina ahí y siempre recordará con cariño esa "Gracia Divina" que una vez recibió y que nunca volvió...

No digo que no se pueda tener un Kensho sin práctica, puede ocurrir y ocurre, pero sí digo que no es posible estabilizarlo sin práctica, o al menos que así es para la mayoría de los seres humanos.

Finalmente otro escenario posible a estas alturas, sería creerse un iluminado o algo cercano a ello porque se ha pasado por esa experiencia, y por tanto puede dedicarse a hacer de maestro y abandonar esa "humildad, relax, entrega y práctica diligente" construyendo un nuevo personaje del que volverse esclavo. Un personaje que si además tiene la desgracia de no poder profundizar en su despertar, además será una estafa para todos, especialmente para él mismo.

4.3 Auto-realización



Seguimos progresando en nuestro camino espiritual y de alguna manera ahora repetimos el proceso realizado con la mente mindful pero ahora con la mente despierta.

Tras un primer kensho hemos de ser, primero capaces de identificar la situación, captar el aroma de la mente despierta. Segundo, ser capaces de volver a la mente despierta. Quizá las primeras veces pasen meses entre un kensho y otro, o quizá tengas suerte, tengas una sensibilidad interior notable y tras captar la mente despierta seas capaz de volver a ella a menudo y durante bastante tiempo.

En todo caso estamos domando el buey zen. Cada uno a su ritmo.

Ahora la práctica se vuelve gozosa, pues la mente despierta, al contrario que la mindful es un lugar maravilloso en el que vivir y que, aunque se pierde, se mantiene sin esfuerzo. Solo hay que evitar ansiarla en exceso cuando la perdamos y seguir nuestra práctica de forma humilde, tierna y perseverante.

En cierta manera en algún momento hay un cambio de tendencia en nuestra práctica. Eso ocurre cuando en lugar de guiarnos la voluntad, esfuerzo y dedicación, la práctica se vuelve algo sencillo, gozoso, que ocurre por sí mismo y que nos atrae más que la propia realidad externa.

A este punto me refiero cuando a veces comento que en un momento dado todo empieza a ir "cuesta abajo".

Si anteriormente todo parecía costar y la sensación era de ir cuesta arriba, para llegar con esfuerzo a no sé qué lugar, o caer atrás en cuanto nos despistemos, a partir de cierto punto la práctica es tan gozosa que se desarrolla prácticamente sola. Ese es el punto dulce en que, si estamos bien orientados, difícil será que no haya evolución. Y ya no habrá marcha atrás.

El momento del Kensho, en mi opinión coincide también con el "Camino de Ver" tibetano (el tercero de cinco).

De forma suficientemente homogénea coincide etimológicamente con Kensho (que recordad que es Ver nuestra naturaleza).

Y también sería equivalente a la entrada en la corriente (Sotapanna) o entrada en la corriente del budismo primigenio, que indica también bellamente ese nuevo fluir que ocurre, donde el practicante ya siente o empieza a sentir lo que es realmente fluir con la realidad sin oponerle resistencia.

Y por tanto esta realización te convierte en un Arya según nomenclatura clásica budista (pues ya no eres un ser ordinario).

La maduración total de esta fase ocurre en ese momento puntual en que la mente despierta deja de ser el estado "al que vuelves" y pasa a ser tu estado base. Ocurre un cambio identitario y sientes que pasas a ser la mente despierta, igual que antes sentías que eras la mente mindful que esporádicamente pasabas a ese otro estado o a la inconsciencia. Ahora ocurre justo al revés y tú eres la mente despierta, que revierte a la mente inconsciente muy puntualmente, y a eso aquí lo llamaremos auto-realización. Porque en nomenclatura tradicional es "reconocer quién eres".

Esta realización coincide perfectamente con la descripción de Atman Vedanta y algunos maestros modernos como Ed. Muzika la describen de similar manera.

Así que, de ser todo esto cierto, atman vedanta y anatman budista, no solo son compatibles sino que en realidad se realizan en el mismo momento y son la misma cosa... ¿increíble? ¿paradójico?

Son solo opiniones, cada uno tendrá la suya...

Atman claramente apunta a que nuestra identidad es solo-ser (sat-chit-anada).

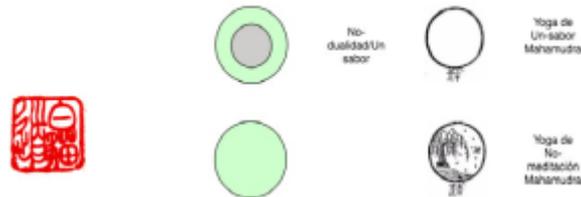
Y anatman claramente apunta a la realización de nuestra realidad más esencial.

No es raro pues que algunas ramas budistas, en concreto las llamadas Shentong, o de "otra vacuidad", afirmen como el vedanta que esa esencia búdica no es mundana sino "de otra categoría existencial". Aunque el planteamiento ortodoxo budista sigue siendo que esa esencia es compuesta y efímera.

Curiosamente la mente inconsciente no desaparece del todo. Seguimos revirtiendo a ella de forma puntual, más esporádicamente pero revertimos. O al menos esa es mi experiencia y no está mi ánimo intentar hacer que las cosas parezcan más perfectas de lo que son.

Pero es que no hemos terminado.

4.4 La evolución del Bodhisattva (Un-sabor y No-meditación)



Si toda nuestra senda carece realmente de mapa (a pesar de este miserable esquema), ahora además llegamos al terreno más inexplorado, menos descrito, aunque hay que decir que diversos autores Mahamudra han hecho un gran intento, quizá el más completo que existe en literatura espiritual clásica.

Poco más hay mínimamente detallado al respecto...

Aquí todo se vuelve más sutil, más desconocido y más cargado de mito.

Si tuviera que mapear algunas propuestas como los diez Bhumis del Bodhisattva o las categorías tradicionales de Sakadagami y Anagami a esta parte del modelo, que es donde en teoría corresponden, la verdad es que me costaría. No sabría hacerlo.

En el Zen no hay problema pues directamente no hay referencias escritas claras al respecto, con la posible excepción de los cinco rangos de Dongshan. El resto suele ser solo referencias poéticas, como cuando Dogen dice: Olvidarse a sí mismo es ser iluminado por todas las cosas. Que siempre me ha parecido una perfecta descripción de un-sabor o no-dualidad. Tú eres porque eres iluminado por todas las cosas. "Tú" es igual a todas las cosas.

El currículum de koans Rinzai tampoco sabría encajarlo aquí.

Aun así, y paradójicamente la doma del buey zen sí que incluye diversos estadios después del "buey domado" dejándonos claro, que incluso tras estabilizar totalmente el despertar, sigue quedando camino por recorrer.

Esta parte comenzaría con la viñeta de la doma del Buey que afirma "Hombre y Buey olvidados".

Si el Buey es la mente despierta. Uno entiende su doma, incluso puede entender con facilidad la viñeta en la que se dice "Hombre olvidado", es decir cuando nuestra identidad pasa a ser "el Buey".

Pero ¿qué se quiere decir cuando se olvida también al Buey? ¿nos olvidamos de la mente despierta?

Sí, en cierta manera sí. La mente despierta solo existe por contraste con las otras mentes. Si fuera nuestra única mente, no necesitaríamos destacarla.

Pero es que además el proceso de auto-referencia individual compulsiva desaparece aquí. Nuestra Presencia se deslocaliza, dejamos de tener un centro y dejamos de hacer auto-referencia en gran medida pues no sabríamos sobre quién o qué hacerla... No hay centro, ni persona, ni buey. La mente despierta deja de ser un "yo", un alguien, por sutil que sea.

Y el pensamiento reactivo deja de pertenecer a otra mente, pues la mente inconsciente desaparece también. El pensamiento reactivo, el poco que queda, ocurre dentro de la mente despierta. Dentro de La Mente a partir de ahora, pues no hay otra. Y no hay nada que no lo sea.

Que tal pensamiento reactivo acontezca no debe preocuparnos, recordad que la mente despierta no tiene por qué apegarse a él... Acontece o no en función de causas y circunstancias, lo que en budismo se llama "Origen inter-dependiente", igual que vemos u oímos por origen inter-dependiente.

No debe preocuparnos en absoluto. En ese momento todos los contenidos mentales son de un-sabor, pues todos ocurren de la misma manera y tienen la misma capacidad de absorbernos. Debemos acostumbrarnos a otramana de existir, pero nada más.

La ausencia de centro y sensación de ser todo el contenido mental también son indicadores que se usan para la realización de Brahman, así que en mi opinión sería la misma. También se usa la palabra Samarasa para lo mismo.

Aquí, por primera vez podemos quizá decir con cierto criterio que alcanzamos lo que tradicionalmente se llama no-dualidad. No antes. La mayoría de referencias de no-dualidad que leeréis son realmente no-conceptualidad. Un análisis serio lo revela rápidamente. En las descripciones de no-dualidad habituales encontraremos referencias al testigo, espejo, consciencia pura, no implicación, etc... Todo eso no tiene sentido en no-dualidad, no hay espejo, no hay testigo, no hay centro, no hay quién se implique diferente a la implicación...

Realmente ahora el sujeto apenas existe, o al menos es ilocalizable, y la situación es de igualdad de todos los contenidos mentales. Lo cual reafirma mi impresión de que realmente hablamos de la misma realización que se denomina Brahman en Vedanta.

Y nos queda el último punto: No-meditación que totalmente perfeccionada es para Mahamudra la mismísima budeidad (Arahant en budismo primigenio).

Budeidad con residuo tal como dicen en el Tíbet, pues la budeidad final, sin residuo, según la tradición solo se alcanza tras el parinirvana. Nadie es

perfecto en este plano, realmente. Un Buddha tampoco... aunque vive de forma notablemente plena y gozosa...

En este punto (final en las tradiciones y final en el esquema) la Presencia absolutamente perfeccionada se impone completamente y el pensamiento reactivo desaparece.

Solo existe La Mente, La Presencia y podemos olvidar el resto, ya podemos matar al Buddha, no existe diferencia notable entre meditación y no meditación, y simplemente nos queda retornar al mercado, pues ya sabéis que tras todo esto nos dedicaremos a tareas absolutamente trascendentales:

Cortar leña y acarrear agua.

¿Acaso se podría pedir más?



Si encuentras de valor este texto que se te ofrece gratuitamente, considera a cambio ofrecer ayuda a algún ser necesitado de ella. No hay mejor inversión que puedas hacer.