

El lugar del YoSoy en el budismo

Cuando llegas al final del conocimiento material del mundo, en ese escenario, trasciendes al observador y lo observado. Eso significa que usted estará en un verdadero estado de ser. A partir de entonces, entras en el estado de trascender la Yosoydad, donde las identidades del observador y lo observado desaparecerán.

-Nisargadatta

YoSoy o la realización de YoSoy (Iam o Iamness en inglés) como casi todo en espiritualidad, no tiene una definición aceptada por todos, ni siquiera está claro que la pueda tener jamás. Pero a base de leer mucho y experimentar o vivir tu propia senda, se acaba intuyendo que la gran mayoría de las personas hablan de un mismo o parecido evento.

Esta realización ocurre o es potenciada con prácticas de meditación no-conceptuales, es decir que descartan el pensamiento y en gran parte la actividad mental más sutil, y cuyas doctrinas hagan hincapié en descubrir la identidad tras ellos (adquirir ese prajna).

Si se da esa situación esta realización es posible. Y como la situación es comparable y la práctica también (intentar solo-ser/solo-estar más allá del pensamiento) en muchas doctrinas, no solamente budistas, pues entonces es bastante sensato entender que sus frutos también son muy parecidos o iguales. Y además parece ocurrir tal cosa.

Por citar tres "grandes" vehículos tradicionales que trabajan justo así, tendríamos Shikantaza, Mahamudra y Solo-ser del Adv. Vedanta. Y quizá algo alejadas pero podrían ayudar, las meditaciones concentrativas más tradicionales.

La Yosoydad se ha definido como la realización del YoSoy (y todavía no hemos dicho nada). Podríamos concretar un poco más y decir que lo que se realiza es que "eres", pero eso ya lo sabías ¿no? Esta definición por tanto no puede ser suficientemente buena. Otros dicen que realizas que eres consciencia pura... no queda claro que es "pura", supongo que quieren decir "consciencia y nada más" pues se dice que eso es todo lo que eres. Ahora empezamos a avanzar.

Anadi, aunque no la llama Yosoydad (Anadi no llama a nada en absoluto igual que los demás, ha hecho un esfuerzo notable justamente para no usar las mismas palabras que los demás) la define mejor en mi opinión, dice que es la adquisición de la capacidad de la mente para estar/ser, sin estar apegada a ningún contenido mental. Por eso la sensación es de que, por fin "solo eres" y por eso es fácil también concluir que eres "solo consciencia" pues ¿qué otra cosa queda?

Otra forma de decirlo, aunque parece inicialmente que no es lo mismo (de hecho es un ejemplo interesante de como se pueden decir dos cosas totalmente diferentes del mismo evento), es que rompemos una especie de nexo o nudo con nuestro pensamiento. Antes de la realización, si aparece un pensamiento, nos enganamos a él como con velcro, de hecho la sensación casi siempre va a ser que eso es normal porque "lo he pensado yo", pero tras la realización de Yosoy se ve que eso era una forma de verlo que puede cambiar,

puede ser de otra manera, y tras la YoSoydad el pensamiento ocurre y no necesariamente lo he pensado "yo".

El resto de contenidos mentales (sentir, ver, oír) no tienen esa propiedad de velcro, así que solamente rompiendo este velcro-pensamiento quedamos libres de la esclavitud de los contenidos mentales habituales (las seis puertas). Pues solamente éramos esclavos de... el pensamiento...

No es que no puedas apegarte a ningún pensamiento a partir de ese momento, al contrario, te garantizo que lo harás. De hecho para que no ocurra tal cosa jamás, deberás completar el segundo yoga, y justa esa es la prueba de que lo has completado (aunque hay otras). Pero tras esa Yosoydad realizada, puedes no apegarte al pensamiento reactivo bajo ciertas circunstancias, cosa que hasta ahora podías.

A qué pensamiento te apegues en esta fase post-realización (que, repito, es todo el yoga de no-conceptualidad Mahamudra) indicará qué apegos mentales permanecen vivos. Y de hecho el yoga de no-conceptualidad concluirá cuando estos sean casi cero o cero pues el desapego del pensamiento será perfecto (restarán solo apegos no-conceptuales, por ejemplo ante la muerte) y ya no habrá diferencia entre estar mindful o no mindful, estarás en una tercera situación y se llamará un-sabor.

Esta realización, como todas, se presenta normalmente primero como experiencia durante la práctica siendo menos espectacular (y que en zen llaman shikantaza), luego con flashes no previstos durante el día que duran algunas horas o pocos días y que nos maravillan (los famosos kenshos), y finalmente el día D, se hace el *click* y la mente queda configurada así de forma indefinida y natural.

Y pasas a creerte un Buddha iluminado :) o no...

Si quieres ampliar detalles, todo el mini-libro "[Dinámicas de ...](#)" trata sobre ello (y solo sobre ello) aunque lo escribí hace años y probablemente hay partes muy mejorables.

Al final la realización de la Yosoydad es lo que hoy día llamamos Despertar y aunque Edji Muzika dijo que era "el parvulario de la espiritualidad" realmente eso es una exageración, una provocación tan típica de los maestros. porque la realización completa de la yosoydad es un momento muy relevante, aunque, es cierto, relativamente alejado todavía de la liberación completa o budeidad.

Bien y ¿cómo encaja esta realización en el budismo que (maldicho) dice que realmente YoNoSoy?

La Yosoyidad en budismo es un estadio intermedio sin mucha mayor relevancia que eso mismo (que suele ser un paso intermedio que ocurre se quiera o no). La Yosoyidad se considera todavía ignorancia en el budismo. Veremos por qué...

Así que en realidad en el budismo es un estadio a veces necesario pero no exento de riesgo, pues es muy fácil derivar hacia doctrinas "de atman", es decir, aquellas que creen que la solución al problema del sufrimiento es un "sujeto mejor" que el de antes y no la ausencia de sujeto.

Curiosamente esto en Mahamudra lo definen como el defecto de "apegarse en exceso a la vacuidad" y es detectable así, el "sujeto" se crea o no iluminado tiende a huir de "los fenómenos" (la vida) para obtener poder residir en lo que el llamar "su Ser" con tranquilidad. Es decir, no ha resuelto del problema del Samsara, pero sí ha encontrado un refugio al que sabe volver cuando está solo o no afectado por el Samsara.

De hecho la frase "ha encontrado un lugar al que regresar" es del Suramghama sutra, de su sección sobre los estados distorsionados en los que puede caer el practicante budista.

Quién no haya leído "[Las siete etapas de Thusness](#)" le animo a hacerlo, no es un texto largo y es clarificador, explica bien como esta realización le confundió inicialmente (a Thusness). No entendía porque Buddha habría llamado a "eso" (Iamness) Anatman, pero es que no lo hizo... y poco a poco lo acaba viendo... hasta realizar Anatman.

En el modelo Mahamudra, la Yosoyidad corresponde al primer y segundo yoga, se obtienen kenshos (experiencias puntuales) durante el primero (en sus fases medias y sobretudo mayor), se obtiene la realización entre el primero y el segundo, y a partir del segundo, se desliza lentamente hacia la no-conceptualidad completa, es decir se deshace esa Yosoyidad progresivamente.

En budismo, si lo miramos en función de qué realizaciones ocurren, existen realmente solo dos tipos de sendas, aunque no se explique así o no lo haya leído escrito así:

- Aquellas en las que el practicante realiza directamente Anatman.
- Aquellas en las que primero se realiza esta Yosoyidad (y luego si procede, Anatman).

Aquellas en las que el practicante realiza Anatman directamente, como primera realización, son un caso raro, raro, hoy día. Dentro de

lo ya rarísimo que es cualquier realización. De hecho no me consta ningún caso actual de primera mano.

Realizar Anatman directamente es eso que afirman que pasó a Hui-neng (sexto patriarca zen) espontáneamente oyendo el Sutra del diamante y que desde luego en el zen actual no pasa habitualmente. Eso sí sería una vía "súbita" caso que existiera, pero con una salvedad, es súbita (de 0 a 100 en un instante) solo para prajna, pues Alaya seguirá igual que antes y deberá ser depurada posteriormente, aunque intuyo que en esa situación de sabiduría podría ser fácil y rápido.

Pero normalmente en el zen, inicialmente ocurre una realización que es también la Yosoydad y se les llama kenshos y por eso, incluso la estabilización total de los kenshos no es budeidad (es completar "solamente" el primer yoga Mahamudra).

Esto puede verse con claridad en las etapas de [la doma del buey zen](#), porque las etapas no acaban con su doma. Quedan cuatro etapas más, aunque en realidad éstas pueden llevar incluso más tiempo que las seis primeras. Y no extrañará ver que en una de ellas "se olvida" tanto buey como domador. Cosa que a veces despista al que intenta interpretar este modelo de fases si asume que domaar al buey es la budeidad, pero que en realidad, entendido todo esto que hemos explicado, lo que ocurre es obvio: El domador-Yosoy también debe desaparecer, era solamente una herramienta necesaria.

Así que la realización de la Yosoydad son esas seis etapas y los otros tres yogas Mahamudra se concentran en las otras cuatro viñetas (más o menos, viñeta arriba o abajo).

Respecto a la situación del zen y la Yosoydad, se puede leer a [Soh Wei Yu](#) pues en muchos artículos se quejaba amargamente que en su país (Singapur) sus maestros zen confundían YoSoydad con Anatman continuamente, y él ha realizado ambos... sabe de qué habla. Y leyendo lo que se escribe hoy día por parte de maestros zen modernos, tiendo a estar bastante de acuerdo con él.

En Dzogchen (que no he practicado ni conozco en profundidad) se tiende a explicar su modelo como "directo" y por tanto la realización sería directamente de Anatman pero no sabría decir con seguridad qué ocurre hoy día...

Según Namkhai Norbu (desgraciadamente fallecido recientemente), el gran maestro Dzogchen de nuestros días: "nadie está realizando rigpa" (dijo en cierta ocasión). Entiendo que con esto quería decir que nadie está logrando esa vía directa, o muy pocos... la mayoría de los practicanete Dzogchen intuyo que también confunden rigpa con la

Yosoydad (o ni eso, a veces la confunden con el mindfulness habitual, que es aún un estadio anterior) e intuyo que Norbu quiere decir que no era eso, pero lo digo sin demasiado criterio.

Lo de las vías directas tienen su gracia, porque son las más difíciles. En Asia reservadas solo para los monjes más brillantemente sabios de forma innata, pero en occidente se toman como casi todo lo contrario, son sendas populares y para todos los públicos (y de ahí el fracaso generalizado).

Así que lo habitual es realizar primero que uno es algo así como "un sujeto no conceptual" (es decir más allá de sus pensamientos/conceptos) que es la Yosoydad, y más adelante, si se gestiona adecuadamente el cambio de paradigma, se realizará Anatman o la situación de no-dualidad pertinente.

Aparte de la doma del buey zen (octava etapa), éste es también por ejemplo también el modelo Mahamudra. Por eso hay dos grandes realizaciones y no una (luego hay una tercera, pero de la que no sé, y no hablo).

Esta Yosoydad, incluso hay budistas que de forma errónea la identifican con la naturaleza búdica cuando en realidad aún no se ha realizado Anatman. Eso por no decir que ni han entendido lo que es la naturaleza búdica (que es la capacidad de realizar que no tenemos esencia y no ningún estado particular).

También muchos practicantes Vedanta la asocian a Atman, pero sobre la exactitud de ese extremo no me pronunciaré porque no me toca, aunque aparentemente cuadra. No olvidemos que en Adv. Vedanta, atman también es una fase temporal (la completitud es Brahman). Muy sensato.

Este YoSoy del que hAblamos, es dual, porque es un sujeto. Es realmente casi la misma dualidad de siempre, el mismo sujeto de siempre (y así se siente), pero despojado del velcro de los pensamientos, de la conceptualidad obligada.

No es que no hayan pensamientos, es que sientes que "eres" más allá de ellos, de ahí eso de YoSoy.

Estamos tan inmersos en nuestro mundo conceptual que tal como hemos comentado, esa liberación respecto a lo que pienso, nos parece tan relevante que puede hacer creer a algunos que eso es la liberación completa e incluso lo llaman iluminación.

También es el primer cambio trascendental estable. Es habitualmente el primer cambio en "quién soy" o "cómo soy", con lo cual es

razonable que se le dé mucha importancia, la tiene. Y su factor motivador puede ser inmenso, pues por primera vez confirmamos que esto no es un mito, se producen cambios trascendentales.

Y puede ser inmenso si se toma como un indicador de progreso, de buen camino y no como la obtención de una meta...

Así pues lo que es triste es considerarlo final y parar allí, o peor, parar y degenerar, ir para atrás como los cangrejos pues dado que no hay nada completado, es posible. Eso da lugar a individuos que afirman esta iluminados y algunos, me perdonareis se comportan como individuos poco sabios o ecuanímes. A menudo peores para el mundo que simplemente una persona buena, cariñosa y comprensiva.

Esta realización opino que es la misma en multitud de doctrinas (budistas y no budistas), solo las doctrinas y palabras nos separan y cómo hemos dicho es eso que mucho neo-advaita y no neo-advaita llama iluminarse. Y que, no es realmente taaan liberador... Aunque eso también depende de cuánto sufres, cuanto más sufres más liberadores y gozosos te parecen los pequeños o grandes pasos de la senda.

Adyashanti explica muy bien (en "End of your world") que pasó por ello y pensó "no es esto, no es suficiente, no estoy totalmente liberado" y yo sentí lo mismo.

Al menos si por liberación se entiende no sufrir mentalmente en ningún momento de tu existencia por nada. Lo cual es muy diferente de eso que hoy día llaman nirvana en experiencia meditativa o incluso sin ella pero en soledad, que es muy gozoso y liberador pero ocurre solo en meditación o bajo condiciones concretas.

Este sujeto no-conceptual pero sí dual (como todo sujeto y por definición), que es el Yo soy, puede seguir despojándose de conceptualidad y apegos (pues en esto no se ha mejorado apenas nada hasta ahora), y llega al punto en que ocurre la segunda realización que ya es no-dual, precisamente porque ya no hay Yo Soy (entendido como lo he explicado hasta ahora).

Es decir, y esto es interesante, la eliminación de apegos conceptuales se realiza por deconstrucción de su significado conceptual (que está vacío-sunyata) y no por la aplicación de cualquier otro tipo de tendencia o método.

Cuando un concepto queda vacío de realidad (por ejemplo, tener razón en tal tema), pierde su fuerza mobilizadora. Ya no es un apego. Incluso aunque específicamente nunca se renunció o se intento alejar de "eso", sea lo que sea. Esta herramienta es más eficiente que la

inicial que básicamente era "dejar ir" el pensamiento, con la esperanza de que vuelva cada vez menos porque en Alaya va quedando marcado con menor fuerza.

Además la técnica del primer yoga (dejar ir pensamientos, abandonarse) es inoperante con temas "de base" como el tiempo o el espacio. No los toca. Solo podrán ser deconstruidos en el segundo yoga. Y es interesante ver, que si deconstruyes el tiempo futuro, cualquier apego futuro queda deconstruido en el proceso. Luego su potencial de cambio es inmenso.

No viene a cuento, pero lo mismo ocurre al llegar al tercer yoga: el trabajo de no conceptualidad es inútil ante los eventos no-conceptuales que nos hacen sufrir (por ejemplo ver a un ser querido herido ante nosotros). Es por eso que dado ese "residuo" se deberá tratar de otra manera en el yoga de no-dualidad.

Ver este tipo de cuestiones explica porque hay cuatro yogas (y no uno) y por qué es importante conocerlos, dado que el trabajo tanto vipassánico como de absorción varía ligeramente en cada yoga (aunque cómo varía es difícil de transmitir a otra persona).

¿Es la segunda realización ya sin tiempo, ni apenas sujeto, anatman? Según la tradición Mahamudra, que es la más detallada que conozco, todavía no. Lo será cuando se complete el yoga que entonces comienza (un-sabor) pero el "aroma" de la budeidad se va consolidando en este yoga, no antes. Es en este yoga cuando se empieza a sentir lo que debe ocurrir.

En tradiciones actuales como el zen, que han decidido estar "más allá de las escrituras" no queda nada claro todo esto. Pero los modelos ch'an clásicos parecen indicar lo mismo que la tradición tibetana. De hecho la doma del buey zen es casi equivalente a [la doma del elefante tibetana](#).

También es sorprendente el paralelismo de los dos pasos comentados con la propuesta de "Atman y luego Brahman" del Advaita Tradicional (primero sujeto y luego no-sujeto), pero no puedo más que resaltar ese ¿sorprendente? paralelismo.

Esta segunda situación al ser, ya sí, no-dual también coincide con las descripciones no-duales de todo tipo: no hay centro, brahman, soy todo, no soy nada, anatman, (no hay atman), etc... esas son descripciones no-duales, mientras que: eterno testigo, consciencia pura, observador, no-hacedor, atman, soy, yosoy, atestiguar, etc... son descripciones de situaciones posiblemente no-conceptuales pero duales porque hay un sujeto observando, hay centro, hay auto-referencia y hay separación.

A menudo, si no influimos o no es influenciada demasiado por su doctrina, la persona que describe su realización suele usar palabras de un tipo u otro en función de la realización que ha ocurrido. Realmente no es tan difícil intuir cual de las dos ha ocurrido, amén que muy raramente ocurre directamente la segunda.

Esta realización no-dual es tremendamente gozosa y liberadora, pues empieza a no depender de condiciones externas. No solo de los ratitos de meditación o incluso los ratitos de calma en el día a día que también son muy gozosos en la Yosoydad (recuerdo unas siestas-éxtasis tremendas ya entonces), pero en la Yosoydad realmente todavía hay algo o bastante o mucho samsara en función de la situación particular, pues aún se depende de las condiciones externas presentes.

Las absorciones meditativas son fácilmente accesibles desde el YoSoy (por ejemplo todos los jhanas sin forma pueden ser obtenidos, requiere cierta dedicación pero se puede... de hecho es el lugar óptimo, posteriormente perderán sentido) así que no es poca cosa.

Durante la Yosoydad, no es que no haya gozo espontáneo, lo hay y puede ser mucho si se potencia (poco recomendable, toda intención debe ser descartada y más una que busca el placer) pero el samsara (sufrimiento) puede imponerse todavía con facilidad. La solución ofrecida por muchas doctrinas a esto es el retiro, retirarse del mundo, porque éste "les duele" o bien disociarse de su propio sufrimiento. Lo primero en terminología budista es la solución de los Pratyekabuddhas (realizadores solitarios) y lo segundo no sabría decirlo, pero hoy día ocurre mucho, creo que por influencia de los esloganes neo-advaitas que en muchos casos son disociación pura.

Son caminos alternativos al budista los ejerzan quienes los ejerzan (también autodenominados budistas los ejercen).

En cambio en los estadios no-duales es cuando ocurre lo que el budismo llama "convertir samsara en nirvana". No hay emociones negativas, o muy, muy pocas, débiles y muy pasajeras. Y no dependen tanto de las circunstancias (en absoluto de las internas, entendida como pensamiento y poco de las externas, entendido como las otras cinco puertas de los sentidos) como de tu posición mental. Es decir, no es que hayan eventos que te hagan sufrir, es que aún no hay perfección en la posición búdica que ya es accesible.

Gracias por leer.

