



El sistema mente

Entonces Mahamati le dijo al Bendito:
"Bendito, te suplicamos nos digas, ¿qué se entiende por mente?"

- Lankavatara Sutra, Cap V «El sistema mente»

Introducción

Este documento recoge y consolida diversas entradas publicadas en <http://blogdetao.org> durante Noviembre 2.016, más lo que se corrigió y añadió en su revisión de Enero 2020 para su publicación en Amazon Kindle.

La idea de este documento es clarificar y concretar lo que se quiere decir por ciertos términos cuando se usen en futuros textos.

No se ha querido clarificar toda clase de términos sino aquellos que corresponde a funciones mentales. De tal manera que cuando se trate sobre ellas, sea claro a qué nos referimos.

Por ejemplo cuando decimos consciencia ¿qué queremos decir exactamente?

Es necesario aclarar que éstas definiciones son arbitrarias, como todas. Es decir, son un acuerdo entre nosotros. Y no hay una definición de consciencia mejor que otra. Pero es importante que cuando hablemos, ambos usemos la misma, si no, el entendimiento es imposible.

A menudo tendemos a darle valor absoluto a las palabras, lo cual también es origen de mucha confusión. No hay una definición mejor que otra de “consciencia”. Lo importante es que sea coherente y nos aporte, y sobretodo que nos permita conversar entendiéndonos.

Así, cuando en este texto se digan cosas como «la consciencia es qualia y solo qualia», debe leerse siempre: «a efectos de futuros textos, la palabra consciencia equivaldrá a qualia». Pero no se quiere decir algo del tipo «existe una definición de consciencia absolutamente cierta, y es ésta» puesto que tal cosa no existe, y por tanto es absolutamente razonable que en otros lugares otras personas den a la palabra consciencia otro significado.

Lo que sí es relevante y es hacer un gran favor a todo practicante espiritual, es que cuando cualquiera use una palabra de este tipo, primero tenga claro él mismo a qué se está refiriendo con gran precisión, lo cual ya no es trivial, y segundo lo explique previamente o junto con sus argumentos.

No cumplir con ambos puntos es una de las causas del tremendo caos espiritual que vivimos. Y sobretodo del importante desgaste emocional que sufren muchas personas discutiendo con otras sobre términos que en realidad cada uno ha asumido que significa una cosa diferente. Es algo tan ridículo como discutir de qué color es el objeto fruta, cuando uno ha decidido que eso es una naranja y el otro una pera.

Así que básicamente este texto pretende ser solamente un diccionario de trabajo para los términos presentados. Para que podamos hablar todos un mismo idioma (si aceptas estas definiciones) en el futuro.

En segundo lugar, los términos descritos son las funciones mentales que se han considerado relevantes para la práctica espiritual y agrupadas de la forma en que parecen tener sentido espiritualmente.

Las descripciones tienen su origen en la auto observación de la mente, no en ningún tipo de experimento científico, ni tampoco teoría, y por tanto a veces coincidirán con las funciones que describe la neurociencia y a veces no tanto. A veces coincidirán con las descripciones de algunos textos espirituales y a veces no tanto.

El objeto de este texto es concretar un modelo que sea útil en la práctica espiritual. Nada más y nada menos.

Para terminar, la inspiración de este texto es el modelo de mente planteado por la escuela budista Yogacara hace ya quince siglos. También conocido como el modelo de las ocho consciencias (ocho funciones mentales realmente) y que es el único modelo de mente mínimamente desarrollado que he leído en espiritualidad.

No es que este Sistema-mente sea una evolución de ese modelo. No lo es, apenas se le parece. Pero sí se sigue la estela de ese intento de crear un modelo de descripción de la mente orientado exclusivamente a meditadores y que les ayude en la senda espiritual.

El modelo Yogacara, al igual que éste, define funciones, no objetos o entidades. Cuando se habla de la atención, no debemos ver la atención como una cosa, entidad, órgano interno del cerebro, sustancia o energía, etc... es simplemente una función que es obvio que tenemos y ejercemos, y eso es todo lo que quiere decirse porque eso es todo lo que se sabe con seguridad. El resto queda a vuestro criterio.

Finalmente el nombre “Sistema-Mente” es un guiño al Lankavatara Sutra, uno de los sutras que trata, entre otras cosas, el modelo Yogacara de la mente (y de lectura muy recomendable).

La palabra compuesta “Sistema-mente” me parece especialmente acertada (aunque desconozco qué pone en su versión original) porque indica con claridad que la mente “es un sistema”, es decir algo compuesto de diversas funciones que interactúan. Y no una entidad, un ser, atman, alma ni nada parecido.

La mente, el universo completo

Si queremos definir funciones de la mente, quizá que definamos primero que es la mente, para tener claro si estamos definiendo funciones de ella o no.

Tradicionalmente se entiende que la mente es todo el conjunto de las funciones cognitivas.

En algunos usos de esa definición puede intuirse que se incluyen las inconscientes (aquellas de las que no tenemos indicaciones de que estén ocurriendo) y otras fuentes parecen contemplar solo las conscientes (bien porque asuman que no hay funciones inconscientes o bien porque consideren que son “otra cosa”).

Esta definición, siendo bastante útil, es insuficiente desde un punto de vista espiritual, incluso incluyendo la cognición inconsciente, porque no incluiría aquello que no sea cognición.

Podríamos preguntarnos si existe tal cosa, ¿existe algo que pueda considerarse mente y no sea cognición?

Pues va depender de lo que consideremos cognición pero lo que está claro, es que, por ejemplo “lo visto” (que luego veremos que es qualia en lenguaje técnico) es algo que está apareciendo en tu mente.

No olvidemos, que no hay “lo visto” ahí fuera, sino que “ahí fuera” como mucho habrá solamente partículas, fotones, energías, etc... así que “Lo visto” aparece por vez primera y última en tu mente, por tanto es parte de ella.

Podemos discutir si “lo visto” es una forma de cognición o no, pero creo que podemos acordar que es mente, por tanto todo “qualia” (toda representación interna consciente) se considerará mente. Lo mismo aplicará a “lo oído”, “lo sentido” y demás...

Y si todo eso es mente, entonces mente será básicamente toda tu cognición y toda tu experiencia consciente. Es decir, todo lo que existe en tu vida. Tu universo subjetivo completo. No hay nada que podamos citar, que esté en tu experiencia, y que no sea mente.

Esta representación dual del universo personal completo (dual porque distinguimos cognición de representación) en la tradición budista se refleja como la unión de Samantabhadra y Samantabhadri tal como se refleja en esta imagen tradicional tibetana:

Por cierto, este entender que básicamente “todo es mente” es una de las piruetas doctrinales que más marcó las diferencias que surgieron entre el budismo primigenio y el Mahayana.

Esto no implica idealismo como a menudo se dice. No implica la teoría de que “todo es posible” porque todo dependerá de lo que yo piense.

No va tan lejos.

Simplemente dice que el global de tu experiencia es mente, independientemente de que haya o no haya algo más allá que esté generando esa experiencia y que no sea la propia mente.

Y de nuevo, unos pensarán que sí existe eso que a veces llamamos noúmeno y otro que no... pero no importa demasiado a efectos de este texto.

La postura budista Mahayana final, es que no existe tal cosa como un noúmeno pero sí existe un infinito juego de influencias, causas y resultados, que globalmente denominan “origen interdependiente” y que no siendo mente, genera todo lo que percibimos y somos.

Es decir, ese origen interdependiente es el origen de tanto la cognición como la representación (tanto de Samantabhadra como de Samantabhadri).

Y viendo la mente de esta manera, ¿qué funciones principales podemos esbozar?

El intelecto, la voz interior

Por intelecto entendemos lo que se suele llamar pensamiento conceptual consciente, o simplemente pensamiento, aunque es casi mejor llamarlo lenguaje interiorizado, o incluso “voz interior” pues a pesar de la relevancia que le da el ser humano, hasta el punto de hipnotizarse con él y vivir en un mundo intelectual construido por él, es solo eso: lenguaje interiorizado.

No es que sea como el lenguaje o que se le parezca o que ... Es que es lo mismo. Exactamente lo mismo.

En cierta manera pasamos gran parte de nuestro tiempo contándonos cuentos, historias irreales que nosotros mismos nos inventamos. ¿No suena eso a vivir en un sueño?

Tu cabeza se expresa, también internamente, en tu lenguaje natal o a veces también en un lenguaje extranjero suficientemente asimilado.

El lenguaje tiene una característica importante: es intrínsecamente dual.

Es decir solo sabe trabajar con sujeto y objeto, ya nos lo enseñan en primaria. Aunque el castellano tiene alguna excepción interesante que ayuda bastante en espiritualidad como son los verbos impersonales, pero el inglés ni tan siquiera eso permite y cuando llueve deben decir “it rains”, aunque nadie sepa ese “it” (“eso”) a qué diantres podría referirse...

Es por eso que toda expresión hablada o pensada es intrínsecamente dual. Nunca podremos expresar algo no dual correctamente. Nunca, ni nadie... Solo hay mejores o peores intentos... o ni eso, mejor dicho solo hay intentos más o menos útiles para asesorar a otros en el camino espiritual.

El lenguaje, el intelecto, es tremendamente útil, práctico, ha hecho del ser humano el rey del planeta. No es necesario renunciar a él, sería estúpido, pero hay que destronarlo como dueño de la mente (especialmente como dueño emocional de la mente), pues como dijo alguien “el sueño de la razón crea monstruos” y así nos va...

¿Por qué nos hablamos a nosotros mismos? ¿tiene eso sentido? si te lo estás contando ¿acaso no lo sabías ya?!?! ¿para qué te lo cuentas a ti mismo? ¿no es eso una forma de locura como el que va por la calle hablándose en voz alta pero solamente un poquito más discreta?

El loco que habla solo por la calle, te está mostrando literalmente sus pensamientos, vocaliza todo lo que piensa. Si tú hicieras lo mismo parecerías tan loco como él. En realidad también estás un poco loco, bueno dejémoslo en que tienes un “desequilibrio aceptado socialmente”: no puedes parar de contarte cosas a ti mismo... pero estás lo suficientemente cuerdo para no vocalizarlas...

Estamos desequilibrados, y vivimos en una ensoñación auto-generada por conceptos, una gran parte de nuestro tiempo, pero no nos damos cuenta. O no sabemos vivir de otra manera...

Además debería ser bastante evidente para cualquiera un poco observador, que el intelecto, de forma directa, es una función bastante irrelevante para la acción, dado que la mayor parte del tiempo nos la pasamos pensando en (hablándonos a nosotros mismos sobre) el pasado o un futuro inventado mientras en realidad estamos haciendo otra cosa...

El intelecto y la acción son funciones notablemente separadas. Conectadas de forma indirecta a través de la consciencia, la atención y la inteligencia (y además en este orden, formando una cadena), lo veremos más adelante.

El intelecto, ese pensamiento conceptual realmente es un subproducto, un resultado. No es el iniciador de nada ni el decisor de nada, pero dado que podemos “oírlo interiormente” sí tendrá una cierta influencia indirecta.

El pensamiento (el intelecto) no piensa.

Es una expresión completa en sí misma igual que mover una mano. Si escribimos “ $2+2=4$ ” no creemos que eso “esté pensando” ¿verdad? lo entendemos como el resultado de algo más profundo, que de alguna manera ha permitido realizar esa expresión.

La única diferencia entre el intelecto y el habla, es hacia donde se canaliza ese hablar, si hacia la expresión externa (boca) o hacia la interna (qualia).

Y curiosamente aunque se canalice externamente por la boca, acabará casi en el mismo lugar que la interna, como qualia de lo oído, dado que nos oímos hablar a nosotros mismos... y eso quizá fue el mecanismo por el que empezó a existir ese “lenguaje interiorizado” pero es solamente una hipótesis.

Cuando dices “pienso” igual podrías decir “me hablo (interiormente)” y sería igual de exacto.

Y ese “solo hablar” es una función de la inteligencia, porque construir el habla es una función que requiere de inteligencia. No es la función de la inteligencia porque no es la única. Es solo una de ellas.

Y ese es uno de los grandes logros durante el camino espiritual. Entender el lugar del intelecto dentro de todo el Sistema-Mente y actualizar tal situación, hacerla efectiva.

Respecto al hablar hay un detalle curioso que puedes investigar (vipassana) en tu propia experiencia. Todo el mundo cree que “piensa” lo que habla, es decir que primero piensa (intelectualmente porque es el único pensar que conocen) y luego dice lo pensado.

Eso es notablemente falso. Es muy obvio que no ocurre así. Es sorprendente lo poco que nos observamos.

Tanto hablar como pensar intelectualmente son ejecutados por la misma función de la mente porque son básicamente lo mismo. Así que ocurre una u ocurre la otra. Pero nunca a la vez ambas.

Es imposible o muy difícil hablar y pensar intelectualmente a la vez, porque es como querer hablar a la vez por dos sitios y diciendo cosas diferentes. Muy difícil.

Si te observas hablar, verás que no has pensado antes lo que decías. Quiero decir que no hay intelecto asociado, no has pensado eso intelectualmente y luego lo has dicho. No ocurre así.

Simplemente ha surgido una intención y lo has dicho. Igual que internamente surge una intención y luego su pensamiento intelectual asociado surge.

Solamente están “pre-pensados” (pensados previamente de forma explícita) los discursos que te hayas preparado, nunca los diálogos espontáneos. Pero aun así durante su expresión verbal, cuando sueltes el discurso, tampoco habrá pensamiento intelectual presente. Todo esto puede observarse en tu experiencia ahora mismo. Y verlo es adquirir Prajna (y capacidad de auto-observación).

Fíjate también cuando lees en que no hay diferencia entre los pensamientos y esa lectura interior, ¿no te parece también tuyo? ¿no es la lectura como un pensamiento inducido por el texto?

Alguien podría pensar (y es mejor que creerme a mi) que no, que eso no puede ser correcto del todo, que “Pensar” es mucho más que “Hablar”. Bien, lo aplaudo pues sin duda e inquisición no hay aprendizaje. Le invito a observarse hasta demostrarse a sí mismo tal cosa, esa es una gran práctica vipassana. ¿Qué elementos hay en el pensamiento que no haya en el lenguaje? ¿qué podría hacerlos diferentes? ¿qué haría superior uno respecto al otro? Investiga, obsérvate...

Por cierto, intelecto es lo mismo que pensamiento conceptual, conceptualidad, habla, lenguaje, pensamiento simbólico y otras muchas palabras más. Todo es lo mismo y todo es tan sencillo como que es lenguaje. Incluso las matemáticas.

Si lo quieres más genérico, creo que la palabra más amplia sería “expresión y manipulación simbólica”.

Es como si la inteligencia jugara con piezas de lego (los símbolos), y esas piezas son las palabras, conceptos y pensamientos. Lógicamente si jugamos con lego, solo podremos obtener figuras que se puedan crear con él. Por eso con el intelecto solamente podemos alcanzar lo intelectual (y nada más). Mientras el foco de tu vida sean tus pensamientos, estarás inmerso en tu mundo de lego, un mundo que se parece al real pero que no lo es.

Y sin embargo, a pesar de que todo esto es observable en el día a día y de forma relativamente fácil, el intelecto de alguna manera ha absorbido nuestra atención y nuestra identidad.

La mayoría de personas, si tuvieran que identificar su núcleo más profundo, lo que los define, lo identificarían con esa voz. con ese intelecto ruidoso, aparentemente inútil y descontrolado.

¿No es eso paradójico?

Una parte relevante de la senda espiritual es superar ese grave error, esa hipnosis profunda. Y para ello hay que entender “quién o qué piensa”.

Vamos a ver qué es (o a qué se llamará aquí) Inteligencia.

La inteligencia, capacidad de acción no manifiesta

Así como el intelecto, entendido como explicamos anteriormente, aparentemente es algo bastante exclusivo del ser humano, al menos con tal complejidad y relevancia, la inteligencia está presente en todos los seres vivos con sistema nervioso en mayor o menor grado.

Es la capacidad de realizar acciones a partir de ciertas percepciones y orientadas a cierto fin. Y es obvio que tal cosa existe más allá de la forma de pensar de los seres humanos (esa vocecilla famosa).

En el mundo animal hay diferentes niveles de inteligencia. Y no es intelecto. Luego hay que distinguirlo.

Todos sabemos que una mosca es menos inteligente que un delfín y éste seguramente más que un lagarto, las acciones que es capaz de hacer para conseguir cierto fin a partir de la realidad cambiante que se le presenta son más limitadas en la mosca que en el delfín.

El ser humano, suena sensato, también tendrá esa forma de inteligencia además de intelecto, pero típicamente se ve al intelecto como “el cúlmen de la inteligencia” cuando no la única inteligencia. Es decir, el resultado final y de mayor nivel, de toda nuestra capacidad de ser inteligentes.

Es por eso que valoramos grandemente toda esa capacidad intelectual e incluso puede verse con rechazo el pretender “hacerla menos preponderante”. Veremos aquí que esta forma de ver el intelecto es, como poco, ligeramente errónea.

Una forma de ver con claridad que el ser humano es inteligente más allá de la conceptualidad es ver todo lo que podemos hacer sin ella, por ejemplo aprender a ir en bici, pero incluso podemos verlo de forma más radical en las personas que desgraciadamente no aprendieron un lenguaje en su infancia (hay algunos casos muy conocidos) y como eran absolutamente funcionales en el mundo pero de una forma mucho más parecida a los lobos o los osos que a las personas. Y sin embargo inteligentes (a veces muy, muy listos).

Es creencia común que “el intelecto piensa”, cuando en realidad “el intelecto es habla”.

Lo cual no significa que sirva para deducir cosas, pero solamente posee la capacidad de pensamiento simbólico. Deduce cosas, al igual que en matemáticas y al igual que los ordenadores, el intelecto puede deducir nuevos conceptos a partir de los existentes, por ejemplo formando con palabras y conceptos cada vez más complejos, pero no puede cruzar la frontera hasta la realidad. Solo trabaja con símbolos, los llamamos palabras e ideas, conceptos y teorías, y les damos valor de realidad. Pero son símbolos.

El intelecto tiene sus piezas, como un lego, esos símbolos, esas palabras y con ellos puede construir verdaderas maravillas de complejidad pero solo son piezas de lego, todo lo que construya por complejo y bello que sea, será solo un símbolo, un juguete. Lego.

¿Qué se quiere decir con eso de que el intelecto no puede cruzar la frontera hasta la realidad?

Pues aquello tan típico de que por mucho que lo describas no puedes enseñar como es un color a un ciego, o aquello tan repetido de que por mucho que leas sobre como patinar eso no te hace mejorar ni un ápice tu equilibrio sobre ruedas, o que por mucho que pienses sobre espiritualidad... sí, eso... ni un paso adelante...

Es decir lo conceptual o simbólico aplica solo en el ámbito de lo conceptual o simbólico y apenas afecta superficialmente al resto de tu experiencia. Si le afecta, lo hace de forma indirecta, gracias a que el intelecto aparece en la consciencia, pero eso lo veremos más adelante.

Crear que lo conceptual, que lo intelectual, es real, es como construir una manzana con piezas de lego y pretender que nos quite el hambre. La manzana de juguete no se puede comer y el intelecto solo sabe hacer cosas de juguete (simbólicas). Lo cual no significa que no sea útil ser capaz de construir modelos aproximados de la realidad, deducir cosas de esos modelos y sugerir cursos de acción mejores... es muy útil.

Pero en cambio la inteligencia es no-conceptual, no usa conceptos, no es simbólica y es holística. Es lo que te permite aprender a patinar, a nadar o a meditar... o a vivir sin sufrimiento...

Y la inteligencia tiene además una propiedad fascinante: es absolutamente invisible a la consciencia...

Pues sí, a tu inteligencia jamás la has visto funcionando. Has oído a tu intelecto deducir cosas dentro de tu cabeza, pero jamás has podido percibir como funciona tu inteligencia y de hecho solo conoces de su existencia por sus resultados: las acciones que realiza y los aprendizajes que consolida.

Puedes oírte pensar o hablar, pero no sabes “cómo piensas”, no sabes por qué mecanismo concreto se realiza esa acción. Pero esto tampoco es nada nuevo, no sabes en detalle ni cómo caminar... Es muy poco lo que se sabe en el nivel consciente, realmente...

Podemos decir que la inteligencia es inconsciente aunque quizá sería más correcto decir subconsciente. En todo caso está siempre funcionando excepto en el sueño profundo y sus resultados son más que perceptibles (incluso en tus sueños tienes inteligencia y reaccionas de forma inteligente).

Su activación también es parcialmente perceptible con entrenamiento pues se basará en la percepción de intencionalidad cada vez más sutil. Pero entre su activación y sus resultados, es absolutamente invisible (inconsciente).

Es sabido en neurociencia que las decisiones (curso de acción) en algunos casos se toman antes de que la consciencia lo muestre. Esto que parece tan sorprendente, es razonable si abandonamos la idea de que “la consciencia piensa” lo cual también es falso.

Por tanto “lo que piensa”, que es la inteligencia y es no-manifiesta, primero decide y luego (no puede ser antes) se hace consciente una sensación de autoría a menudo junto con la propia acción ya en ejecución cuando no hay tiempo que perder...

Hago un paréntesis para decir que eso no demuestra ni la ausencia ni la presencia de libre albedrío como a veces se cuenta en los artículos de neurociencia, sino que solo indica donde se toman las decisiones e indica que ese lugar no siempre es consciente. Pero no muestra si esa decisión es condicionada o fruto de alguna otra maravilla de origen desconocido que llaman “libre albedrío”.

Es decir que nuestra inteligencia permanece en lo no manifiesto, en esa Mente (con mayúsculas) que no podemos ver y que lo permea todo. Como también por ejemplo “aquello” que genera “lo visto”, sea lo que sea...

Las intuiciones, las ideas geniales, la inspiración, el arte, esas palabras olvidadas que no te vienen a la cabeza hasta que el intelecto deja de “intentar recordarlas” (porque tampoco tiene ni idea de cómo se recuerda), todo eso surge también de la inteligencia y por eso parece como si eso nos fuera ofrecido desde un plano superior, sin saber cómo ha ocurrido o a través de qué proceso deductivo hemos llegado a esas conclusiones.

Porque no hemos llegado a ellas por ningún proceso deductivo. Eso sería intelecto.

Ese fenómeno es conocido en neurociencia y se le llama “efecto Eureka”. Es real, está comprobado, es obvio y demuestra que existe una inteligencia notable no manifiesta (o eso o existen realmente las musas).

Cuando ocurre un kensho o una realización o despertar o cualquier experiencia trascendental, adquirimos un nuevo entendimiento pero es tan sutil que a menudo no sabemos ni expresarlo con palabras (y entonces tampoco con pensamientos intelectuales, lógicamente).

Eso nos despista y descoloca, pero entendido todo esto es obvio lo que pasa. Nuestra inteligencia ha dado un paso en la dirección correcta, ha aprendido, pero nuestro intelecto no tiene palabras para expresarlo. ¿Cómo podría expresarse algo para lo que no tenemos palabras?

Normalmente el caos comienza cuando lo intentamos explicar... porque no nos entienden... o peor creen que nos entienden...

Así tenemos que concluir que existe una esfera conceptual o simbólica consciente que llamaremos intelecto y una esfera no conceptual holística invisible que llamaremos inteligencia.

Entiende esto bien, no es que una parte de nuestra inteligencia nos esté oculta, es que toda clase de inteligencia nos resulta invisible. Solo vemos resultados. Solo somos conscientes de resultados.

Repetimos: el subproducto lingüístico al que llamas “pensar” y que aquí llamamos intelecto, no piensa, porque es un resultado, un subproducto (luego veremos de qué), como cuando imaginas algo o cuando hablas.

Pero te identificas con él porque es visible, perceptible, ruidoso, acaparador, obsesivo, reiterativo cosa que la inteligencia no es.

El intelecto “no piensa”, el intelecto es el resultado de haber pensado, proceso que es invisible a la consciencia.

Más adelante veremos como el intelecto puede afectar a la acción aunque sea poco y tarde, y sobretodo de forma indirecta.

Al contrario que con el intelecto, nuestra identificación con la inteligencia es algo menor o a veces mucho menor, y a menudo nula.

Como decíamos, a menudo nos parece que las intuiciones “nos vienen de fuera” e incluso si se da una acción demasiado rápida nos parecerá que “no la hemos hecho nosotros”. Lo cual es extremadamente paradójico pues como hemos visto el intelecto tiene poca influencia sobre el mundo real y la inteligencia básicamente es lo que nos mantiene funcionando en el mundo. Pero explica por qué antaño se atribuían tales cuestiones a musas, divinidades, demonios, brujos...

Solo con estas dos definiciones claramente asentadas y entendidas, solo entendiendo la diferencia entre intelecto e inteligencia, eso ya nos da para descifrar algunos conceptos de la espiritualidad que se han discutido hasta la saciedad como muy misteriosos o confusos, y que en realidad con estas bases son muy sencillos de entender.

Por ejemplo, en espiritualidad cuando decimos que debemos “abandonarnos/entregarnos” (*surrender* en inglés) en cierta manera en brazos de quién nos abandonamos es básicamente en brazos de la inteligencia... La inteligencia es nuestra conexión más pura con la realidad en acción.

Debemos confiar en que ese “ente” invisible actuará adecuadamente en cada situación. Eso es “abandonarnos”.

Ese abandonarnos es un simple ejercicio para convencernos de que el intelecto no dirige nada o casi nada, y que es la inteligencia (invisible) quién nos mueve dentro de la realidad.

Dejamos el intelecto de lado y milagrosamente, como dicen los sabios, la realidad nos sostiene y todo lo que debe ser hecho, es realizado.

Convencidos de que esto es así realmente, podemos relajar el intelecto y hundirnos en cierta no-acción (del intelecto). Convencernos de que el intelecto no nos hace falta casi nunca (sorprendente, pero cierto), nos ayudará a que éste pierda peso.

Esa acción sin interferencia del intelecto es espontaneidad, ese valor tanpreciado en el zen de la edad de oro. No-mente (Hishiryō).

Esa acción inteligente si no hay aparición alguna del intelecto es fluir en terminología moderna.

Desde este modelo teórico, algunas anécdotas zen que se han mareado durante siglos se vuelven evidentes y directas.

Por ejemplo esta:

Una vez, cuando el maestro estaba sentado un monje le preguntó:

¿En qué piensas tan fijamente?

El maestro respondió “Pienso en no pensar (o sin pensamiento)” [Fushiryō]

El monje respondió: “¿Cómo piensas en no pensar?”

El maestro respondió: “Sin pensar” [Hishiryō]

-Yaoshan

Es decir el monje pregunta e insiste teniendo en cuenta solo el “pensamiento” conceptual o intelecto pues es el único pensar que entiende o conoce, y el maestro continuamente le habla de inteligencia, pues ya ha comprendido que hay un “no pensamiento” que es el que “piensa”.

Traducido al lenguaje de estos textos el diálogo sería:

Monje: ¿En qué piensas [intelectualmente] tan fijamente?

Maestro: En no pensar [intelectualmente] o casi mejor: No estoy pensando [intelectualmente]

Monje: ¿Cómo puedes pensar [intelectualmente] en no pensar? (cosa que ciertamente no es posible)

Maestro: Hishiryō (la inteligencia) no requiere de pensamiento [intelectual]

Más conceptos espirituales vistos desde este modesto modelo teórico:

La suspensión del intelecto, el silencio mental de la espiritualidad, durante largo tiempo es lo que podríamos llamar no-conceptualidad (y no no-dualidad como a veces se dice). Porque es la suspensión

del intelecto, de los conceptos, durante cierto tiempo. Quizá sería más correcto llamarlo aquí no-intelectualidad porque lo que está ausente es solamente el intelecto.

Y esa situación produce cambios incluso en la forma en que se percibe el exterior (más brillante y menos particionado en objetos).

En esas condiciones de silencio interior, lo habitual es que la sensación de identidad se vaya moviendo del intelecto a otros procesos mentales más sutiles, porque éste al estar ausente deja de ser una opción.

Típicamente esta migración de la identidad va a la atención, aunque erróneamente se suele decir que va a la consciencia y cuando se estabiliza se dice que “soy consciencia”.

Pero la otra forma de expresarlo: “ser el observador o testigo” ya nos da una idea más clara de que realmente la identidad “migró” a la atención, pues “el observador” es precisamente aquello que, de todos los contenidos mentales decide cual “observa” pues está más allá de la capacidad de la mente el poder atender a la vez a todos ellos.

Así que casi todo el mundo que dice “soy consciencia” en realidad cree ser “la atención”.

La identificación con todos los contenidos mentales también puede ocurrir, pero suele ocurrir más tarde y hablaremos de no-dualidad, pues cuando ocurre tal cosa, el sujeto ya está ausente.

Más adelante hablaremos largo y tendido de la atención. Por ahora basta entender someramente que está ocurriendo cuando profundizamos notablemente en el silencio mental.

Bien, visto que intelecto es un proceso consciente y la inteligencia no, vamos a ver qué es eso de la consciencia y para qué podría servir.

Consciencia-qualia, el espacio multidimensional

La palabra consciencia en castellano tiene un problema y es que apunta tanto a “lo visto” (la representación) como a aquello que procesa “lo visto” y lo entiende. Es decir a Samantabhadra y a Samantabhadri según terminología tibetana.

En inglés tienen las palabras consciousness y awareness, y eso les permite (si así lo acuerdan) asociar a cada palabra uno de los dos polos (objetos-sujeto) y poder distinguirlos.

A estas alturas, ya se puede intuir que “el procesado” en este modelo, es la Inteligencia+atención (que veremos luego), así que reservaremos siempre la palabra consciencia para el otro polo: la representación.

Así que consciencia tal como la entendemos aquí es [el conjunto de qualia](#) de la neurociencia. Qualia (o qualias, da igual) es la palabra técnica para referirnos a la representación que aparece en la mente.

No es que la consciencia, tal como la definimos aquí, contenga o posea qualias, sino que es solamente qualias, es solo mundo interior auto-representado (de la mente y para la mente).

Incluso cuando hablamos de la consciencia como “espacio” estamos exagerando, pero es cómodo para expresarnos. Esa sensación espacial, por ejemplo como cuando oímos un ruido por la derecha, es construida, simulada. Pero a efectos de expresarnos sí que asociaremos el conjunto de qualias a un “espacio”.

Es decir es un conjunto de representación explícito, auto-visible (por tanto no dual, incluso ahora mismo, aunque no te lo parezca). Y no es otra cosa.

Esa es la definición que se usará aquí.

La forma de ver nuestros qualias es como el surgimiento autónomo de una manifestación que puede ser o no ser procesada por los procesos cognitivos de la mente que vamos viendo.

Es decir, un ruido, te pase desapercibido o no, ha surgido en tu mente como qualia. Aunque no le hayas hecho el menor caso consciente, incluso aunque no tengas ni el recuerdo de que tal ruido se ha producido porque no has atendido a él y tu memoria no lo ha registrado.

En cierta manera, parece evidente que la mente genera mucho más qualia del que es capaz de procesar la inteligencia. Por eso no puedes estar atento a todo en todo momento. Así la atención también puede verse como la “selección” dirigida (intencional) de qué qualias son procesados por la inteligencia y cuales no. Pero me adelanto... la atención aún no la hemos visto.

Eso de no atender a qualias ocurre continuamente en tu experiencia, de hecho la mente es especialmente hábil para ignorar los ruidos, pero no es que no oigas, es que no escuchas. O dicho en nuestra terminología, no es que el qualia no surja, es que la atención no se dirige a él y por tanto la inteligencia no lo procesa.

Distinguir la sutileza entre oír y escuchar, es saber distinguir la sutileza de lo que en budismo a veces se llama “el contacto”. Hemos hablado sobre eso en [el pasado](#).

Y cuando no escuchas (pero si oyes, pues no eres sordo), ¿cuál es el sujeto de ese ruido que se ha producido? ¿ninguno? ¿Y cómo podemos entender un ruido que aparece por y para sí mismo? ¿lo puedes imaginar?

La respuesta a esas preguntas definirá muchas cosas en tu camino espiritual si este tiende a la no-dualidad. La respuesta budista o de doctrinas no-duales será: no había sujeto porque el sujeto es una construcción mental y en ese caso estaba ausente. O mejor dicho ocupado en otras cosas...

Esta disyuntiva, por si te lo preguntas, es diferente a la de Berkeley cuando preguntaba si un árbol que cae, cuando nadie lo oye, genera ruido.

Obviamente no genera ruido, porque el ruido solo existe en nuestras mentes.

A partir de aquí los idealistas dirán que ni siquiera ha caído (hasta que lo mires).

Y los no idealistas dirán que no genera ruido, porque ruido es qualia y por tanto substancia mental (y ninguna mente estaba allí), sino que genera vibraciones en el aire. Pero ruido no genera en ningún caso, ruido solo genera tu mente a partir de los oídos.

Como decía Hui Neng (sexto patriarca zen) ante la discusión de dos monjes sobre si lo que ondeaba era la bandera o el aire, lo que ondea realmente son vuestras mentes.

Este “Gran espejo” de la espiritualidad clásica (espejo que realmente no refleja nada) que llamaban a la consciencia-qualia de forma bastante inocente, es todo nuestro mundo interior, toda percepción sea del tipo que sea.

Si lo percibes “es qualia” y “es consciente”. Es decir toda experiencia sea interna o externa es qualia.

Por ejemplo: el intelecto es qualia y es consciente porque “aparece”. La inteligencia ni es qualia ni es consciente porque “no aparece”, no se ve por sitio alguno y sin embargo sabemos que existe porque percibimos sus resultados en forma de qualia.

La consciencia es la creación (no el reflejo) de un universo a partir de los sentidos internos y externos, añadiendo además algo un poco diferente: el intelecto, que ya hemos visto. La sexta consciencia que dicen los budistas. El sexto tipo de qualia (simplificando).

Todo ello crea nuestro universo interno (interno sobra, pues no hay otro en tu experiencia, pero ayuda a entendernos) formado por percepciones, intelecto, memorias, sensaciones, emociones, etc... cualquier cosa que percibas, sientas, veas, notes, etc... es consciente y es qualia.

El por qué existe la consciencia, es un misterio para todos (científicos y místicos). Hay creencias, pero no hay nada claro.

Aparentemente podría hacerse todo procesado mental conocido, sin que aparecieran qualias, sin que surgiera esa representación explícita.

Esa es la llamada teoría neurocientífica de los zombies, seres sin representación interna alguna pero aparentemente podrían ser totalmente “normales”. ¿Existen tales personas? No sé sabe... aparentemente no... aparentemente todos tenemos representación interna ¿o no?

Un ejemplo de procesado “zombie” es la inteligencia (ya vista), que trabaja constantemente (y mucho) pero que no aparece por lado alguno, solo aparecen sus decisiones y acciones...

¿Por qué en cambio aparece el resto?

Existe una patología neurológica muy interesante que es la visión ciega. En esa patología el enfermo afirma estar ciego a pesar de no tener defectos en los ojos, pero sometido a ciertas pruebas puede determinarse que sí ve.

¿Entonces?

En el cerebro aparentemente hay dos canales de procesado de la visión, es algo curioso, ¿por qué dos?.

Este tema ha sido tratado en mayor detalle en otro texto *ad-hoc* pero baste con decir ahora, que pareciera como si uno de esos canales fuera muy rápido y no manifiesto o inconsciente (“zombie”) y otro más lento y manifiesto.

Este segundo sería el que percibimos como consciencia-qualia del ver.

Y es este segundo sería el que tiene dañado la persona con visión ciega, pero como mantiene el otro, puede seguir viendo sin “ver”, aunque realmente su capacidad de ver no es perfecta, ha quedado reducida, se limita a poder esquivar obstáculos y otras funciones relativamente básicas pero ¿no es apasionante?

Cambiamos de tema.

Es habitual asignar a la consciencia ciertas capacidades de acción pero como bien afirma el Vedanta Advaita con su concepto del no-hacedor tal cosa no es así.

Ese espacio multidimensional formado por qualias de diferentes tipos y que llamamos consciencia, no “hace” nada concreto, solo muestra. Son qualias, son mera representación.

Pero algo aporta... lo veremos pronto.

El por qué surge la consciencia como algo representativo (qualia) es un misterio por ahora como hemos dicho, pero el para qué sirve la consciencia se ha hecho más claro con el tiempo y puede abrir los ojos [el experimento Molineux](#).

Este experimento demostró, gracias a ciegos de nacimiento que fueron curados, que “el ver” recién adquirido por el ex-ciego debe sincronizarse con los otros sentidos como el tacto, antes de poder integrarse.

Igual se entiende mejor con un ejemplo: a esas personas se les enseñaba algo redondo, y luego con los ojos cerrados les decían que palparan algo redondo y luego algo cuadrado y que dijeran si lo que habían visto anteriormente era lo uno o lo otro. Una trivialidad ¿no?

Pues no pudieron responder. Ninguno de ellos. No podían en el 100% de los casos.

Qué raro ¿no? Con lo obvio que es para ti.

Pero ellos todavía no sabían qué aspecto visual tenía “el tacto redondo” (tacto que sí conocían desde niños), lo tuvieron que aprender.

Eso significa que no hay “una consciencia” sino múltiples dimensiones diferentes que hay que sincronizar con la ayuda de (¿aciertas?) la inteligencia.

La consciencia es pues, ese espacio de alto nivel multi-dimensional donde se coordinan las diferentes dimensiones-percepciones-qualia (internas y externas) junto con el otro bicho raro: el intelecto. Para crear una realidad sólida integrada. Es decir pasamos de una situación de diversas dimensiones desconectadas (lo visto, lo oído...) a un espacio integrado que reconocemos como “mi mundo”, tanto externo como interno.

Y al añadir el intelecto, esta será además una realidad conceptualizada (es decir, donde se han asignado “etiquetas” conceptuales a las percepciones-qualia sincronizadas).

Es un entorno lento por ser de alto nivel, se sabe que los fenómenos muy rápidos son gestionados por el cerebro (o inteligencia si quieres) pero no da tiempo a que sean considerados de forma consciente. Y por eso nos parecen “ajenos a nosotros”.

Como cuando explota un petardo y saltas automáticamente, ¿has decidido saltar tú? Difícil respuesta... tan difícil como decidir qué se quiere decir por “tú” (por “yo”).

Tal como explica el experimento Molineux, para obtener una idea holística de “lo redondo” ojos y manos (visión y tacto) deben coordinarse, entender que ambas percepciones aplican al mismo objeto. Eso es ver y coordinar que “el tocar redondo” aplica a lo mismo que “el ver redondo”. Esta coordinación implica un espacio de procesado y coordinación de percepciones, de alto nivel y eso es la consciencia o el espacio multidimensional de los qualia, por no usar tanto esa palabreja tan manida.

La presencia allí también del intelecto, de “lo conceptual” permite asignar conceptos a agrupaciones de percepciones, por ejemplo “el ver redondo” y el “sentir redondo” se asocian además al concepto verbal “lo redondo” y así se va construyendo nuestro universo... el universo personal no es solo una serie de percepciones puras, es una serie de percepciones interpretadas, coordinadas y a las que se les ha dado un sentido conceptual como objetos y conceptos, percepciones agrupadas con un significado.

Así pues el aprendizaje holístico, integrado, el aprendizaje que surge de integrar diversas percepciones más (en el caso humano) el intelecto, en cierta manera, parece ser la razón de la existencia de ese espacio consciente formado por qualias heterogéneos, o al menos es una de sus utilidades: es en ese espacio que llamamos consciencia donde se produce esa coordinación de altísimo nivel.

Otra idea más: uno no debería ver la consciencia como un espejo sino como un mar.

No solo porque no refleja nada o incluso porque todas las olas (percepciones-qualia) están formadas por la misma substancia global (mente). Sino porque además no es una superficie sólida, a medida que entrenes la atención y calmes la mente verás a mayor profundidad, verás cosas que antes no podías ver... que estaban sumergidas...

Así pues el espacio mental que llamamos consciencia, es ampliable (y ese no es un dato en absoluto irrelevante). El campo de consciencia es ampliable con entrenamiento-atención.

Pero si la consciencia es solo el espacio y no hace nada ¿cómo aprendemos exactamente? ¿quién “usa” la consciencia si esta es solo una “representación”, como una pizarra de alto nivel y hemos dicho además que el intelecto no piensa? ¿quién coordina?

Eso nos llevará al siguiente elemento: la atención.

La atención, el enlace de la consciencia y la inteligencia

La atención es un proceso mental meta-consciente, es decir que actúa sobre el campo de consciencia, seleccionando partes de esta y excluyendo otras.

Existen diferentes niveles de atención, igual que podemos ejercer más o menos fuerza con una mano, aparentemente podemos ejercer más o menos atención a cualquier qualia o conjunto de qualia existente (y solo a los qualia) descartando el resto de ellos.

En cierta manera se percibe (y la neurociencia opina igual) como si pudiéramos dedicar más o menos recursos-mente a atender. Podemos ejercer una atención suave o intensa, y notamos como eso hace que se movilizce y canse nuestra mente más o menos.

Puede o puede no haber atención pero no puedes atender a dos cosas a la vez. Es como enfocar la mirada, puede estar enfocada en un sitio u otro o desenfocarla del todo (con cierta práctica), pero no puedes enfocar dos espacios a la vez.

Lo cual no significa que no puedas hacer dos cosas (o seis) a la vez, son cosas diferentes. Pero la atención solo estará en una de ellas o... en ninguna... y cambiará de una a otra muy deprisa, eso es observable.

De todo esto se deduce (quizá te parezca una obviedad pero prefiero ir paso a paso) que podemos hacer cosas y las hacemos continuamente, sin prestarles atención. Porque solo atendemos a una cosa.

Entonces, si podemos hacer las cosas sin prestarles atención. ¿Para qué diantres debe servir la atención?

Demos la vuelta a la pregunta.

¿Cómo se hace una cosa sin prestarle atención? Aplicando lo que la mente ya sabe hacer de antemano. Hemos aprendido algo y ya podemos hacer eso sin atención y junto con otras mil cosas, por ejemplo charlar mientras patinamos.

No podemos hacer, sin prestar atención, algo nuevo, algo que aún tenemos que dominar como se hace, aprender a hacerlo.

Entonces parece que empezamos a verle el sentido a la atención. Esa focalización de recursos-mente, que además no es infinita y se cansa (como se agota cualquier cosa) permite, quizá entre otras cosas, aprender.

No puedes hacer nada nuevo sin prestarle atención, por eso no aprendes en clase si no atiendes, o incluso puedes leer y no enterarte de nada si no estás atento (normalmente es porque te pones a fantasear y tu atención va allí).

Cuando quieras aprender a patinar verás que estás muy, muy atento a todo, pero cuando sepas patinar, será como caminar, la atención ya no será necesaria y disfrutarás del aire en tu cara...

La atención es focalización, pero puedes focalizar en algo conceptual (leer, atender en clase) o no conceptual (aprendiendo a patinar).

Entonces, la atención es la cualidad dinámica de la inteligencia que nos permite aprender, es decir modificar nuestros patrones de reacción y respuesta al mundo exterior (para mejorarlos, si todo va bien).

La atención permite a la inteligencia observar, entender, cambiar y adaptarse. Y en cierta manera es la única expresión si no perceptible (pues estrictamente la atención no aparece en la consciencia), al menos detectable, de la inteligencia.

Un hecho anecdótico (o quizá no) de la atención, pero que resulta apasionante, es que no aparece en la consciencia como tal pero es claramente perceptible cuando está dónde está “mirando” y con qué intensidad.

Como miembro del selecto club de lo no-nacido o no-manifestado que llamamos inteligencia, no tiene forma alguna ni aparece en la consciencia. No es un objeto de la consciencia.

Y sin embargo somos perfectamente capaces de “apercibir” (a falta de mejor palabra) a qué está atendiendo.

Es sin duda el eslabón perdido (y re-encontrado) entre lo manifestado y lo no manifestado. Y por eso la atención es un elemento fundamental.

Sin atención a la consciencia no hay aprendizaje (al menos no de alto nivel). Dime a qué atiendes y te diré qué aprendes... Eso lo saben bien quienes tienen cerca alguien con déficit de atención...

Por eso se decía en el texto sobre la atención que cualquier práctica sin atención no provoca cambios duraderos, no importa lo que vivas, no te va a ayudar demasiado a cambiar.

No habrás aprendido nada de cualquier experiencia sin atención, con suerte quizá aprendas algo cuando la recuerdes más tarde con atención... eso es lo máximo, pero ya será un aprendizaje de segunda mano, pues es sabido que la memoria no es demasiado fiable.

Así pues la atención es la herramienta de aprendizaje basada en los contenidos de la consciencia (basada en qualias).

Aunque ese aprendizaje de la inteligencia, al igual que el total de la inteligencia, nos está vetado, no sabemos cómo aprendemos, pero sabemos que si atendemos, aprendemos... La inteligencia cambia sus patrones de reacción. Se adapta.

Igual que podemos leer una página de un libro despistados y no enterarnos de nada, así es una vida sin atención. Aparentemente vives, pero realmente como dicen en el zen “echamos nieve a un pozo de agua”. Apenas nada queda y nada cambia.

Sin atención no es posible cambiar nuestros patrones de reacción habituales, y eso, en referencia a los patrones de reacción aflictivos, es especialmente importante en espiritualidad.

Por eso el *mindfulness* es tan importante (más tarde veremos qué es exactamente el *mindfulness* pero ya intuís que la atención es su base). Y más importante todavía es saber “para qué hacemos *mindfulness*”, y es porque hacemos que la atención aprenda en determinada dirección.

No es lo mismo atender a un cuadro para memorizar todos sus colores que para disfrutar de su belleza sin mayores complicaciones ¿verdad?

En ambos casos atendemos a un cuadro pero lo que hacemos será muy diferente. Por eso es bastante *naive* cuando una instrucción de meditación es simplemente “estar atento”.

No es que sea mentira, es simplemente demasiado poco concreta. Está ejerciendo su atención el meditador samatha y también el que hace vipassana, el que hace shikantaza y el que simplemente está mindful en el trabajo.

¿Cuáles son pues las diferencias? ¿por qué son prácticas diferentes?

La atención en nuestra vida ordinaria, siempre está dirigida a un fin.

Dirigida a un objetivo concreto, tal cosa como la atención no dirigida no existe (bueno, existe en samadhi, luego lo veremos). Normalmente, cuando atiendes, atiendes a algo y para algo y eso en lenguaje budista es La visión.

No es lo mismo que atiendas a tus procesos mentales para ver la ausencia de yo, que atender a tus procesos mentales para ver si alguno de ellos es, por ejemplo sobre fútbol... En ambos casos hay atención y aprendizaje pero los resultados de esa atención serán muy diferentes.

Y en general, en nuestro día a día, atendemos demasiado a nuestro intelecto (nuestra voz en la cabeza) y demasiado poco al resto...

La tan nombrada Presencia o el *mindfulness*, inicialmente no son más que la atención activada durante un largo tiempo, cosa que aunque te sorprenda no hacemos habitualmente nunca. Habitualmente la activamos realmente poco... solo es cuando se te pide estar "mindful" que empiezas a ver lo difícil que es, por falta de entrenamiento. Cansa.

Pero no es que, como parece decirse desde el otro extremo, cuando no hay atención se te lleven los demonios. Simplemente cuando no hay atención funcionas perfectamente bien en función de tu situación kármica (que no es otra cosa que los automatismos mentales cicatrizados en [Alaya](#)). Si estos son de santidad, te comportas como un santo, si estos son de una persona colérica y rencorosa, te comportas como una persona colérica y rencorosa.

También es probable que se refirieran a la ausencia de atención cuando se criticaba la "práctica" espiritual "pasiva". Cuando las escuelas como la de Lin-Ji criticaban a los sacos de carne pasivos que estaban sentados todo el día en trance o cuando la maestra de Adyashanti le preguntaba si su práctica "estaba viva".

No es que meditar sea problema alguno, ni siquiera para Lin-Ji, pero sin atención solo estás haciendo una especie de siesta aunque estés consciente. Quizá muy agradable pero no sería extraño que jamás notaras ningún cambio permanente ni se manifestará prajna alguno.

Inmerso en una práctica concreta, a lo que se atiende dependerá de cada caso, doctrina, etc... Aquí no estoy recomendando ninguna práctica concreta respecto a otra, ni siquiera que sea budista. Puedes atender a la respiración, a tus pensamientos, puedes mantener una atención móvil que dejes fluir hacia donde quiera (means al intelecto), puede intentar mantener una atención abierta que cubra la mayor parte de tu experiencia consciente, puedes atender para ver los skandhas vacíos, o al lugar de donde surgen los pensamientos, puedes atender a sensaciones corporales como la postura o la sensación de ser, puedes atender al conteo de respiraciones, puedes atender a un punto concreto cualquiera del espacio excluyéndolo todo lo demás (concentración), puedes atender a una visualización creada por ti, como se hace en los vehículos tántricos, a un koan, puedes atender sentado o puedes atender caminando o puedes atender en tu día a día, etc...

Las posibilidades son muy, muy amplias y cada una de las atenciones comentadas corresponde a un tipo de meditación o práctica, pero el factor común es la atención. Y esta finalmente deberá tender a cubrir las 24 horas del día, no solo el tiempo de práctica formal.

La atención hará que haya cambios en la forma en que tu mente funciona como hemos explicado previamente. La ausencia de atención no. La ausencia de atención te condena al ciclo de repetición indefinida de patrones kármicos aflictivos (samsara).

Tampoco estoy diciendo que todas las meditaciones, con atención, sean lo mismo. No lo son. Igual que el cerebro no cambia igual si aprendes a jugar a los bolos o a tocar el violín, cada meditación genera diferentes cambios. Pero me supera por mucho poder describir que cambios generan todas y cada una de las posibilidades de meditación, que finalmente, son casi infinitas.

Llegado a este punto ya podemos entender un fleco que dejamos anteriormente: como el intelecto que no tiene conexión directa con la acción pudo ayudar al ser humano a dominar el mundo.

Gracias a la atención, pues al tener esta disponibles en la consciencia tanto percepciones como conceptos (el intelecto aparece en la consciencia) puede aprender e incorporar patrones de reacción a la realidad basados en conceptos, como “lo redondo”.

Así pues la hipótesis es que el “lenguaje” se interioriza, se hace consciente y se convierte en lo que llamamos “pensar” (aquí intelecto) para conseguir que la atención pueda integrar conceptos (palabras, símbolos) junto con las percepciones (ver, oír...) y así dar un sentido conceptual al universo.

Eso supone una ventaja notable para la inteligencia y por tanto por selección natural quedará rápidamente impuesto como parte de nuestro “equipo de serie”.

Vamos a verlo en detalle.

Esto puede parecer raro: la inteligencia hace surgir el intelecto en la consciencia, para escucharse a sí misma en un entorno más complejo y rico (la consciencia) vía la atención y así aprender de todo eso que en realidad lo ha generado ella misma.

Sí, es raro, parece una teoría sin sentido, innecesariamente compleja. Pero tengo un argumento en mi defensa: Ocurre exactamente lo mismo con cualquier otra percepción.

Es decir, “el ver” es el resultado de un procesado mental complejo, es un producto ya muy procesado por la mente y en cierta manera totalmente acabado, no es solo un reflejo de la retina, se ha convertido en 3D la percepción de dos ojos, se han identificado objetos, incluso se han extrapolado (¡inventado a veces!) objetos y colores cuando procede, se ha eliminado el punto ciego del ojo (sigue ahí pero no lo notas)... y a pesar de todo ello también se hace surgir en la consciencia para, igualmente gracias a la atención poder aprender de forma coordinada con los otros sentidos (y el intelecto).

Ocurre lo mismo con todo lo que aparece en la consciencia. Nada de lo que surge en la consciencia es algo que no haya sido ya procesado (y creado) antes en algún lugar de la mente. Y sin embargo se vuelve a enviar a la conciencia (o convertir en qualia, como prefieras) para una coordinación final de alto nivel vía la atención.

Algunos experimentos neurocientíficos afirman que han detectado que el curso de acción se decide antes de que la consciencia lo tenga presente, ya lo hemos dicho pero otros estudios (de la competencia) también parecen haber visto que si le damos suficientemente tiempo, la decisión que aparece en la consciencia puede ser vetada por algún proceso de más alto nivel.

Esto que parece contradictorio: ¿decide o no decide conscientemente el ser humano?

Es absolutamente coherente desde esta propuesta, porque siempre hay dos canales de información funcionando, como con la vista, ¿recuerdas? Una canal no consciente y rápido y otro consciente y lento.

Por tano en las decisiones rápidas, no hay participación consciente, y en las decisiones lentas puede haberla.

Eso es coherente con la propuesta que aquí se hace de que la atención a no decide nada a bajo nivel pero tiene cierta capacidad de alto nivel de coordinar percepciones y si le da tiempo, para procesos lentos, vía la atención puede también decidir y actuar pues recuerdo que según esta propuesta la atención es, en cierta manera, la inteligencia mirando a la consciencia.

Así lo que ocurre es algo de este estilo:

La inteligencia puede tratar cualquier percepción y reaccionar a ella. Y de hecho lo hace a velocidades de vértigo, como cuando explota un petardo y saltas, sin que tal cosa pase por o aparezca en la consciencia. Usa el canal rápido no-consciente.

Pero para coordinar las diferentes percepciones entre ellas las tiene que hacer surgir en una pizarra multidimensional que llamamos consciencia y que es lenta (unas décimas de segundo según la neurociencia).

Una vez están ahí, todas disponibles en la pizarra (incluyendo al intelecto) es función de la atención (que es inteligencia) trabajar con ellas para, si hace falta, generar nuevas acciones o aprendizajes que se basan no solo en una percepción sino en una coordinación de muchas de ellas.

Volviendo a la práctica espiritual, entonces por ejemplo la atención en una práctica espiritual de tipo vipassana (de observación) es la inteligencia observando silenciosamente lo que pasa mientras practicamos e intentando confirmar una determinada “visión” (una teoría o creencia) sea la que sea en tu doctrina.

Podríamos decir que una vida de atención es una vida en la que todo evento es potencialmente una fuente de sabiduría, pues estamos siempre preparados para aprender, para entender lo que ocurre y cambiar la forma en que nos comportamos.

Parece que vamos teniendo casi todas las piezas, o mejor bloques, fundamentales de la mente, a efectos de práctica espiritual, en su sitio, pero aún queda alguna pieza.

Esa pieza es la razón por la cual sufrimos, así que no es una pieza en absoluto irrelevante, eso nos llevará al penúltimo elemento de esta serie: el sujeto.

El sujeto, teatro y ansias

Aunque todo lo que estamos hablando es sutil (y muy simplificado) llegamos al cénit de la sutileza y simplificación: el sujeto.

La piedra angular de muchos caminos espirituales...

Existen dos formas de ver al sujeto o dos sujetos posibles o mejor dicho, dos funciones a las que llamamos sujeto según el contexto.

Una de ellas es el aparente polo opuesto de los objetos, es decir de consciencia-qualia.

En realidad el polo opuesto de consciencia-qualia es estrictamente solamente la atención, no hay otro polo, pero es cierto que hasta muy avanzados en el camino espiritual, existe lo que hemos dado en llamar aquí “el teatro cartesiano” por inspiración de D. Dennett.

Es decir, que la configuración global de tu mente tiene el aspecto de un teatro en que hay un escenario donde pasan cosas que es la consciencia-qualia y un “yo” dentro de él, observando y reaccionando a ese teatro. Este “matrix”, pues es comparable a una realidad virtual (aunque no existe otra menos virtual), es lo que normalmente llamamos “nuestra vida”, aunque no hayamos salido de la mente ni por un instante.

Esa construcción mental dualista se deshace en Mahamudra en el paso del segundo al tercer yoga. No es que tu mente cambie muchísimo, simplemente se deshace la idea inatrapable de que hay ese teatro y la mente empieza a ser vista (por sí misma) como simplemente procesos que ocurren y no hay un sujeto inmerso en ninguna parte (o está repartido por todas partes, es lo mismo).

Por si alguien está cercano a esos lares espirituales (soy consciente que al menos hay una persona) decir que primero se deshace la sensación de dentro-fuera (a mitad o finales del segundo yoga) y finalmente colapsa el teatro cartesiano que ya no tenía esa sensación de dentro-fuera (en el paso al tercero).

Es decir desaparece la forma de funcionar mental que llamamos “teatro cartesiano”. Y eso tiene un impacto muy relevante sobre lo que creemos ser y lo que creemos que es “nuestra” mente.

Pero dejando este sujeto de lado, existe otro elemento que se denomina “sujeto” a menudo, que se trata bastante en budismo, y que se relaciona en el modelo Yogacara con la séptima consciencia (Manas). Es aquello que ansía cosas y rechaza cosas, es decir, la fuente del desear-rechazar. O como decían en Yogacara el origen o contenedor de los conceptos de “yo”, “mi” y “mío”. Y ellos lo llaman Manas.

Manas también se asocia al intelecto en general en el modelo Yogacara, pero aquí, en el Sistema-Mente aparecen por separado. Y eso es así, porque es evidente que el intelecto puede seguir funcionando aún cuando se deshace ese “sujeto” (y también el anteriormente visto).

En el Sistema-mente esta función de ansiar-rechazar es co-emergente a partir de las demás. Es decir, no es una función aparte en el Sistema-Mente (como sí lo es en el modelo Yogacara) sino que es simplemente una forma de funcionar de la mente que es aflictiva.

El sujeto aparece en la consciencia solamente como una sensación sutilísima: una intención. En lugar de sujeto podríamos haber hablado de intenciones o anhelos simplemente, pero he preferido usar la palabra sujeto por tradición espiritual.

Así pues el sujeto efectivo es una intención (de aferrar o rechazar) surgiendo en la consciencia (puede llegar a ser detectable). Y es una suerte que surja en la consciencia, aunque cueste detectarlo, pues si no surgiera en ella, no podría ser gestionado (por la atención).

Muchas meditaciones lo que nos permiten es reducir la cantidad de actividad mental presente (aquietar las aguas como decía Buddha) para poder percibir aisladamente ciertos elementos mentales que normalmente ignoramos por ser demasiado sutiles entre tanto ruido mental.

Al poder hacer eso, todo esto se nos irá volviendo progresivamente “más familiar” hasta que nos sea más sencillo detectar conscientemente en cualquier momento en que esté presente tal sensación. Es lo que hace unas páginas llamábamos “ampliar el campo de consciencia”.

Y si está presente en la consciencia y atiendes a ello, ¿qué puede pasar? ¡Bingo! puedes aprender sobre eso, es decir, puedes cambiar patrones de reacción de afecten a ese elemento mental concreto.

Y eso puede hacerse incluso con... sí, con el sujeto. Y eso es prajna.

Cómo curiosidad, decir que dado que este sujeto es la función de aferrar y rechazar, la ausencia de sujeto es la ausencia de aferrar y rechazar, o dicho de otra manera de cierta forma de no-intencionalidad, que es justo el concepto de no-acción taoísta (Wu Wei).

Al principio las intenciones muchos practicantes las detectan por cierta contracción incómoda en el plexo solar, una sensación corporal no demasiado agradable. Eso es la reacción del cuerpo a dukkha (al anhelo, a la intención), el estrés. No es la intención en sí sino su resultado inicial, aunque ya es un principio.

Pero incluso detectar esto solo es posible cuando el practicante ya tiene relativamente pocos anhelos. En la situación de partida habitual esa contracción está tan cronificada, que al estar siempre presente, ni la detectamos. O en todo caso detectamos solamente incrementos notables de la misma, cuando el estrés se hace más fuerte de lo habitual.

Algunos detalles finales sobre eso que solemos identificar como sujeto:

El apego o anhelo surgiendo en la consciencia genera la dualidad entre los contenidos de la consciencia, sean los que sean, que son el “objeto” de anhelo y la función que ansía esos contenidos (y que aquí llamamos sujeto), eso construye el teatro cartesiano comentado anteriormente.

Así que esa intención o anhelo, crea la dualidad percibida actualmente en tu mente por eso se ha mantenido la denominación de “sujeto” para hablar de todo esto que en realidad es la función que gestiona anhelos o intenciones.

Así queda establecida la dualidad perceptiva entre sujeto (que ansía) y objeto (del anhelo), lo que nos hace que parezca que hay un sujeto mirando algo exterior a él, pero eso no es más que una construcción de la mente para reflejar esa situación.

Por supuesto, lo repito, no hay sujeto real, cuando hablamos de sujeto siempre debemos leer "sujeto aparente" o simulado (como parte que es del teatro cartesiano). Es simplemente la forma en que la mente estructura la intención para ir hacia o para huir de un contenido de la consciencia y todas las acciones que de ello se deriva (emoción primero y luego acción).

En ausencia del sujeto (o la función de intención o anhelo, como desees llamarlo) la consciencia-qualias no tiene contrapartida y no se percibe dualidad o teatro cartesiano. La atención ya no es vista tampoco como un sujeto, sino como una función más que opera en ese campo de qualias.

Al llegar al estadio de no-dualidad o Brahman pertinente, esto ya no pasa casi nunca, el teatro cartesiano está ausente por defecto y de forma natural, y por eso es mucho más fácil verlo, pues las pocas veces en que surge un ansía o rechazo de cierta entidad, el teatro cartesiano parece intentar reconstruirse en su forma dual, pero ahora ya es solamente visto como un "teatrillo" poco creíble y el rechazo que genera tal forma mental es suficiente para que ese ansiar y rechazar sean vistos cada vez más como algo a evitar.

Y así se explican algunas frases zen como esta famosa, y muy acertada:

El Gran Camino no es difícil para aquellos que no tienen preferencias. Cuando ambos, querer y odiar, están ausentes todo se vuelve claro y diáfano. Haz la más mínima distinción, y el cielo y la tierra se distancian infinitamente. Si quieres ver la verdad, no mantengas ninguna opinión a favor o en contra. La lucha entre lo que a uno le gusta y lo que le disgusta es la enfermedad de la mente.

– Jianzhi Sengcan (鑑智僧璨) en Hsin Hsin Ming (信心銘)

El almacén kármico, las cicatrices

*La consciencia almacén alaya es muy profunda y sutil;
Todas sus semillas son como un flujo torrencial.
No la explico a los ignorantes
por miedo a que se apeguen a ella y la consideren un "yo".*

-Atribuido al buddha Sakyamuni

Alaya también es una palabra de origen Yogacara, o al menos eso creo, pero podría ser anterior. En el modelo Yogacara es su octava función mental.

Aunque a veces se habla de Alaya como "la consciencia almacén" creo que esta definición es confusa pues Alaya está lejos de lo que normalmente consideramos "consciencia".

Otra forma de referirse a Alaya es como "almacén kármico", esta definición es mucho más entendible. Alaya sería el "lugar" en que se almacena nuestra situación kármica actual.

¿Qué es nuestra situación kármica actual? Pues básicamente todo lo que tú eres en este mundo samsárico.

Tu situación kármica es lo que normalmente consideras que eres tú o quizá mejor, lo que consideras que hace que tú seas lo que eres.

Alaya es el origen de la reconstrucción de entorno mental que ocurre cada mañana cuando te despiertas del sueño profundo y te haces consciente de quién o qué eres. Y de la misma manera, según el budismo, sigue ahí y haciéndote ser quién crees ser incluso en el bardo tras la muerte. Por eso se suele decir que la función que se reencarna es básicamente alaya, el resto, todo lo visto hasta ahora, se pierde en cada vida. Excepto Alaya, luego Alaya también es lo que se suele llamar "el continuum kármico".

Toda función que hemos visto hasta ahora es "impersonal", todo lo "personal" surge de alaya.

Si en tu cuerpo pusieran el Alaya de otra persona, al levantarte por la mañana creerías ser ella. Y te sorprendería haber cambiado de cuerpo... técnicamente serías esa otra persona en tu cuerpo.

Más o menos eso es con lo que P.K. Dick le gustaba jugar en relatos como Blade Runner ("Do androids dream of electric sheep?") o Total Recall ("We can remember it for you wholesale"), dos películas entretenidas y que plantean dudas interesantes sobre lo que realmente somos.

Si me insertan las memorias completas de otra persona y me quitan las mías... ¿yo sigo siendo yo o quién soy?

Podríamos decir que si Alaya es solo la memoria, como en los cuentos de P.K.D. para qué tanto rollo con una palabra tan rara como Alaya. Pero no es así, Alaya es mucho más.

Si por memoria entendemos la memoria episódica (recordar situaciones que hemos vivido), entonces Alaya es mucho más.

En *Total Recall* podemos ver un negocio que se dedica a vendernos recuerdos de vacaciones excelentes.

Una vez vividas unas vacaciones, ¿qué más nos queda aparte de su recuerdo? Si no queda otra cosa, tener los recuerdos episódicos, que es lo que te insertan, sería absolutamente equivalente a haber estado de vacaciones ... parece un buen negocio... no hace falta perder el tiempo en irnos a Waikiki...

Pero los seguidores [de estos textos](#) ya saben un montón sobre memoria, y ya saben que la memoria episódica es solo una parte de la misma. Ya saben incluso que hay personas que viven de forma normal con muy, muy poca memoria episódica.

Curiosamente es la parte menos “funcional” de nuestra memoria, la que sirve para menos... apenas tiene otra utilidad que no sea social...

¿Qué más hay aparte de la memoria episódica en ese almacén kármico?

Si por ejemplo, en esas vacaciones de tanto tomar mojitos le cogiste manía a la menta, eso no es una memoria episódica. Y si te insertan solamente las memorias episódicas del otro, no por ello tendrás manía a la menta.

La manía a la menta es parte de tu situación kármica pero no es una memoria episódica.

Ocurre así con multitud de cosas, por ejemplo cualquier aprendizaje. Si durante tus vacaciones aprendiste submarinismo, eso tampoco es una memoria episódica, ni está formado por ellas aunque nos lo parezca. Saber hacer algo, como bucear, es parte de tu situación kármica pero no es una memoria episódica (ni un conjunto de ellas). También tener manía a los perros porque uno te mordió de pequeño. O considerarte cristiano (o budista), o creer en los OVNI, o ser vegano, o que no te guste el color naranja, ni el queso, o...

Bueno, creo que ya se pilla...

Y al revés, cuando sufres amnesia, es posible que no recuerdes tus vacaciones o ni tu nombre, pero quizá mantienes la manía a la menta o sigues sabiendo bucear. Estas cosas pasan, nuestra mente es compleja.

Así pues Alaya, es nuestro almacén kármico, todo aquello que nos hace ser quienes creemos ser.

Mejor dicho, todo aquello que permite que seamos quienes creemos ser. Es decir Alaya permite dar solidez a nuestra persona samsárica.

Alaya es lo que hace que parezca que cada mañana se levanta la misma persona. Que hay continuidad y permanencia. El tener el mismo cuerpo que al acostarnos también ayuda, concedido, pero incluso con otro cuerpo, creeríamos seguir siendo "nosotros", solo que algo terrible ha ocurrido...

Y el mecanismo por el que eso ocurre es justo el comentado, la solidez como persona samsárica que sientes, es decir saber con seguridad total que eres Javier o Emilio, pero no Oskar, es misión de Alaya.

No se pretende, de hecho no se pretende en ningún punto de todas las entradas del sistema-mente, afirmar que existe algo concreto llamado Alaya, ni órgano, ni ente, ni parte del cerebro ni nada. La neurociencia aún no tiene claro al 100% ni donde se guardan las memorias episódicas, no seré yo quién me atreva a decir que es o donde está realmente toda Alaya, que es mucho más que eso.

Alaya es simplemente la etiqueta que apunta a la descripción de una realidad funcional de la mente: que tenemos almacén kármico y que ese almacén kármico es mucho más que nuestra memoria episódica, es todo lo que nos hace ser quién somos en el mundo.

No pretende ser más que esa etiqueta...

Por ejemplo, la enfermedad de Alzheimer desahace la memoria episódica. Eso seguro. No sé si finalmente todo Alaya o no... no tengo experiencia al respecto.

Así por ejemplo, cuando los médicos se sorprenden porque un anciano se emociona al oír una canción de su juventud, pero no recuerda a su propio hijo, estamos viendo como el Alzheimer ha destruido una parte de Alaya pero no otra... Esa sería la explicación desde este marco conceptual (al que llamamos sistema-mente).

Alguien podría argumentar que Alaya, visto así es, toda la mente, pero esto no es en absoluto exacto. Dentro del sistema-mente podemos ver sistemas diferenciados en los que Alaya influye e incluso otros en los que no. Pero que no son Alaya.

Por ejemplo consciencia-qualia tiene una relación casi cero con Alaya. En cambio lo que llamamos el sujeto, el intelecto o la inteligencia sí que variarán en su comportamiento en función de Alaya.

Especialmente cuando están en modo “reactivo” (sin presencia) pues funcionan con patrones reactivos que se incluyen en Alaya.

Es decir, uno desea, razona y piensa en función de Alaya. Por ejemplo Si “soy de derechas” (Alaya) tendré solamente ideas “de derechas” (intelecto)... Por eso Alaya es nuestra prisión kármica.

Si no crees en la liberación del sufrimiento, eso es Alaya también y esa es tu prisión kármica, pues te llevará a hacer acciones en consonancia a esa creencia. En consonancia a todas tus creencias.

Por otro lado la atención no depende de Alaya de forma estrecha.

Puedes verlo suponiendo que te borran Alaya una mañana y te ponen la de otra persona (o te la dejan borrada).

¿Seguirás viendo y oyendo igual? Seguramente.

¿Seguirás pudiendo ejercer la atención más o menos igual? Seguramente.

Pero, ¿razonarás igual que ayer? No, claro, razonarás como esa nueva persona... pensarás lo que piense ella... O no sabrás nada en absoluto si te la borraron, sufrirás una amnesia perfecta...

Y ¿desearás y odiarás igual que ayer? No, claro, tus preferencias serán las de esa nueva persona o no tendrás apenas ninguna si tu alaya es la de un recién nacido...

El concepto de Alaya substituye en el budismo en cierta manera al de “libre albedrío” de la religiones teístas. Nuestras reacciones actuales son las que marque o bien Alaya en forma reactiva, o bien nuestras ambiciones de cambio, aprendizaje y liberación si estamos mindful o atentos.

Es decir, carecemos de libertad alguna en modo reactivo, repetimos nuestros patrones adquiridos en Alaya, pero en modo mindful aplicaremos aquello que hemos decidido que debemos hacer para dirigirnos hacia la situación que nos parece más recomendable, para cambiar nuestra situación samsárica.

De forma condicionada, pero orientada al cambio y no a la reiteración.

Por eso, mindfulness proviene de Sati o Smrti que tiene su raíz "recordar". Nuestra atención o mindfulness no es neutra, es aplicada, aplicada a cierta situación. Si uno hace el voto del Bodhisattva, por ejemplo, nuestro mindfulness nos recordará ese hecho y podremos actuar en consecuencia (y no arrastrados por nuestras cicatrices enquistadas).

En cierta manera, la atención rompe (o permite empezar a romper) el ciclo samsárico, y por ello, sin ser libre albedrío, sería la forma de liberarnos desde este esquema mental.

Buddha dijo una vez que el principal factor para la liberación es haber escuchado que esta es posible. Yo diría que el principal factor para tu liberación es que eso haya quedado en tu Alaya de forma clara, pues sin esa semilla todo lo demás no va a poder ocurrir (tampoco es garantía de que ocurra pero es un pre-requisito).

Vamos terminando hablando del aspecto espiritual de Alaya.

En Alaya se almacenan Vasanas y Samskaras, que son conceptos de origen hinduista pero aplican igual a todos. Son nuestras tendencias, manías, deseos, reacciones no meditadas, gustos, creencias, etc... Al final es lo que llamamos "reactividad" o cicatrices en Alaya.

Cuando en terminología espiritual se habla de purificar, ¿qué estamos purificando? Estamos purificando Alaya. Es decir, cambiando Alaya.

Cambiando tendencias, manías, deseos, reacciones samsáricas por otras más alineadas con nuestra senda espiritual.

No se purifica la consciencia-qualia, ni la atención... ni tan siquiera el intelecto, pues el intelecto es siempre resultado y no origen. El intelecto cambiará porque cambia la inteligencia y la inteligencia cambia porque cambia Alaya.

Que Alaya cambie es trivial, de hecho lo difícil es que alaya no cambie, Alaya está cambiando continuamente, pues continuamente adquieres experiencias y esas experiencias provocan (la palabra es de Krishnamurti, no mía) provocan digo, cicatrices en Alaya... como cuando le cogiste manía a la menta.

No existe nada súbito en los cambios en Alaya, los cambios en Alaya son siempre graduales. Uno tras otro, sin fin y continuamente.

Al Despertar, evento súbito y un cambio mental radical, Alaya apenas cambia.

Esto es relevante y es ignorado a menudo al observar o juzgar a las personas que han despertado, o al valorarse ellas mismas...

Sin duda Alaya cambia algo al Despertar, pues es una experiencia muy relevante y sus consecuencias en ti quedan marcadas en Alaya. Al día siguiente seguirás Despierto o al menos recordando que lo estuviste, y eso habrá te cambiado, luego Alaya ha cambiado.

Pero ha cambiado demasiado poco.

No ha cambiado, por supuesto, completamente de la noche al día por haber despertado.

Si eres fumador, como Nisargadatta, seguirás siendo fumador... y si eres una persona malhumorada, como también era él, probablemente eso no cambiará demasiado.

Ese “día después” probablemente te sorprenda que aún reaccionas de forma notoriamente samsárica... Probablemente aún le tienes manía a tu ex-pareja, aunque notarás que de una forma mucho más “gestionable” pues has roto con cierta fuerte atadura con el intelecto...

Y eso es así porque el Despertar no rehace Alaya por completo, de hecho apenas la rehace. Así pues pasas a estar en esa situación (tan común hoy día) de “persona que afirma estar Despierta pero que no lo parece”.

Dejando de lado que hay mucho camino interior todavía por recorrer tras el Despertar inicial, como muestran los cuatro yogas (de hecho has completado uno de cuatro) además es que como sujeto samsárico que se mueve por el mundo, apenas te cambia. El cambio es interior. Si lo quieres en lenguaje técnico budistas, Nirmanakaya apenas ha cambiado, pero sí has dado un paso hacia el reconocimiento de Dharmakaya.

Llegados a este punto a ese ser Despierto pueden ocurrirle dos cosas: que deje Alaya a su aire y que “le de igual” sus reacciones mundanas (camino disociativo), o depurar Alaya y que sus reacciones poco a poco se alineen con su situación (camino de santidad).

Lo primero suele ocurrir sobretodo en seres que provienen de doctrinas del tipo “el mundo es un sueño” y por tanto todo lo que ocurre en él es irrelevante, incluido mi propio comportamiento.

Y lo segundo cuando se proviene de doctrinas con “ética”, es decir que asumen que el ser Despierto es un ser ético en el Samsara (por ejemplo en el budismo y a esa acción en el mundo se le llama Nirmanakaya, uno de los cuerpos del Buddha).

Alaya no es una entidad coherente. Es absolutamente incoherente, por eso tú eres incoherente. No hay problema alguno para tu mente en construir cicatrices en Alaya que son contradictorias entre sí.

Cuando se da una situación en la que dos cicatrices contradictorias surgen a la vez decimos que... ¿lo adivinas?

Decimos que dudamos... Dudar es un conflicto entre tendencias que surgen de Alaya.

Si las cicatrices son muy profundas y contradictorias podemos acabar en situaciones más graves de conflicto mental, patologías mentales más serias... como neurosis, etc...

Todo depende de cuan fundamentales para ti sean esas corrientes contradictorias, en conflicto. Cuanto más relevantes sean y más contradictorias sean, mayor es el conflicto, la fragmentación y la potencial patología mental.

Así pues, ¿en qué línea debe depurarse Alaya?

Alaya se debe vaciar de cicatrices, no crear nuevas o crear pocas y alineadas.

Pues si el conflicto es el problema, la solución es la integración. Es decir que no hayan corrientes en conflicto en Alaya o que hayan los menos posibles.

Puedes, por ejemplo, tener un marco ético concreto y aplicarlo, como la compasión del Bodhisattva o los paramitas budistas. Un marco ético siempre plantea una serie de valores alineados, que no tienen conflicto entre ellos. Por tanto, la persona éticamente intachable, es una persona sin conflictos interiores, siempre sabe qué debe hacer. Sin dudas. Da igual qué marco ético sea.

Un paramita budista (la perfección de una virtud) no tiene conflictos internos.

Uno puede dudar entre el veganismo y su deseo de comer carne. Un paramita es la perfección de uno de los dos polos, por ejemplo el veganismo, de tal manera que ya no hay conflicto interno.

¡Ah! por supuesto, por si no ha quedado claro, el depurado de Alaya es independiente del Despertar, puede hacerse antes, después o nunca.

Si se hace, serás un santo para el marco ético elegido. Esa es realmente la perfección de la santidad: una alaya totalmente alineada con un marco ético concreto. Y puede no haber habido ningún cambio mental más allá de la propia purificación... Nada de kenshos o despertares.

Las doctrinas graduales suelen ser doctrinas de purificación de Alaya... por eso son graduales y por eso no conducen de forma directa al Despertar, evento que pertenece a otra familia de sucesos. En terminología técnica budista eso se llama paramitayana (el vehículo de los paramitas). Sería el camino más puramente gradual, pero también es ese que la tradición budistas afirma que llevaría eones de completar (y creo que no se equivocan).

¿Y por qué se dice que un Buddha no genera karma?

Porque la propia capacidad de no ser afectado emocionalmente por la realidad, por lo que le ocurre, hace que no se generen cicatrices en Alaya, por tanto un Buddha no genera nuevas cicatrices en Alaya o genera muy pocas y débiles.

Es decir no crea nuevas creencias, manías, sesgos intelectuales, gustos y rechazos, patrones reactivos, etc...

Hace no muchos días hablábamos de las emociones. Hoy día se dice, aunque ya era obvio, que para aprender hace falta emocionar.

Digo que ya era obvio porque si asumimos realmente que las emociones son lo que nos mueve, ha de ser obvio que para toda acción ha de hacer falta emoción, también para aprender.

Bien, pues para crear cicatrices en Alaya también hace falta emoción.

Da igual lo que te ocurra, si no hay emoción (positiva o negativa), no hay cicatriz en Alaya.

Así la forma en que te tomes los temas mundanos puede "ensuciar" Alaya o todo lo contrario.

Si te ocurre algo y te enfadas, creas cicatrices. Si te ocurre lo mismo y lo aceptas con perfecta ecuanimidad, desaparece como una ola en el mar sin dejar rastro.

Pero ¿quién es capaz de perfecta ecuanimidad?

Pues eso.

Esquema resumen:

