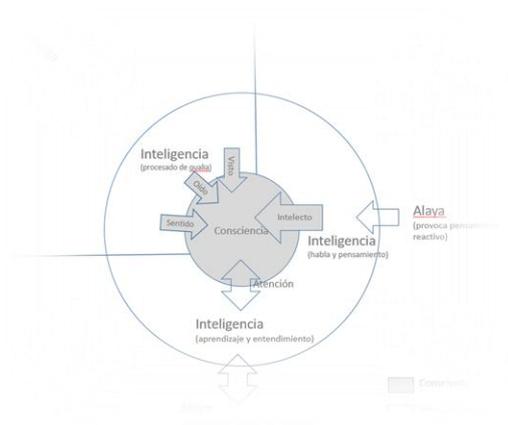


El problema del contacto en el Sistema-Mente



"El problema del contacto" es la forma en que nos referimos a la propuesta budista, en que expresado de una u otra manera, visto de una forma más o menos amplia, se propone que una forma de liberación del sufrimiento consiste en (o existe gracias a) la capacidad de no establecer cierto contacto entre la fenomenología o lo que se deriva de ella (por ejemplo: lo visto) que tradicionalmente se llama sajnna y cierta forma de "procesado mental" surgido de la mente (que tradicionalmente se llama vijñana).

Al no establecer ese "contacto" entre objeto y su procesado, no puede derivar de ese surgimiento fenoménico ningún tipo de reacción de apego o rechazo y no se deriva de ello un surgimiento emocional en forma de sufrimiento mental.

El ejemplo típico de algo que parece tan sofisticado y que no lo es, pues es trivial y que además todos vivimos cada día, es la diferencia entre oír y escuchar.

En el escuchar hay siempre "contacto" (entre lo oído y aquello que lo procesa).

Oír oímos siempre, las 24 horas del día (pues hasta en el sueño profundo un ruido suficientemente fuerte, nos despertará). Pero escuchar, solo escuchamos a veces (y a cierta parte de todo "lo oído").

Todo el tiempo que oímos pero no escuchamos, "lo oído" sigue surgiendo pero no establecemos contacto-mental con él.

Igual que el ruido de los coches en la calle, nos pasa desapercibido todo lo que no escuchamos y obviamente su capacidad para provocarnos sufrimiento es casi nula.

Este hecho que igual nos pasaba desapercibido, ya era conocido en detalle por Sakyamuni hace casi tres milenios. La expresión primigenia de este hecho ampliado en un gran detalle es la famosa cadena de 12 eslabones del origen dependiente (del sufrimiento en este caso).

Más adelante, el budismo Mahayana profundizó en esta idea extendiéndola en el modelo de mente Yogacara y que tratamos en el texto que enlacé al principio y que, en mi opinión, es mucho más práctico que la definición de los 12 eslabones. Pues se centra en un eslabón concreto (el que une sajnna con vijñana). En ese sentido es una propuesta muy "práctica" y no tan teórica como los 12 eslabones tradicionales..

Esta idea es muy moderna, implícitamente nos dice que en la mente hay una cadena causal que lleva desde la percepción al sufrimiento (en el modelo primigenio de la ignorancia a la muerte, pero dentro de esos 12 eslabones se trata también la cadena causal anterior).

Como en un ordenador hay un input (por ejemplo del teclado) y una cadena causal muy concreta (algoritmo) que lleva a un resultado.

Lo relevante a efectos espirituales es que esa cadena puede romperse. Como siempre por el eslabón más débil y este caso el más débil es el comentado: el contacto entre

Sajjna y Vijnana, porque ocurre en la consciencia y por ocurrir de forma consciente está sujeto a capacidad de cambio y evolución.

Así el nirvana-cesación primigenio podría verse como "La cesación del contacto" y no la cesación de la fenomenología como a veces se supone.

La principal diferencia pragmática del budismo primigenio con la propuesta Mahayana es que esa cesación se ve sobretodo como algo que será siempre imperfecto en este Samsara, a menudo incluso solo posible en meditación profunda, y se tornará perfecto tras él (parinirvana).

Y el budismo Mahayana afirma que existe una estrategia para que ese no-contacto también sea posible durante toda la vida en el Samsara, tornando Samsara en Nirvana.

Eso es así debido a las diferentes técnicas usadas por cada doctrina (o al menos esa es mi hipótesis).

La técnica concentrativa (para la obtención de Jhanas) del budismo primigenio y que equivale aproximadamente al primer yoga Mahamudra (no es cierto, pero es a lo que más se parece) trata el problema del contacto de una forma muy diferente a las meditaciones de no-acción (en el Ser, Shikantaza, segundo yoga Mahamudra, etc...)

Luego veremos cuales son esas diferencias, pero lo veremos desde el prisma del sistema-mente por tanto primero mapearemos al sistema-mente el "problema del contacto".

Primero sería conveniente conocer el propio [Sistema Mente](#) y el problema del contacto [Yogacara](#).

Entendido ambos quizá es demasiado trivial hacer el mapeo pero aún así lo haremos.

Lo que la literatura tradicional budista llama Sajjna sería equivalente a lo que hoy día llamamos [Qualia](#). Es el surgimiento fenoménico.

Lo que llamaban Vijnana (que traducido sería algo así como: procesado que divide) es en el sistema-mente [la inteligencia](#) (parte de ella) que se muestra ante nosotros en forma de [atención](#).

En el modelo Yogacara se distinguen [6 sajnnas y 6 vijnanas](#) (recordad que el intelecto o pensamiento es visto como una percepción).

En el sistema-mente tal cosa no ha parecido necesaria. Ciertamente es que hay diversas dimensiones de fenomenología (no tengo claro si 6 o 50 o seguramente un número intermedio) pero además tampoco me parece que la inteligencia se divida en seis o el número que sea de procesados diferentes para tratarlas.

Más bien parece lo contrario, que la inteligencia está unificada en este punto (es la atención) y coordina esas seis (o las que sean) dimensiones fenoménicas para crear este universo integrado.

Luego, aunque en el sistema mente tenemos N dimensiones de qualia (lo visto, lo oído, sensación de frío, de presión, dolor de barriga, sensación de miedo en el diafragma, de ansiedad en el pecho, el intelecto, etc...) hay una sola atención-inteligencia que los trata e integra.

De esa manera queda más claro que si, por ejemplo, estamos muy absortos en un sentido, por ejemplo "lo visto" habitualmente no se va a procesar otro qualia, por ejemplo "lo oído". Aunque también es cierto que a menudo estamos absortos en una combinación de varios ellos (p.e. "vivir" una película es quedar absortos en lo visto y lo oído), pero el foco de la atención siempre es un campo sensorial unificado, nunca disjunto.

Bien, entonces el problema del contacto, es precisamente describir cuando se da la situación en que la atención-inteligencia no atiende determinados qualias, cosa que ocurre continuamente. O siendo más estrictos, a qué qualias atiende y a cuales no.

A la vista de este modelo, ¿cómo podemos describir las estrategias budistas para la erradicación del sufrimiento basadas en este "contacto"?

Antes hemos comentado que los planteamientos budistas primigenios y Mahayanas varían. Los primeros ven el Samsara como diferente del Nirvana, o mejor dicho que el Nirvana es una situación obtenible pero en otro plano (sea meditativo o tras la muerte). Los segundos comparten eso pero además ven posible que Samsara sea Nirvana también.

Y hemos dicho que esos diferentes planteamientos surgen de sus formas de práctica.

Veámoslo con terminología del sistema-mente.

En la práctica primigenia [samatha](#), que es concentrativa pura, lo que se hace es buscar un objeto de atención, es decir una forma de qualia, sea gruesa (por ejemplo una estatua de Buddha) o sutil (una sensación el corazón, por ejemplo) o más típicamente intermedia (la respiración), y se pide a la atención-inteligencia que se "bloquee" sobre ella.

Esa forma de atención es sin inteligencia. En cierta manera hacemos justo lo contrario a lo que suele hacer la atención: atender sin razón alguna, sin objetivo ninguno, por que sí.

Luego del binomio atención-inteligencia nos quedamos solo con la primera parte. Y ¿qué ocurre con la inteligencia?

Pues que como se ha quedado sin trabajo y no le dejamos ir a buscar otro, porque tenemos la atención bloqueada sobre un determinado elemento invariable, pues "se aburre"...

Y es por eso que nos cuesta mantener el foco y surgen pensamientos, y el foco si nos despistamos se va a otra parte, etc...

Esa inteligencia, normalmente sobre-excitada en nuestro día a día, debe relajarse... y por eso samatha también es pacificación, ahora ya vemos claro que lo que pacificamos es la inteligencia, tan hiperactiva en nuestra sociedad. La inteligencia está más excitada cuanto más amenazada se siente, y en general cuanto mayor sea tu nivel de activación corporal... cuerpo y mente están unidos.

El primer efecto de esa calma será una forma de concentración más fácil de mantener, a eso se le llama "concentración de acceso" (pre-jhana). Viene a ser el punto en que la inteligencia se ha relajado pero no hay todavía absorción. Fíjate que es tan importante la calma como la concentración... entender esto al revés suele ser un defecto de meditadores samatha.

El segundo, que llega después, es que la inteligencia inactiva y relajada, sin nada que hacer, puede empezar a "dormirse" (o desactivarse, como quieras), igual que cuando nos dormimos.

Pero no dejaremos que la atención lo haga... la mantenemos activada y sobre el objeto de concentración, por eso en técnicas concentrativas siempre tenemos una cierta sensación de bloqueo y también cierta sensación de "no-mente" (que es la atención bloqueada más la inteligencia "dormida" en parte, nunca del todo, esto es realmente no-inteligencia...).

Nota sobre datos irrelevantes o no: ¿sabías que los tiburones nunca duermen del todo, pues si dejan de nadar se ahogan. Lo que hacen es que duermen por turnos distintas partes de su cerebro". Pues vamos a aprender algo de los tiburones...

Los Jhanas ocurren por desconexión de módulos mentales de la inteligencia (esa es la hipótesis), de hecho se contemplan cuatro fases de sueño desde la vigilia al sueño profundo (queda excluido el sueño REM) y hay cuatro jhanas, esto puede ser solamente una casualidad y no tener nada que ver, pero aún así es un campo interesante de estudio.

A veces se habla de que hay ocho jhanas, pero son cuatro con objeto (rupajhana) y cuatro sin objeto (arupajhana), en realidad son los mismos atravesados de forma ligeramente diferente (varía el objeto de concentración)

Así pues el ascenso progresivo del primer al cuarto jhana podría consistir en simplemente cuatro estadios de no-inteligencia o de su desactivación progresiva.

Los jhanas sin objeto funcionarían de igual forma a lo comentado pero solo a partir del punto en que el practicante sea capaz de desligar su atención de los objetos (qualia) es

decir que puedas estar atento "a nada" (que es muy diferente a no estar atento), eso ocurre en meditación profunda o de forma fácil y accesible tras el Despertar, es decir tras completar el primer yoga en terminología Mahamudra.

Bien, ¿y qué tiene que ver todo esto con el problema del contacto y la liberación del sufrimiento?

Pues tiene que ver, pero poco, por eso es una práctica poco efectiva para ello.

Lo primero es que logramos romper el contacto con cualquier qualia que no sea el elegido para la concentración (o con ninguno en absoluto en el caso de arupajhana), luego mientras nos mantengamos en el jhana, no hay contacto con nada más, luego no hay sufrimiento, luego técnicamente es un acercamiento al Nirvana. Hemos renunciado al mundo, que aún está presente, pero no es tenido en cuenta.

Ese progresivo no-contactar, genera el gozo habitual de los jhanas, como si uno pudiera, por un ratito, no existir, no ser nada, no tener preocupación alguna. Y sin embargo seguir siendo gracias a la atención despierta, contrariamente al sueño profundo que no la tiene. Quizá en el sueño profundo ocurre también lo mismo (que seguimos solo-siendo inmersos en gozo) pero la ausencia de atención hace que no lo recordemos en absoluto.

Ahora bien, ¿qué ocurrirá al salir del jhana y levantarnos? pues que la atención y la inteligencia no han cambiado, solo ha dormido un poco la inteligencia y retomaremos el Samsara justo donde lo dejamos y de eso se quejan los meditadores samatha.

Incluso [el budismo primigenio debió decidir que esta situación era carencial](#), y por eso nació la meditación vipassana, como complemento necesario. Recordad que los jhanas se conocían incluso antes de Buddha (o eso se suele decir).

[La meditación vipassana](#) es radicalmente diferente.

Primero alimentamos a la inteligencia, la excitamos, le damos un caramelo con el que puede jugar: La visión.

Es decir, le decimos: "tienes que ver en tu propia experiencia y con claridad *tal cosa*" (eso es la visión).

Típicamente esa tal cosa, en el budismo primigenio, es ver que todos los agregados están vacíos de "yo", y solo hay esos agregados, luego no hay yo. Pero en Mahamudra se investigan otros muchos aspectos (pues tienen una mediación vipassana v2 por así decirlo). Muy recomendable cualquier buen manual Mahamudra para los detalles (especialmente los de Dakpo Tashi Namgyal si sabeis inglés)

En este caso la atención suele ser móvil, no absolutamente móvil como en las meditaciones Mahayana de no-acción, aunque también puede ser fija. De hecho es totalmente opinable si atender, por ejemplo, a la respiración es una atención fija o móvil. Dependerá de las sutilezas de tu atención.

Pero lo que debe hacerse aquí es muy diferente a la meditación samatha, para empezar no vamos a dejar que la inteligencia se duerma, de hecho no se va a dormir mientras tenga cosas que hacer y le hemos dado cosas que hacer. Igual que nos dormimos ante la tele cuando la vemos pero no la miramos con interés (samatha) pero esa misma mirada es muy viva y despierta cuando la película nos interesa, y el objeto de atención es el mismo en los dos casos.

En este segundo caso la inteligencia despierta, puede aprender.

En meditación samatha, si es correcta, el aprendizaje es prácticamente imposible, de hecho cada vez que "revises" como va la sesión samatha, estás bloqueando llegar a absorciones/jhanas. Intuyo que ese es el fallo samatha más habitual hasta que se "pilla el truco", la atención sostenida en inmóvil ha de ser muy sostenida y muy inmóvil. Sin fisuras. No puedes "mirar" nada con la luz de tu mente, el proceso es. como suelo decir "con orejeras". Si vas revisando como va la cosa, vas continuamente parando la absorción. No lo hagas.

Pero con esta técnica, lo que mejoramos es en nuestra capacidad de profundizar jhanas y hacerlo cada vez de forma más fácil. Poco más.

En Vipassana, al mantener una actitud inquisitiva e inteligente (que es lo que es mantener la inteligencia activa) nos permite entender nuestra mente y cambiar patrones en ella. La aportación de vipassana es pues una forma de aportación de prajna, que idealmente, si todo va bien, puede desencadenar cambios mentales relevantes ([kensho](#), despertar, etc...)

La meditación vipassana puede llevarse al día a día, pero la samatha no, y eso es así porque sin inteligencia no puedes moverte por el mundo, puedes estar sentado o tumbado pero poco más. Un meditador samatha muy avanzado quizá puede sentarse en el metro y alcanzar un jhana antes de la siguiente parada, pero no puede habitualmente levantarse y bajar de parada manteniéndolo.

La meditación vipassana no es especialmente gozosa, de hecho llevada al día a día, es básicamente el famoso mindfulness (aunque el mindfulness tiene docenas de variantes, depende a qué estés mindful) y ya sabemos que el mindfulness es más bien lo contrario al Nirvana, algo bastante pesado.

Y no es gozoso, porque ¿lo adivinas? lo hemos dicho antes, porque no hemos dormido a la inteligencia como sí hacemos en samatha. Básicamente es tu mente habitual quién ejerce la meditación vipassana.

Luego buscar gozo haciendo solamente vipassana es inútil y buscar prajna haciendo solo samatha, lo mismo. Por eso son métodos complementarios.

En algún momento de la historia, probablemente antes del siglo I, y no tengo claro (y me da igual) si fue en el hinduismo o en el budismo surgió otra forma de meditación.

Esa meditación o familia de meditaciones es lo que aquí hemos llamado [Meditación de no-acción](#) y pertenecen a esa familia todas las meditaciones que cumplen que no damos un objeto de concentración, ni tampoco damos ninguna visión, simplemente pedimos al meditador que "esté". Es decir permanezca atento (no distraído) y con su inteligencia activa, su atención puede moverse e ir donde guste, pero siempre que nos encontramos absortos en un contenido intelectual lo debemos dejar ir sin darle mayor importancia. "Dejar ir" en este caso es simplemente retirarle la atención.

De la meditación de no-acción debemos de hecho distinguir dos estadios: la inicial y en su madurez. Casi podríamos decir que son "con objeto" y "sin objeto" como en samatha pero de forma diferente. Así que podríamos llamarlas rupawuwei y arupawuwei (no-acción con forma y no-acción sin forma).

Y lo que distingue un estadio del otro es la capacidad de atender sin objeto, eso que antes hemos dicho que es raro que pueda hacerse inicialmente, pero quizá sí en meditación o profunda y sobretodo es fácil tras el despertar o completitud del [primer yoga](#).

Mientras no podamos atender sin objeto, la meditación es de "auto-liberación" es decir, continuamente quedaremos absortos en un contenido intelectual (objeto) y lo tendremos que auto-liberar retirándole el foco de la atención.

¿Y qué es exactamente retirar el foco de atención al intelecto?

Es justo romper el contacto con él.

Es decir, la meditación de no-acción en su estadio primigenio es un continuo romper el contacto con el intelecto. Justo eso es auto-liberar pensamientos, se haga sentado o en el día a día (mindfulness).

En cada sesión rompemos centenares de veces el contacto con el intelecto cada vez que detectamos que existe tal contacto.

Es decir estamos entrenando de forma directa esa rotura del contacto, una vez tras otra...

No es una meditación gozosa como con los Jhanas, aquí el Nirvana ni aparece, no hay ausencia de contacto permanente, es un continuo ir y venir al intelecto. Es un mindfulness sentado... no es gozoso... y no parece haber progreso, ni tan siquiera tenemos muy claro qué estamos haciendo (espero que este texto ayude en eso).

Es duro...

Si "hacemos trampas" y bloqueamos en exceso el intelecto (que creo que es algo que se hace mucho) estaremos tendiendo a las meditaciones concentrativas o bien quedando en un punto intermedio. Eso no sería meditación de no-acción. Esto es tentador porque será una posición más gozosa que la meditación de no-acción...

Es decir en esta meditación, se supone que el practicante ha de perderse en sus pensamientos, eso no es incorrecto. Pero debe detectarlo pronto (muy pronto idealmente y romper el contacto).

En Dzogchen se hace lo mismo en la día a día, es una forma de mindfulness de auto-liberación del intelecto. Tanto Vedanta Advaita, como Dzogchen, como Zen, como Mahamudra usan una estrategia equiparable en esto. Por ello, solemos llamarla "meditación (reina) Mahayana".

Paréntesis: En el Advaita Vedanta se tiende a una mayor concentratividad cuando se usan variantes del tipo "sentir el corazón" que es lo que muchos practicantes entienden por "El Ser". Cuando ese "El Ser" es mental, y consiste en "estar", entonces es la misma meditación de no-acción que en el budismo Mahayana. En el primer caso la práctica es equivalente a las prácticas samatha que podríamos llamar "emocionales", es decir, aquellas en que el objeto de concentración es sutil y es una emoción, sea la alegría del corazón u otra (compasión, metta...) o incluso las enérgicas con foco en el TanT'ien/Hara. Esta meditación sería "Ramaniana" mientras que la mental que se parece a las budistas, sería "Nisargadiana". Si lees con estas ideas en mente a ambos autores, lo vereis con claridad. Por esos también sus resultados son diferentes.

Fin del paréntesis y volvemos a hablar solamente de meditación no-acción.

En esta fase, al romper el contacto, el pensamiento cesa. Por eso los practicantes más introspectivos (los mejores candidatos a su liberación) en seguida ven que no es cierto que "observemos los pensamientos" tal como se suele decir. Eso no ocurre en este primer estadio o es raro que ocurra. Es curioso como se repite esa instrucción errónea, por poco coherente con la realidad.

Tal situación no se da (pero se dará más adelante). En este estadio o estás absorto en ellos o al romper el contacto, se detienen.

Y eso no es malo, pero sí debemos evitar bloquearlos antes de que surjan, pues eso sería práctica samatha. No es que esta sea mala, pero si has de hacer samatha, pues entonces hazlo totalmente, no a medias... los resultados llegarán antes pero no serán los que dice la tradición Mahayana.

Tampoco es que debamos pararlos con nuestra voluntad, sino que les retiramos la atención y paran. Les retiramos la atención y sobretodo el interés (apego). La situación idónea y más productiva es cuando se les retira la atención porque realmente no nos interesan en absoluto. También es importante (ya se ha dicho mil veces) no enfadarse con ellos o contigo, la actitud más productiva es la ecuanimidad.

- Ni me sienta mal, ni me sienta bien que aparezcan.
- Ni me sienta bien, ni me sienta mal quedar absorto en ellos.
- Ni me sienta mal, ni me sienta bien abandonarlos.

La otra ventaja de esta meditación (compartida con la vipassana) es que la inteligencia está activa y va viendo estas dinámicas con lo cual hay adquisición de [prajna](#). También por eso a veces se habla de estas meditaciones como de "la unión de samatha y vipassana", pueden verse como algo intermedio, aunque realmente las tres son diferentes.

Cuando el practicante pueda "atender a nada" (que no es lo mismo que no atender), comienza la fase madura de esta familia de prácticas de no-acción, práctica que ya será bastante parecida (cambiarán matices) el resto del camino espiritual. A veces se dice que el practicante no ha meditado hasta este punto y de hecho lo que el budismo tibetano llama "[el camino meditativo](#)" comenzaría en este punto. Y en Mahamudra esa capacidad se adquiere al completar el primer yoga.

En esta meditación no hacemos nada, por eso es de no-acción. Para entender ese "no hacer nada" es recomendable leerse el texto sobre [la meditación de no-acción](#).

Ahora la atención activa puede descansar en nada sin desactivarse y la inteligencia no está dormida (y eso es lo que el practicante siente como "solo-ser"). No se establece contacto con los qualias que surgen y desaparecen (ni tan siquiera se observan como pasan).

Esta situación es la que se madura hasta la perfección en el [yoga de no-conceptualidad o simplicidad](#).

Esta forma de meditación puede llegar a ser tan gozosa como el nirvana de los Jhanas sin forma, de hecho podría decirse que es otro tipo de Jhana sin forma, aunque se sienta diferente pues es diferente. Para empezar la inteligencia estará activa, y no habrá sensación alguna de bloqueo.

A estas absorciones la traducción de los textos de Dakpo Tashi Namgyal las llama simplemente "extraordinary samadhi". Podreis encontrar múltiples referencias a ellas en su libro "Moonlight..."

Antes hemos dicho que los jhanas eran imposibles de llevar al día a día porque la inteligencia está dormida y no podemos sobrevivir sin inteligencia... y ahora estamos diciendo que podemos obtener cierta absorción nirvánica (de gran gozo) con la inteligencia despierta, luego....

¿Podemos llevarla al día a día? y ¿qué implicaría eso?

Sí, puede llevarse al día a día, eso ocurrirá en [el tercer yoga](#) y en ese punto, la tradición budista afirmará que empezamos a unir "Samsara y Nirvana".

Para entonces el practicante estará aprendiendo a no establecer contacto, no solamente con el intelecto, sino con los sentidos incluso en el día a día y trabajará para extender esa situación a todo el día, excepto cuando por las razones que sean, decida establecer contacto.

Ahora ya no hablaremos del no-contacto con el intelecto solamente, sino con todo qualia. En esta fase incluso el gozo quedará trascendido, pues no establecer contacto puede verse como una forma de trascendencia, y el gozo, visto friamente, es solamente... qualia...

Y la consolidación de ese no-contacto (samadhi) más el entendimiento efectivo del origen inter-dependiente de nuestra mente (prajna), llevará a la budeidad.

Gracias por leer.