

No conceptualidad y no dualidad,
descripciones

Vivimos en la época de la no-dualidad, doctrinas denominadas no-duales aparecen por todas partes con sus maestros asociados (aunque más bien es al revés).

Sin embargo aquí hablamos más de no-conceptualidad (sin descartar la no-dualidad).

Pero en el budismo primigenio casi ni se nombra la no-dualidad, ni la no-conceptualidad.

En el budismo zen clásico tampoco, en el Tíbet se habla de ellas pero tampoco demasiado. Aunque quizá es el punto del budismo en que se empieza a hablar en esos términos.

Estoy hablando de fuentes clásicas, los autores contemporáneos de esas doctrinas sí las nombran.

Por ejemplo, en el que considero el mejor manual de budeidad jamás escrito «Moonlight» de Dakpo Tashi, no aparece la palabra no-dualidad en sus más de 400 páginas. Aunque si aparece alguna referencia a «dualidad» (por tanto se asume su contrario también), pero son referencias puntuales y que no son imprescindibles para entender el camino Mahamudra completo.

¿Entonces? ¿por qué es tan importante esa palabra hoy día? ¿Qué significa no-dualidad? ¿y no-conceptualidad? ¿y para qué sirve usar esos conceptos?

Lo primero es darse cuenta de algo que es tremendo y se tiende a obviar, es como el elefante en la habitación que nadie puede ver de lo grande que es o es como el agua para los peces, que no ven... aunque lo permea todo.

Las palabras construyen nuestros pensamientos y marcos mentales. Vivimos inmersos en un universo de conceptos. Sí, hay más fenomenología (lo visto, lo oído) pero el mundo conceptual nos absorbe especialmente. Es esa una característica diferencial del ser humano.

Lo que quiere decir eso es que las palabras no son meros apuntadores inofensivos a la realidad. En esto los políticos, ya al menos desde Goebels, son expertos, saben que no es lo mismo usar una palabra que otra, aunque parezcan sinónimos, decir inmigrante (aquel que va a tu país a trabajar), que desplazado (aquel de tu país que se va a vivir fuera), etc...

Si ambos símbolos apuntan a lo mismo más o menos, ¿cómo es que no son iguales? ¿cómo es que despiertan en nosotros emociones y reacciones diferentes?

Más aún, si una palabra no existiera, por ejemplo: no-dualidad, como puede expresarse lo que ella significa, ¿se puede? y aunque se pueda ¿construirá un marco mental igual en nosotros que si tenemos la palabra? ¿o será diferente? ¿podremos razonar y deducir cosas de igual manera con la palabra que sin ella?

Crear palabras no es neutro, no es inofensivo, es tremendamente poderoso e influyente. Las palabras son pensamientos conceptuales, son lo mismo, no se parecen, son lo mismo. Y tu marco conceptual, tu prisión conceptual está construida por palabras. Luego tus pensamientos y lo que de ello se deduzca dependen de las palabras que usas. Si creo una palabra y logro que la uses, en cierta manera ya he *hackeado* tu mente. Si ya no ves desplazados sino inmigrantes (o viceversa), el cambio no es baladí. Has cambiado.

Cuando no existía la palabra psicoanálisis, o trauma, o subconsciente ¿cómo se hablaba de ese tipo de cosas? ¿o no se hablaba? ¿cómo afecta la ausencia o existencia de un concepto a nuestras conversaciones, conclusiones, marcos mentales, creencias y prejuicios?

Mucho. En realidad todo.

Y aún así, tu realidad «relativa» está construida con palabras, tus marcos mentales están acotados por conceptos.

Eso que llaman «verdad relativa» es nuestro marco conceptual formado por palabras, nuestra realidad interna y eso que llaman Talidad o verdad absoluta, es simplemente la realidad ordinaria tras retirar ese marco.

Alguien ve un combate y ve un genocidio, otro ve la misma guerra y percibe justicia. La talidad es la misma, es el combate sin interpretaciones, opiniones, conclusiones e incluso descriptores. Pero el marco conceptual (eso que llaman verdad relativa) creado por cada uno de ellos es muy diferente.

¿Cual de los dos acierta en su marco conceptual? ¿cual es el «real» (aunque sea relativamente real)? ¿y la otra versión? ¿es «verdad relativa» o «falsedad relativa»?

Ved como la palabra (dos palabras) «verdad relativa» nos inclina a pensar que hay algo «verdadero» en ella, cuando en realidad no lo hay. La supuesta «verdad relativa» es más bien «aproximación

conceptual o marco conceptual». Nada más. Esa sería una mejor forma de decirlo, no es una forma demasiado tradicional (pero este blog tampoco).

Cuando decimos «no hay camino, ni budeidad, ni realización» al estilo sutra del corazón estoy adquiriendo una posición no-conceptual pura pero expresada en palabras (lo cual la distorsiona), por eso suena tan rara. Eso no es verdad. La Talidad no puede ser expresada en palabras, luego es solo otra aproximación, solo que en este caso a la verdad absoluta (Talidad). Luego el sutra del corazón también debería avisar de que es falso él mismo. Denuncia todas las falsedades pero olvida la propia, hubiera sido un final alternativo adecuado al texto.

Cuando digo «hay camino, hay budas y hay realizaciones», estoy simplemente mostrando una aproximación a la realidad formada por palabras. No es una «verdad relativa», pues ni es verdad estrictamente, ni es relativa a nada (¿a qué?), es solo una aproximación útil a lo que te va a ir pasando o parece que te va a ir pasando.

Esto puede verse más claro con conceptos más terrenales.

Yo puedo decir «la primavera no existe» y es cierto, ¿dónde la vas a encontrar? Ni tan siquiera estaremos de acuerdo en si ahora es primavera cuando hablo con un chileno o argentino... Es una posición absolutamente correcta: la primavera no existe. Aunque expresada conceptualmente crea confusión pues obviamente todos usamos el concepto primavera a menudo.

Pero ¿acaso existiría algo llamado primavera sino existiera el hombre que la piensa? Luego pertenece a la capa añadida por el intelecto (lo cual supongo que ya nos era obvio).

Pero a la vez puedo decir «planta los tomates en primavera» y eso es útil, me ayuda. ¿Cómo podría ser si es inexistente?

No es una verdad, y no es relativa a nada. Es una aproximación utilitaria al paso del tiempo (que es inatrapable). Esa palabra es un invento conceptual, un trasto útil aunque arbitrario.

En Tíbet, de hecho, siempre se habla de tres niveles de verdad y no dos:

1. Talidad (sin palabras). Que no es lo mismo que no-conceptualidad (lo veremos).
2. Verdad relativa o ignorancia budista: es decir aproximación conceptual a la realidad que nos es muy útil. Como decir «la

sangre es de color rojo» (aunque tal cosa como el rojo, no existe estrictamente).

3. Error o mentira: como decir «las casas tienen todas siete piernas.». Es decir algo conceptual pero que no es una aproximación a la realidad sino que va en dirección opuesta. Sería una conceptualidad pervertida, inútil, que no sirve para nada. O útil solo a efectos estéticos (por ejemplo poemas fantásticos), es decir cuando lo que importa es la forma o el divertimento, y no si eso es real, o útil o ninguna de las anteriores.

Esta última categoría es importante y se olvida en muchas doctrinas algo radicales (y simplonas) con la no-conceptualidad y acaban en un buen lío dialéctico, pues obviamente no es lo mismo decir el cielo es azul, que no es cierto del todo, que decir el cielo es a topos rosados, que es totalmente falso.

Ambas cosas no son del todo ciertas pero no es lo mismo... Igual que no es lo mismo indicarte un camino correctamente (aproximado) que enviarte en dirección contraria...

Es radicalmente diferente la categoría dos de la tres, ¿o no? ¿debo renunciar a ambas? ¿a ninguna? ¿solo a la tercera?

¿Debo, de hecho, renunciar a alguna conceptualidad? ¿por qué?

Es importante pues, ver que hay tres categorías de la realidad pura a la falsedad, pasando por las simplificaciones y creencias, y no dos. Al final solo es eso... ¿Suena razonable?

Y vivimos inmersos en la de en medio, en la que está a medio camino. Todo lo que hacemos lo basamos en razonamientos simplificados. En aproximaciones y generalizaciones.

¿Es eso malo?

Pues no, no lo creo, creo que es lo único que podemos hacer por ahora, para ir sobreviviendo en el mundo. Si el ser humano no hubiera logrado garantizarse techo y comida, la espiritualidad no hubiera ni comenzado a existir, y eso ocurrió gracias a la conceptualidad humana, a su intelecto (que es uno de los frutos de la inteligencia, pero no son lo mismo).

¿Podemos, pues, renunciar a esa conceptualidad?

Visto así, ni podemos ni debemos.

Entonces ¿qué es todo es rollo espiritual de no-conceptualidad? ¿por qué se insiste tanto?

Al final es un problema de equilibrios. Estamos muy desequilibrados hacia lo conceptual, hasta el punto que menudo ni podemos entender que es «la realidad cuando retiramos lo conceptual», a pesar de ser lo mas obvio del mundo (es más obvio que la conceptualidad), de tal manera que mitificamos esa Talidad cuando es lo más obvio y rudimentario.

En el Zen son expertos en intentar hacerte aterrizar eso... por eso el palo de remover la letrina, también es un buen ejemplo zen de talidad.

Mi gato, asumo que no se habla interiormente, así pues toda su vida es Talidad muy probablemente. De las tres categorías comentadas solo conoce una. Y es la que nosotros apenas conocemos.

Y no es un Buddha, sufre y se queja... es egoísta y caprichoso. Es un niño malcriado (¿de quién será la culpa?).

Luego no parece que la no-conceptualidad perfecta sea una gran solución, excepto si queremos ser gatos ¿Entonces?

Las doctrinas que elevan la no-conceptualidad a un absoluto a alcanzar suelen tender al Hinayanismo (vehículo menor) y su solución siempre está «en otro plano», en un samadhi eterno en otras dimensiones. Ese es el Nirvana Hinayana y también podrá encontrarse en otras doctrinas.

Y eso es, porque hasta para ellos es obvio (o no lo es, pero no han podido hacer otra cosa) que no se puede sobrevivir en este mundo en una no-conceptualidad perfecta. Luego tendré que irme a otro plano y abandonar el Samsara.

Siempre que separamos Samsara y Nirvana, hablamos aquí de Hinayanismo, así pues no me refiero al uso tradicional de la palabra. Aquí se usa de una manera algo diferente a la habitual.

Y cuando unimos Samsara y Nirvana, hablaremos de Mahayanismo.

Las meditaciones en las doctrinas Hinayanistas, por tanto, suelen excluir la conceptualidad. Por ejemplo los Jhanas no son posibles con intelecto presente. Incluso en las prácticas vipassana hinayanistas, que no son concentrativas, el pensamiento no suele ser un objeto de estudio (lo es la respiración u otros elementos no intelectuales) y no debe aparecer. Mientras que si vemos la propuesta vipashyana

Mahamudra vemos lo contrario, el pensamiento es el principal foco de nuestra visión clara, de nuestro estudio.

Si encuentras liberación solamente en la no-conceptualidad (ausencia total de procesado intelectual), estamos separando Samsara y Nirvana. Porque esta liberación no va a ser posible fuera del plano meditativo o parinirvana o condiciones de «laboratorio».

Seguimos desgranando la margarita...

Pongo un ejemplo de como nos engaña la conceptualidad a poco que nos despistemos y le demos valor real. Quizá el ejemplo no tocaba ahora pero se me ha ocurrido tarde.

En budismo siempre decimos que todo es impermanente, que todo cambia, nada permanece igual por mucho tiempo.

Bien lo siguiente que a veces se escucha por ahí es: «dado que todo es impermanente, la impermanencia es permanente, luego hay algo permanente».

Aplastante, ¿sí o no?

No, claro que no, no hay nada permanente más que como idea en tu cabecita (y tanto la idea como la cabecita son impermanentes).

El hecho de crear una categoría universal (la impermanencia) pareciera como si la hubiera convertido en un «algo». Pero ¿es algo?

No, claro que no, solo es una palabra (que no permanecerá tampoco) que pretende explicar una dinámica del universo. La impermanencia no es permanente, igual que no es roja, ni azul, ni alta o baja. Porque no existe como tal. Es solamente una forma de hablar, de explicar las cosas. Igual que $E=mc^2$ también es un símbolo, es una forma de explicar las cosas y nadie piensa que pueda ser una cosa... y si no es una cosa, no es permanente, ni impermanente, ni azul, ni roja, ni

alta, ni baja, ni... bueno, ya se pilla...

Luego no, la impermanencia no es permanente. Las cosas podrían ser permanentes (aunque no lo son), las categorías o dinámicas del universo no. No son cosas. Y otros miles de categorías conceptuales, tampoco. Si las «cosificamos» empezamos a liarlos y a llegar a conclusiones cada vez más retorcidas y alejadas de la sencilla Talidad.

¿Es el rojo permanente? Qué pregunta más rara, el rojo nunca ha existido desligado de la luz o los objetos. Es una característica

asociada a ellos mentalmente. Pensar que el rojo que veo hoy en una pared es «lo mismo» que el rojo que veo mañana en una sandía es anti-talidad. Es hipnosis conceptual. No solemos llegar tan lejos como para creer que el rojo existe como tal y va de un objeto a otro o es una «sustancia» rara que está en esos objetos... pero un niño quizá sí lo piense... y si nos despistamos a veces acabamos haciendo argumentos que asumen eso, que es un «algo» isin darnos cuenta!

El rojo no es permanente, ni impermanente. «El rojo» no existe, es una forma de hablar útil sobre los objetos que reflejan un rango, además difuso y opinable, de longitudes de onda de los fotones y su interpretación mental asociada en forma de lo que aquí llamamos qualia.

¿Cómo va a ser eso permanente o impermanente? Si es solamente una forma de hablar sobre toda una familia ingente de formas de reflejar luz y transformarla en qualia... no es nada concreto...

Lo mismo podríamos discutir si la bondad es verde o azul... es la misma tontería... o mejor aún ¿es buena la bondad? ¡Vaya pregunta! Es confundir la realidad con todo ese monstruoso edificio de categorizaciones y generalizaciones que hemos creado (y que son útiles).

Más, tendemos a pensar que la lógica del lenguaje no tiene fisuras, que es un conjunto coherente, como las matemáticas. Pero existen paradojas que nos muestran hasta que punto no lo es.

Al respecto de la certeza o falsedad de una frase, todos concluiremos que una frase o es cierta o es falsa, no es posible una tercera posibilidad. Sin embargo hay frases que no son ciertas ni falsas, por sencillas que sean. La más conocida es la siguiente:

- Esta frase es falsa

¿Es la frase anterior falsa o verdadera? Si le das unas cuantas vueltas acabarás teniendo que concluir que no puede ser ni una cosa ni la otra... Luego ¿hay un tercer estado de falsedad? ¿O es que no aplica el concepto de falsedad a esta frase? ¿Cómo resolvemos esto? ¿Cuál es la respuesta? ¿O es que eso de Falsedad/Certeza tampoco es tan sólido?

Pues desde el siglo IV a.C. se conoce la frasecita, parece mentira que aún no tengamos la respuesta.

Por cierto que su contrapartida: «Esta frase es verdadera» es a la vez verdadera y falsa, si supones una cosa, lo es, y si supones la otra, también aciertas.

No, no os quiero volver locos. Os quiero volver cuerdos.

Cambio de tercio.

Las meditaciones Mahayanas pretenden fusionar Samsara y Nirvana y para ello intentan fundir samadhi e intelecto.

Por eso las meditaciones zen o mahamudra o dzogchen, no pretenden excluir el intelecto, sino entenderlo e integrarlo (con la naturaleza más profunda que es «tálica» o no-conceptual. Y en ese entendimiento romper todo apego a él, pues la doctrina Mahayana concluyó que esa es una forma más eficiente que la propia de la pureza en la acción y dedicación de forma directa. Que se parece más a la estrategia primigenia (Hinayana).

Es decir, para romper el apego a un placer, la doctrina Hinayana te dice que veas como es de impermanente e insatisfactorio el propio placer y así rompas el apego al mismo. Y en ese proceso de entendimiento (sabiduría) de sus características menos evidentes y más insatisfactorias, renuncias a ese placer. Pero has de ir, mas o menos, placer por placer, trabajarlos cada uno de ellos.

La doctrina Mahayana en cambio te dice: si no te apegas a los pensamientos sobre ese placer, no hay sufrimiento.

Y dando una vuelta de tuerca más afirma: si entiendes la naturaleza de tu mente completamente, no podrás apegarte a ningún pensamiento, pues ya son vistos todos como irrelevantes. Y si no te apegas a ningún pensamiento, ya no te apegas a nada (o casi, faltará alguna sutileza final).

¡Boom!, ya he resuelto el problema de forma completa.

Es algo más indirecto pero aparentemente más efectivo. Basado en entender la naturaleza de la mente, más que en construir una mente «virtuosa».

Como veis las estrategias son muy diferentes aunque ambas se llamen budismo.

Debemos renunciar a la idea de que la Talidad es la ausencia de conceptualidad. No lo es, pues ambas pueden estar presentes. Lo que ocurre es que para alcanzarla de forma natural (y no forzada), debe retirarse el apego a la conceptualidad. El apego, pero no necesariamente su existencia.

Si el intelecto es «una capa» que ponemos sobre la realidad desnuda, y es lo que me parece que es, entonces no es un opuesto.

De hecho no hay opuesto a la realidad desnuda (no hay dualidad a su respecto) o sería el nihilismo más puro, es decir: la nada absoluta, cosa que no existe por definición, es otro espejismo intelectual ¿cómo va a existir «la nada»? si es la inexistencia por definición... es otro espejismo «palabril». Como hemos creado una palabra para «la nada» a veces argumentamos como si fuera algo. El cero (0) ¿apunta a algo? No, claro que no... Cero manzanas no es una cosa... no sabría donde encontrarlas... es otro símbolo útil (de alrededor de IV a.C. también...).

Luego la realidad no tiene contraparte, la talidad no tiene contraparte.

Y si la conceptualidad no es un opuesto, es decir Talidad no es igual a no-conceptualidad, entonces pueden compatibilizarse.

Dicho de otra manera, si el intelecto es una capa sobre la talidad, la haremos transparente (o al menos traslúcida) pero seguirá ahí... y así veremos la talidad con claridad y esplendor pero no habremos retirado la otra capa. Simplemente ya no es tan ruidosa y no «tapa» nada.

También es cierto que inicialmente, el intelecto es tan absorbente, estamos tan apegados a él, que si no lo retiramos, aunque sea temporalmente no podremos avanzar. ¿Y para qué lo retiramos? Para obtener una visión más clara, para ver aquello que es más sutil y está enterrado bajo la densa capa intelectual. Sumergirnos, obtener prajna y poder avanzar.

¿Entonces cual es el objetivo Mahayana o la situación final idónea?

En Mahayana lo que es destruido completamente es lo que aquí llamamos [la mente inconsciente](#) o reactiva. No el intelecto o conceptualidad.

Con estas idea de [las dos mentes existentes](#), es muy sencillo ver porque el Buddha «no piensa reactivamente» pero en realidad no renuncia al intelecto.

Un Buddha no es alguien mindful el 100% del tiempo, pero sin que hayas vivido la mente realizada eso es lo más parecido que puedes imaginar. Y cuando estás mindful ¿piensas mucho?

No, no piensas nada o apenas nada, no hace falta.

Pero no has renunciado al intelecto, si ves un cartel ¿puedes leerlo?

Espero que sí, si no te va a ser muy difícil eso del mindfulness en el día a día, ¿no?

Luego ¿hay o no hay intelecto o conceptualidad en ti?

La hay. Pero no hay pensamiento reactivo (hasta que pierdas tu mindfulness y recomience). Y el pensamiento reactivo suele estructurarse con palabras, no siempre, pero es lo más habitual, pues también es pensamiento recordar una imagen del pasado dolorosa y sufrir por ello (y por eso, la aflicción no basada en palabras se trata después en Mahamudra).

En todo caso es qualia. Cuando hablemos de «pensamiento» siempre nos referimos a la aparición de qualia más allá de los sentidos. Y si hablamos de procesamiento mental, hablamos de lo que ha construido ese qualia u otros resultados notan evidentes de nuestra mente.

Es interesante distinguir ambas cosas, intelecto o incluso pensamiento, de mente reactiva o inconsciente, y a menudo no se hace (bueno, no se hace apenas nunca).

Así pues el pensamiento no es el problema, el problema es que tenemos un «pensador» desquiciado y le queremos aportar algo de sabiduría para que se centre un poquito y empiece a pensar de una forma algo más sensata y útil.

Decir también, que inicialmente si el mindfulness lo ejercéis de forma muy concentrativa en el día a día, sí es posible que os parezca que no podéis leer o entender lo que os dicen mientras estáis mindful, pero en el día a día es poco habitual llegar a ese punto extremo que por otro lado no es especialmente recomendable. En ese caso estaríamos en una práctica muy concentrativa al estilo jhanas (sí, puede obtenerse un jhana en cualquier lugar, si se entrena, pero siempre «desconectando» un tanto del entorno...)

Sí es cierto, luego lo veremos, que el primer yoga (o inicios de cualquier senda Mahayana) es bastante anti-intelecto y se pasa una fase que a veces incluso preocupa porque pensamos ¿cómo voy a sobrevivir en este mundo así?. Bien, no sufráis, es solo una fase... y no es malo «aflojar» y dejar algo más de espacio al intelecto, no queremos que nadie muera de hambre por no pensar en hacer la compra.

Recordad, el intelecto no es ningún problema, su apego y aversión, sí.

La mente mindful es la que no piensa reactivamente.

Pero no debemos verlo como que la mente reactiva es la que es la que piensa y luego está la mente mindful que es la que no piensa (o no debería).

No, eso es un error. No es ese el camino...

Tenemos un pensador sensato (que apenas hace surgir pensamientos) y un pensador insensato (que no calla). Inicialmente casi solo tenemos el insensato, finalmente solamente el sensato. Y el sensato, es cierto, se transformará durante el camino y cuando acabé el camino no solo será el único pensador, será diferente porque se conocerá muy bien. Por eso hablamos de «[La teoría de las tres mentes](#)».

Vedlo así.

En Mahamudra se considera que lo que surge en lugar del pensamiento reactivo es «sabiduría despierta» (awakened wisdom en las traducciones). Es decir, la capacidad mental total, sin carencias pero dentro de la mente despierta. Y dado que no se articula en pensamientos explícitos (qualia) se la llama sabiduría trascendental.

Pero un Buddha puede leer y entender lo que le dicen, eso suena razonable ¿no?

Pongo de ejemplo leer, pero por supuesto también puede hablar y llegar a razonamientos de forma coherente, gestionar su agenda, etc... y todo eso es conceptualidad.

¿Y cómo se llega a ese punto de integración de talidad y conceptualidad?

Para explicar eso, solo puedo explicar el camino que conozco. Seguramente hay variantes o incluso métodos muy diferentes.

En Mahamudra, la conceptualidad se trabaja en los dos primeros yogas especialmente, aunque la mente reactiva solo desaparece al acabar el tercero según dice la tradición. Es entonces cuando ya se

nos considera al menos un Buddha en prácticas quedará un poco para la budeidad sólida pero aparentemente la vuelta atrás es imposible.

La práctica fundamental para ello siempre es la [meditación de no-acción](#). Y la forma de trabajarlo, se dice tradicionalmente que es retirarle todo apego al intelecto, no reprimirlo.

Eso no es fácil, en absoluto, inicialmente.

De hecho es casi imposible, por eso los practicantes zen llevan siglos discutiendo como se hace shikantaza. Y el problema es que la descripción tradicional del shikantaza maduro es imposible hasta que ocurra al menos el primer kensho (o al menos muy difícil). Luego no, quizá no pueden hacer shikantaza ahora. Hay que empezar por formas de zazen previas.

No necesariamente contar respiraciones como a veces se pide en el zen. Esta es básicamente una práctica preliminar cuya única virtud es fortalecer la atención (que no es poco, pero por eso es preliminar).

¿Y esta otra forma de meditación cual sería?

Pues es lo que en Tíbet llaman (Dzogchen y Mahamudra, ambos, pero sobretodo Dzogchen) la auto-liberación del pensamiento, que consiste en meditar dejando que surjan pero retirándoles el interés de inmediato, eso los auto-libera y se apagan.

Pero lo relevante no es solamente que se apaguen, también es muy relevante es que en cada auto-liberación, si lo haces bien, le retiras interés a esa conceptualidad y eso se va consolidando.

Cada vez es como si te dijeras sin palabras: «buf, ¿para qué pienso esto? si es innecesario ahora mismo ...». Y la inteligencia aprende.

Un corolario de esto, es que no puedes hacer esta práctica como un robot, si no crees en que ese pensamiento era innecesario, no vas a ninguna parte. Será una práctica artificiosa e inoperante, en ese sentido, un convencimiento vipassánico durante el resto del día, es decir basado en observar que realmente es así, será fundamental.

Esto debe combinarse con su resultado pacificador, que es que una mente pacificada (sin nervios, ni emociones alteradas) y/o gozosa tiende a calmar la mente reactiva y esta se relaja y se calla. Pero sin reprimir nada.

Entonces comienza nuestra parte vipassánica en ese espacio mental vacío y silencioso, a menudo gozoso, no hacemos nada especial, pero no nos dormimos o separamos de ese espacio, sino que lo abrazamos y lo hacemos «nosotros», yo soy ese espacio, y lo veo con claridad. La mente no debe estar amodorrada ni hiper-activa, sino en el estado atento más neutro posible.

Y ahí nos quedamos viviendo siendo algo, que si no es la mente realizada, poco le falta, puesto que no es la reactiva y no es la mindful exactamente (es menos concentrativa). En Mahamudra ya

estás en plena vacuidad de primer curso. Bienvenido al primer yoga. Si quieres llamarlo samadhi, puedes hacerlo. Normalmente vendrá con gozo asociado (más o menos depende del individuo).

La conclusión de repetir y consolidar este proceso en el primer yoga, que tomará la forma de auto-realización, nos llevará al segundo yoga, donde pensamiento y [mente realizada](#) pueden convivir durante toda la sesión de meditación y también fuera si mantienes el mindfulness correcto. En esta fase lo único que debe hacerse es «no olvidar» la mente realizada, hasta que se haga permanente, y con eso concluirá el segundo. Esa es la definición de mindfulness en el segundo yoga.

Ese no olvidar la mente realizada y hacerla permanente, significa consolidar una forma de funcionamiento mental en que intelecto y talidad (pues la mente realizada ve las cosas tal como son) conviven. La mente realizada y la reactiva se fusionan, vacuidad y pensamiento se integran. Y hay otras muchas formas de decirlo.

Resuelto el apego al intelecto, nos quedará resolver el apego al resto de fenómenos pero eso ya no tiene una relación tan estricta con la no-conceptualidad.

Así que ahora pasamos a la no-dualidad.

No-dualidad es un término más amplio que no-conceptualidad, al final no-conceptualidad es solamente la negación de la conceptualidad o intelecto, y la usamos como herramienta provisional para profundizar en la talidad.

Por no-dual entendemos que no hay extremos o que no hay dos entidades o cosas, sino una (o ninguna).

Pero de ¿qué extremos hablamos? ¿de qué entidades o cosas?

No-dualidad es la negación de la dualidad, pero la no-dualidad ¿de qué? ¿de todo? ¿de algo concreto?

En este punto ya comienzan las disparidades, obviamente si no hay nada dual en ningún aspecto, como a veces se afirma, todo sería una masa gris e informe, puesto que todo es igual y lo mismo. Esta postura que se mantiene tan alegremente es bastante ridícula. No, no todo es no-dual, o no-dual en todas sus características. El rojo no es verde, y son diferentes, dado que puedes distinguirlos, no son lo mismo, pero quizá sí tienen alguna característica que los une...

En budismo Mahayana, se entienden de forma bastante evidente al menos dos dualidades que son relevantes y que se tratarán durante su camino espiritual, no es que no haya otras, es que estas son relevantes y se tratan de forma explícita:

- Dualidad entre sujeto y objetos (no hay sujeto separado del fenómeno)
- Dualidad de entidades o entre supuestos sujetos (no hay entidades separadas)

Y poco más.

A veces, la ausencia de extremos conceptuales reales (bien-mal, blanco-negro) también se incluye, es muy taoista, además... Pero tal como hemos estructurado este discurso, eso sería más bien no-conceptualidad, porque hablamos de que esos conceptos no responden a nada intrínsecamente real sino que son definidos arbitrariamente.

Pero bueno, si alguien lo quiere tratar como no-dualidad, pues vale, también... no hay problema, hemos decidido no apegarnos demasiado a las categorizaciones, ¿recordáis?

Pero como ya lo hemos tratado antes, ahora nos centraremos en las dos no-dualidades comentadas antes y ver qué implican. Otras no-dualidades son posibles y quizá hasta útiles en budismo, pero las fundamentales son estas dos.

De hecho podemos verlas como no-dualidad fenoménica y no-dualidad de seres.

Es decir que se mapean de forma directa a dos realidades budistas, dos sellos budistas: Todo es mente (sello que es básicamente solo Mahayana) y Anatman+origen interdependiente (común en todos los budismos).

Y ambas se basan en la ausencia de sujeto, en el primer caso se contrapone tal ausencia con los fenómenos y en el segundo se contrapone al resto de supuestos sujetos. Mirada interna y mirada externa. Visión subjetiva/mental o visión existencialista.

¿Lo veis? ¿no? Vamos a desgranarlo.

Hablemos primero de la no-dualidad asumiendo una realidad externa existente, para sopesar antes las sutilezas de esta opción [se habló de ello en un diálogo gatuno.](#)

Bien, asumiendo que la realidad toma una forma comparable a la metáfora del diálogo anterior, entonces parece obvio que existe una realidad exterior en la que hay «algo», simplemente nuestra visión de ello es:

1. Percibida subjetivamente pues finalmente es mente. Existe una creación (y no re-creación) fenoménica/qualia como resultado co-emergente de todo ello (sentidos, mente, realidad externa, etc...).
2. Distorsionada por nuestras creencias e ideas (distorsión intelectual/capa conceptual) que afectan solo sutilmente al aspecto del qualia en sí, pero mucho a los razonamientos que se realizan a partir de él.

Es por ello que nuestra visión del mundo es subjetiva, conceptualmente distorsionada y solo-mente, pero, siguiendo esta metáfora, podrían existir «los otros seres», es decir no hablaríamos de ninguna forma de solipsismo filosófico.

Bien, esos suena muy dual: estoy yo y estás tú, y el vecino... es cierto que la forma en que nos vemos es «inventada» por el cerebro, como personajes de videojuego, pero ahí estamos... ¿dónde estaría la no-dualidad en este caso?

Entonces el budismo rectifica: no, tú no estás, ni él, ni el vecino, porque no hay yoes... Y a eso lo llamaremos Anatta o Anatman.

¿Y ese no haber yoes qué significa?

No significa ninguna forma de inexistencia, no hay absolutamente nada de lo que «ves» que no exista, lo que no existe es lo que «no ves» pero crees ver (hasta que observas y no lo encuentras).

Significa simplemente que no hay nada concreto en ti que sea una entidad autónoma, independiente o con libre albedrío. Algo nuclear, separado del resto y que toma sus decisiones y realiza sus acciones de forma independiente. Eso no existe. Ese Atman (o alma cristiana u otras formas de concentrar tu noción de existencia en un algo concreto, y dotarla de independencia) no está.

Todo en ti sigue las mismas reglas, aproximadamente, que el resto del universo, incluso las mismas que su parte inanimada. Tú, por ejemplo, no caes de manera muy diferente a una piedra, caes a 9,8 m/s², igual que ella.

En ese sentido se substituye la idea de «**seres autónomos interactuando libremente**» por «**interacciones condicionadas que mueven seres aparentemente autónomos**» pero que no lo son (autónomos), pues nunca nadie ha tenido prueba alguna de libre albedrío o similar (pero sí hay muchos indicios en contra).

Lo mismo sería decir que el ser humano está condicionado en todos sus aspectos efectivos.

No hacemos nada que no sea condicionado (ni siquiera pensar) y todo eso está potencialmente condicionado por el resto del universo, la parte del mismo que te pueda influir, claro, pero al final esa parte también depende de otras parte del universo arrastrando consigo esa

idea de que me mueve todo el universo (por resumir)

Esa idea, se desarrollo metafóricamente y desde un punto de vista completamente mental como [la red de Indra](#), y detalladamente para un aspecto concreto, dukkha, como el [origen interdependiente](#), o condicionado o dependiente, etc..

Así pues ya empezamos a ver que no hay dualidad, o separación entre seres vivos. Se argumenta que solamente hay un universo moviéndose y moviendo a esos supuestos seres autónomos, que podemos llamar seres si queremos ¿por qué no? están vivos, pero no son autónomos. Y son 100% condicionados.

Llegados a este punto tiene mucho más sentido hablar de «un universo» que de «seres», resolviendo cualquier entidad en no-dualidad, anulándola como tal. Igual que nos es más práctico decir que «hay una nube» en lugar de decir «hay millones de gotas de

agua interactuando de forma condicionada» porque nos es más evidente y fácil. Pero es lo mismo.

Así pues esta primera forma de no-dualidad existencial, se subsume al origen interdependiente budista (y Anatman) y concluye:

No hay seres autónomos, solo una realidad única y global moviéndolos en bloque por condicionamiento interdependiente y que abarca desde el movimiento físico más ineludible, por ejemplo caernos, hasta el propio surgimiento de la consciencia, que en el budismo no es ningún absoluto ni cosa «diferente» o aparte de todo esto y pasando además por todo lo percibido.

Y ese sería el gran baile de la Creación o de la Realidad.

Respecto a todo esto, no existe, que yo sepa, una realización budista concreta o la conclusión de una etapa o yoga o lo que sea, que sea la que provoca algún cambio radical o puntual en este ámbito. Se realiza Anatman y poco a poco, a medida que se madura esa realidad personal sin centro, se va asimilando que en los demás debe ser lo mismo por pura lógica y cala poco a poco (gradualmente) la integración en una realidad completa, gracias a esa realidad y el entendimiento completo del origen interdependiente, pues lógicamente yo no puedo realizar que tú no tienes libre albedrío... eso no ocurre de forma individual sino colectiva, esta gradualidad, en el modelo de bhumis (estadios del bodhisattva), ocurre en el sexto bhumi.

Por tanto, en el modelo Mahamudra ocurre completamente durante el tercer yoga.

En todo caso para una realización completa, primero deberá realizarse Anatman en uno mismo y luego extenderlo al resto del universo más o menos gradualmente.

Es una forma de nueva empatía al respecto del resto de seres: **no hay seres pero hay sufrimiento**. Y probablemente alguna cosilla en nuestra cabeza (¿neuronas espejo?) debe cambiar poco a poco a esta nueva realidad hasta que se consolide.

Al final es un nuevo juego de empatía, donde la compasión no se excluye sino que cambia.

Acabamos hoy, con una frase no-budista para condensar esta no-dualidad, con esa fuerza, poderío y a la vez tremenda inconcreción que nos aportan algunos maestros hindúes:

Pregunta: Bhagaván ¿cómo debemos tratar a los otros?

Ramana Maharshi: No hay otros.

Así de sencillo...

Vamos a por una segunda forma de no-dualidad budista, esta puede ser un tanto solipsista si se contempla independientemente de la anterior.

Esta forma de dualidad puede expresarse de forma resumida como «todo es mente». Aunque si queremos captar todas sus sutilezas deberemos ir un poquito más allá.

Que nuestra experiencia completa es mente, no es demasiado discutible, hasta la ciencia más materialista lo ve así, y reconoce. Y cuando digo completa, es completa. Nada se escapa. Todo en tu experiencia es mente.

Otra cuestión es discutir como surge todo eso que llamamos «tu experiencia completa»: si es un sueño, si lo crea un dios, si surge porque hay materia y átomos ahí fuera, etc... de todo eso se puede hablar, pero que nuestra experiencia completa es mente, ya está

claro. No es una hipótesis.

Y lógicamente si todo es mente aquí hay un punto de no-dualidad relevante, todo es lo mismo en cierto aspecto o esencia o substancia (que no en todas sus características).

Si todo es mente, el sujeto es mente y el objeto es mente (todos los objetos). Luego la substancia base de toda nuestra experiencia es común. Luego no es de dos tipos, sino de uno.

Esta no-dualidad la podemos llamar «brahmánica» pues es lo que en teoría se realiza cuando se realiza Brahman en Advaita Vedanta. Por eso una posible sensación, cuando se realiza, es que «yo soy todo» (lo visto y el veedor). Eso ocurrirá si hemos solidificado el sujeto atmánico. Es decir, si hay un «yo» fuerte para reclamar la propiedad de esa experiencia. Esa sería la sensación Vedanta. Ellos creen en Atman (que es nuestra inteligencia aquí) y cuando se realiza esto, Atman lo cubrirá todo y a eso lo llaman Brahman. De ahí la frase «yo soy eso/aquello» del libro de Nisargadatta. Hay Atman (yo) y es lo mismo que los objetos (eso/aquello).

En caso contrario, es decir que hemos debilitado ese sujeto en lugar de reforzarlo, lo que ocurre es lo que aquí llamamos el colapso del [teatro cartesiano](#). Y ambos polos de la consciencia se mezclan en uno solo aparente, es decir no hay una separación clara entre lo visto y el

veedor, ambos desaparecen y queda solamente qualia con inteligencia unidos, o en budismo «claridad» y «vacuidad».

Al final si os fijáis, el proceso y la ocurrencia son muy parecidas, quizá son casi mismo explicado de diferentes maneras. A mi me lo parece.

Esto ocurre en el camino Mahamudra en la completitud del segundo yoga. Es por tanto una experiencia no-dual incluso previa a la anterior, la del origen interdependiente (no sé muy bien por qué lo he explicado en orden inverso)

Recapitulando para corregir el orden, y entendiendo que cada doctrina puede tener matices, cambios de orden, o fusión de experiencias u otras mil variantes para cada persona, pero en un camino espiritual Mahayana al estilo Mahamudra, la no-conceptualidad y la no-dualidad afloran de la siguiente manera aproximada:

1. No-conceptualidad forzada durante el primer yoga. Focalización. Renunciamos de forma forzada al intelecto para ver que hay «debajo» (o detrás), siempre con esfuerzo y se pierde con facilidad. Se consolida la mente mindful como herramienta de no-conceptualidad. Auto-liberación del pensamiento y acceso a la mente vácuca solo en meditación.
2. Realización de la mente realizada (tálica) como conclusión de ese yoga. Auto-realización o Despertar o Kensho definitivo.
3. Conceptualidad compatible con talidad durante el segundo yoga. Debilitamos de forma continuada el apego al intelecto/conceptualidad llevando al primer plano una vez tras otra la mente realizada (tálica). Meditación de no-acción efectiva por fin.
4. Colapso del teatro cartesiano, como conclusión del segundo yoga. Colapso meramente fenoménico y estructural, no se adquiere prajna. Mente reactiva y realizada conviven totalmente sin conflicto y de forma permanente.
5. Consolidación de Anatman/Anatta (no centro, no-yo, no entidad).
6. Ampliación progresiva del entendimiento de ese universo sin-entidades a todos los seres. Entendimiento completo del origen interdependiente (un universo – ninguna entidad). Ya no hay seres sufriendo pero hay sufrimiento.
7. Conclusión del tercer yoga -> Budeidad incipiente (inicio del cuarto).

Estos serían los pasos de no-conceptualidad y no-dualidad más destacados si se sigue determinado camino. No son los únicos, por

ejemplo durante el segundo yoga también caerá la sensación de dentro-fuera que no es lo mismo que el colapso del teatro cartesiano. A veces se confunde, pero ocurre algo antes. Y hay otras muchas sutilezas y variaciones posibles...

Todos estos pasos, explicados con un lenguaje algo críptico y desactualizado, ya se sabía y se describe en detalle en el siglo XII ¿no es apasionante? ¿no es tremendo lo mucho que se ha perdido? Hoy la espiritualidad de «éxito» parece ser más simplona que nunca... ¿Será esto una muestra de la decadencia del Dharma? Quién sabe...

Gracias por leer.

