

Las carencias espirituales

“Monjes, he aquí estas cuatro clases de personas que se encuentran existiendo en el mundo. Y, ¿cuáles son esas cuatro?:

(i) He aquí, monjes, alguna persona no está realizada en la conducta virtuosa, en la concentración ni en la sabiduría.

(ii) Otra persona está realizada en la conducta virtuosa, pero no está realizada en la concentración ni en la sabiduría.

(iii) Otra persona está realizada en la conducta y en la concentración, pero no está realizada en la sabiduría.

(iv) Otra persona está realizada en la conducta virtuosa, en la concentración y en la sabiduría.

Estas son, monjes, las cuatro clases de personas que se encuentran existiendo en el mundo”.

-AN 4,136 Pathamasila Sutta – Primer discurso sobre la conducta virtuosa

Empezamos un texto corto sobre desequilibrios en la senda.

Soy un firme creyente del modelo holístico budista (y no lo era inicialmente, muchos años andé mirando aquí y allá fuera y dentro del budismo).

Creo que la senda espiritual tiene diversas dimensiones que hay que mantener equilibradas para que los frutos lleguen, pero tenemos tendencia, a focalizar normalmente en una dimensión u otra en exceso, no solamente como individuos sino incluso a veces dentro de una tradición espiritual (sea budista o no). Por ejemplo la frase «Zen es zazen» siempre me ha parecido peligrosa, bastante reduccionista y que la sostengan incluso algunos supuestos maestros da mucho que pensar. Veremos, entre otras cosas, qué suele ocurrir cuando la dimensión elegida es casi en exclusiva la meditativa (será la tercera entrega).

Las dimensiones a tratar en la senda espiritual de orientación budista son las del camino óctuple lógicamente, aunque por simplificar a veces se agrupan en tres:

- Sila, ética o integridad
- Entrenamiento de la mente
- Sabiduría o prajna

Cosa que coincide plenamente con lo que dice el sutta.

Veremos cosas que ocurren cuando uno se focaliza mucho en una sola dimensión de la senda. Esto puede aplicar (aunque no creo que convenza a nadie) también a casi cualquier otra senda espiritual no-budista (vedanta, neo-advaita, etc...).

Solo ética/sila

Un caso raro hoy día, pero no inexistente: un camino basado principalmente en el perfeccionamiento ético. Y es raro porque a menudo no se entiende como tal una senda espiritual. Es decir que si solo aplicamos la ética (la que sea en tu doctrina) no se suele considerar que estemos «liberándonos», así que en occidente este modelo es raro, pero sí puede pasar que aunque no nos demos cuenta haya un foco excesivo en este aspecto que es el comportamental dentro del samsara, pues eso es sila (pensar, hablar y actuar correctamente).

En este caso al individuo le van a faltar las herramientas para cumplir con su cometido, que es el problema cristiano (o teísta en general) por excelencia. Se aplicará la fuerza de voluntad para cumplir con su ética y eso no será siempre posible, de hecho el fracaso aparecerá siempre tarde o temprano pues esa voluntad es inexistente o si lo quieres menos radical: impermanente (oscilante). Es algo así como pedirle a una nube que siempre llueva en el mismo sitio. Es un camino de esfuerzo y decepción, casi imposible de llevar a cabo. El cristianismo tiene como medio inevitable la confesión y «olvido/perdón» del pecado pues si no el cielo estaría vacío, así de efectivo es este camino si lo basamos solamente en la fuerza de voluntad.

También suele existir una fuerte creencia en el karma como recompensa a ese esfuerzo de cumplimiento ético. Pero la realidad nos pondrá a prueba continuamente pues no parece existir tal recompensa en absoluto en nuestro día a día más que esporádicamente, así que la tendremos que suponer en el largo plazo, incluso en los renacimientos u otras vidas. Así que no es raro que en esta tesitura la creencia en el renacimiento basado en el karma sea relevante. La alternativa parece un camino muy duro y que no da fruto alguno. Algo reservado a muy pocos.

Existe también una cierta decepción hacia el mundo tal como es. La realidad es decepcionante, no solo la nuestra (santos fracasados) sino también el resto, puesto que la ética en general la veremos como tremendamente defectuosa en otros, quizá en todos- Incluso a veces vemos un mundo malvado y nos preguntamos «¿por qué la realidad es tan cruel y defectuosa?».

Parte del problema aquí surge del trasto ese llamado libre albedrío pues si creo que yo lo tengo, lo tienen los demás también y por tanto son malos libremente, son malos porque quieren. Quizá son ignorantes como dice el budismo, pero no cabe duda de que actúan mal por elección. Esta situación (también muy cristiana) también dará lugar a un cierto rechazo al mundo y quizá hasta resentimiento hacia la sociedad y el ser humano.

Por supuesto esto son exageraciones que podrían ocurrir de llevar este modelo al límite y no tiene por qué aparecer todo, ni parte, ni de forma tan extremada en un caso real, pero si te reconoces en parte, quizá es hora de potenciar las otras dos dimensiones.

En todo caso, creo que todos hemos sentido todo lo anterior poco o mucho en algún momento.

Lo que nos falta son herramientas para cumplir con esa ética que no sean el puro esfuerzo de voluntad y sabiduría para entender las dinámicas de la realidad (yo mismo incluido).

Solo conceptos

Aquí podemos distinguir entre sabiduría conceptual y no conceptual (aquí prajna). Y es esta, una situación de exclusividad más habitual que la de solo-ética sobre todo en modelos espirituales de «no-práctica» tan de moda en el neo-advaitismo y mucho menos en el budismo. Pero la más común en el budismo occidental seguramente es la tercera y última (en dos días).

Si nuestro foco es la sabiduría conceptual, bueno, poco hay que decir: somos eruditos y eso nos lleva a leer mucho y saber muchas cosas pero no nos mueve ni un ápice hacia la liberación si no lo ponemos en práctica. De hecho es contraproducente, porque típicamente un erudito se resistirá a «rebajarse» a ciertos niveles de absoluto principiante en temas como la sabiduría no-conceptual o el entrenamiento de la mente. Su propio saber le bloquea pero es que... es un absoluto principiante.

Es la famosa anécdota zen de la taza llena. Y sin ese «empezar de cero» poco puede hacerse. Son esas personas que todo lo conceptualizan, razonan, comparan, rebaten, discuten, trocean, etc... todavía no han entendido que nunca van a tener una descripción conceptual consistente de lo que buscan. Nunca, pues no es posible... lo que se debe hacer es caminar la senda y entender por qué no era posible...

Es como el que ya se sabe el final de la película ¿irá al cine? No, no le hace falta, nos dirá. El problema es que no sabe el final, porque no ha ido al cine y no entiende lo que es esa experiencia completa, el final incluye llorar o reír porque esa es la experiencia multimedia completa construida durante esas dos horas poco a poco, y él de todo eso no sabe nada... solo conoce palabritas... y que el asesino finalmente era Pepe. En realidad creyendo saberlo todo, no ha rozado ni la superficie de la experiencia real porque el objetivo de ir al cine no es averiguar que fue Pepe, es vivir la experiencia. Y eso no puede explicarse. O mejor dicho, cada uno la explicará de una manera diferente y eso volverá majareta al erudito...

En las doctrinas con el modelo de Satsang se nos orienta también hacia este modelo: ir a oír al gurú como nos cuenta cosas. Aquí además se le añade a veces el punto místico de que el gurú tiene algún poder misterioso que puede hacer que sus palabras y presencia te iluminen.

Tal cosa no ocurre realmente así, porque los despertares en esos modelos son los de los practicantes que además se han auto-observado y evaluado mucho, lo secundario son las palabras del maestro que como mucho le han servido de guía para ese trabajo. Lo veremos debajo. Porque si solo oyes discursos espirituales vas a tender a pensar más en la espiritualidad y eso puede llevar a lo comentado anteriormente, a investigarte. Y el maestro tiene el poder sobre ti que tú le des, ni más, ni menos. Es tu fe en él lo que puede ayudar, pero nada que esté en él intrínsecamente.

Solo prajna

Pasando a la sabiduría no-conceptual, aquí la cosa mejora algo. Entendemos por sabiduría no-conceptual todo aquello que hemos aprendido o incluso realizado sobre la senda y nosotros mismos, de forma comportamental, no-conceptual. Es como aprender a ir en bici. Eso puede estar en tu cerebro, pero no está en forma de palabras. Por mucho que te expliques, si el otro no practica no aprende a ir en bici. Es no-conceptual. Es comportamental.

El Buda no es el que sabe lo que es un Buda, es el que se comporta (interna y externamente) como un Buda -Forrest Gump dixit.

Prajna siempre es comportamental, entendido ampliamente, también como te comportas contigo mismo y los cambios mentales que han provocado esos cambios de comportamiento.

El culmen de un aprendizaje no-conceptual es siempre una nueva habilidad vivencial o bien una realización (despertar, kensho, etc...) y no un conocimiento adquirido como tal. De hecho casi todo conocimiento afirmado tras la realización es añadido y potencialmente falso (ejemplo: consciencia eterna en advaitismo, pues no hay prueba de tal eternidad). Es añadir conceptualidad a la realización no-conceptual y no tanto explicarla pues es imposible.

Ese aprendizaje comportamental es aproximadamente lo que en la senda óctuple se llama samkalpa o determinación correcta. Como cuando un día nos damos cuenta de que estamos meditando y que se siente «bien» por fin, que parece que hemos dado con la tecla. Eso es un aprendizaje, ese dar con la tecla es prajna, incluso aunque hayas llegado allí por casualidad, una vez entendido y asumido es prajna. Hay que tener buena discriminación e ir auto-observándonos para entender y rectificar nuestra actitud. Y es notablemente difícil de explicar a otro (siendo esto uno de los grandes problemas para hacer evolucionar la espiritualidad). Pero esto no va a ocurrir puesto que no meditamos (este es un modelo de solo-prajna).

Lo segundo son los famosos momentos cumbre, sean realizaciones relevantes o algo más suaves, tipo momentos Eureka. En esto ya intuimos que hay doctrinas «expertas» como el Zen Rinzai con sus koans. Tampoco se queda atrás el modelo advaita/neo-advaita por lo que se ha comentado anteriormente, por la insistencia en la auto-indagación aunque no se den demasiadas herramientas para ello.

El problema en este caso, pues por ahora no se ve ninguno, es que aunque ocurra un despertar genuino, si no hay entrenamiento de la mente, no sabremos como continuar adelante y tampoco viviremos una situación tan buena si carecemos también de integridad pues tendremos multitud de conflictos mundanos. Muchos maestros neo-advaitas están aquí. Usando terminología tibetana han completado el camino del ver (el suyo) pero ni han iniciado el cuarto camino que es el meditativo, especialmente los que abanderan la «no-práctica» por, supuestamente, reforzar el sujeto, como si el

resto del día no hicieras cosas que por sentido común refuerzan el sujeto lo mismo (o mucho más) y esas no parecen ser malas para ellos.

Quedas entonces en tierra de nadie, a veces convencido de que «eres un buda y tampoco era para tanto» cuando en realidad estás a medio camino con suerte. Y no sabes por donde continuar por las carencias en las herramientas (upayas). Y si encima tu aproximación al mundo (ética) es defectuosa, puedes ser un desastre para ti y para todos los que te rodean. Incluso un personaje tóxico.

Solo meditar

Llegamos a la reina de los monopolios carenciales de Occidente: solo meditar o solo entrenamiento de la mente (este caso sería algo mejor pues incluye dos dimensiones)

Así aquí también distinguiremos dos posibilidades: meditación formal (sentados) y mindfulness (entendida como atención durante el resto del tiempo).

Lo primero que hay que decir es que si se medita al estilo vipassana «de verdad», es decir investigando de verdad en nosotros mismos (y no por ejemplo, seguir la respiración sin más aunque lo llamen vipassana) ya se adquiere prajna por tanto esta meditación elimina en parte esta carencia. Ya tendríamos dos dimensiones.

Son más peligrosos (por ineficientes) modelos de solo-meditar que no tienen vipassana, por ejemplo tal como dijimos al empezar, modelos como cuando se afirma «Zen es zazen» (pero no se explica porque Dogen escribió/habló miles de páginas que no trataban de zazen...). Es decir, se afirma que Zen es solo meditar y haciendo una práctica meditativa (zazen) que además, por defecto, no incluye investigación alguna.

Este modelo es muy carencial a la vez que atractivo.

Sin duda nos puede aportar tranquilidad, incluso absorciones u otras situaciones interesantes y de valor, a la vez que no nos hemos de preocupar de teorías o doctrinas complejas, sutras, estudio, ética u otras memeces, de hecho ya se ha dicho más de una vez por ahí que «el Zen no es budismo». Bueno «ese zen» que solo es zazen, no es budismo, ciertamente. Y por eso tampoco traerá la promesa budista consigo (los resultados, sabiduría, fruición y liberación).

Porque si solo hacemos eso, no habrán cambios destacados en el día a día. Es un ejercicio con valor en sí mismo mientras ocurre, pero ya está, tal como nos levantamos se deshace todo. Que por cierto es la queja típica, no solo en solo-zazen, también en solo-samatha y en general en meditadores sin prajna, sin auto-indagación.

Da igual si crees ser un Buddha mientras haces shikantaza, porque también mientras estoy en el sueño profundo estoy liberado. Pero es que una liberación que se pierde continuamente no es liberación en absoluto, nunca he entendido que se le dé tanta importancia. Es justo la definición de samsara e ignorancia, pues todos estamos «desapegados y ecuánimes» algún ratito al día. Todos. El gran valor del shikantaza es que te ayuda a identificar esa situación con precisión, pero si no la desarrollas se queda en apenas nada.

Lo cual no significa en absoluto que no pueda usarse la meditación para tener ese rato agradable y que nos libere de la tensión del día, pero si no hay evolución más allá de eso, tampoco debemos extrañarnos. Es McMeditation. Incluso si es zazen, sí. (¡sacrilegio!!). McZazen lo podemos llamar y así nos ganamos enemigos... (es broma).

Por duro que suene esto, me parece a mi que el McMeditation donde más abunda en occidente hoy día es en esos sitios que llaman dojos... Eso sí, con mucha parafernalia japonesa incluida.

Respecto al mindfulness tenemos dos posibilidades: aplicamos uno neutro o aplicamos mindfulness con visión.

Un modelo de solo-mindfulness es raro, es más común un modelo sin él, porque no nos engañemos, eso del mindfulness es cansado y a menudo duro. Es una pesadez mientras que meditar mola.

Por mindfulness neutro entiendo el que se explica por todas partes y se enseña a ejecutivos (aka McMindfulness), es un estar presente sin más, para tener un mayor control sobre lo que se hace, dice, piensa, siente, etc... Esa no-reactividad es relevante (es la mente *mindful*) y por eso suele inducir estados no estresados, no dejamos surgir a dukkha tan a menudo al no ser reactivos mentalmente. También es ese estar presente sin juzgar que se repite hasta la saciedad.

Es una gran coraza pero de nuevo, sin prajna, no evoluciona y tal como se abandone cinco minutos, todas las tendencias resurgirán con las mismas fuerzas de siempre. Igual que antes pasaba con las meditaciones no vipassánicas.

Aquí puede empezar a intuirse algo: los cambios permanentes requieren siempre prajna (pues es aprendizaje) y no solamente entrenamiento mental.

Así si a ese mindfulness, que seguirá siendo una coraza, le añadimos la visión adecuada, por ejemplo: que no hay pensador dentro de mi mente o lo que aplique (puede haber muchas visiones diferentes a confirmar igual que con vipassana) y la intentamos ir confirmando día a día, tenemos muchas horas al día de práctica vipasánica junto con la coraza.

Esto, siendo carencial (y cansado), es quizá de lo más completo que podemos.

De hecho si me preguntas qué has de hacer si solo puedes hacer una cosa, sería esto. Y me refiero en total, de todas las miríadas de prácticas, esta es la más eficiente (aún siendo carencial) y tristemente es lo que menos se hace con mucha diferencia.

¿Por qué es la más eficiente?

Porque entrenas la mente mindful muchas horas al día-> Entrenamiento de la mente mindful intensivo.

Porque haces práctica vipasana esas mismas horas (casi todas) -> Prajna intensivo.

Porque estando mindful es la mejor forma de mantener una integridad ética -> Sila intensivo.

Voilà!, los tres ejes en uno.

De hecho esto, es lo mismo que la auto-indagación vedanta cuando ésta se hace bien (y cuando no se hace bien no sirve de apenas nada). Lo que va a variar es «la visión», es decir el planteamiento vipassánico que se hace.

Pero es tan intensivo que es agotador, por ello, si decides seguir este modelo, no dudes en cogerte «algunas horas de descanso» de vez en cuando. No hace falta ser taan exhaustivo. Mejor descansar que más adelante abandonar por desgaste.

Veremos ahora brevemente carencias puntuales, es decir cuando falta algún aspecto de la senda, solo uno.

Hay muchas más combinaciones posibles pero no las trataremos pues seguro que derivan en situaciones parecidas a las ocho que vamos a ver en total (quedan cinco).

No-integridad

Hablamos del caso de una persona que medita, es mindful, estudia y entiende su disciplina espiritual y se auto-investiga a sí mismo y a los otros para confirmarla, etc... pero considera que el comportamiento mundano es irrelevante, por ser esto un sueño, ser todo vacío, no haber yo es o bien por otras creencias o mera comodidad, hedonismo, adicciones, complejo de superioridad, etc...

En ese caso lo que ocurrirá, es que su evolución será más penosa de lo que debería, puesto que los conflictos y apegos se multiplican.

La integridad tiene una componente «útil» (que no es la única) y que consiste en crear un entorno adecuado para la evolución espiritual, tanto interno como externo. Y ese entorno le falta. Por tanto todo su camino lo ejecuta en «territorio comanche», luchando contra todo y contra todos. Y contra sí mismo, a menudo.

Caso que la evolución sea posible a pesar de todo, la fruición será muy pobre hasta que logre entender que eso de «sila» no era algo opcional o incluso una herencia del aspecto religioso del budismo que estorba, sino que era parte relevante de la senda espiritual que libera. Que sin cierta aproximación al mundo (y no valen todas) la fruición es imposible o reducida grandemente.

Así en este caso a pesar de que pueda alinear todo lo demás a la perfección, nunca va a recibir los frutos completos que potencialmente podría obtener hasta que desaparezca esta carencia. Que por cierto, si logra avanzar, raro será que no rectifique pues su sabiduría se irá incrementando y lo acabará entendiendo.

Pero si eso no ocurre, como se ha comentado en algún otro caso, puede ser un individuo que aporte negatividad y sufrimiento a su entorno. Y si encima se le considera un «maestro» o algo así, pues peor, claro.

No-sabiduría conceptual

La despreciada conceptualidad es importante. No sé si un gato, que no piensa demasiado, está liberado o no, pero la idea no es convertirnos en gatos. Podemos seguir pensando... intelectualmente...

Esa idea, algo «neo», de que la ausencia de intelecto es liberación, es un error.

A pesar de que un modelo de solo conceptualidad (el otro extremo) es simplemente una no-senda, no es factible una senda completa sin ese intelecto, o al menos es muy raro que pueda ocurrir tal cosa.

Sin sabiduría budista no hay budismo, solo una simulación. Y sin sabiduría aplicada a la liberación, no hay liberación, pues básicamente es eliminar ignorancia.

Cuestiones como anatta, sunyata, la causalidad budista (12 eslabones), la impermanencia, la insatisfacción, entender la mente y el fenómeno, el rol de la compasión, que significa no-dualidad en budismo, etc... son fundamentales en el camino a la liberación. No son doctrina religiosa que se explica porque se considera que es verdad de dios/buddha y ya está. Es además doctrina aplicada porque constituye parte fundamental de los upaya (medios) que nos liberan. Por tanto no solo has de entenderla, has de entenderla suficientemente para poder aplicarla bien.

Sin saber nada de todo eso ni siquiera se puede hacer práctica vipassana, ¿cual sería la visión? Si no hay visión no hay vipassana y no hay adquisición de prajna.

Sin entender los principios de cada senda (que solo pueden transmitirse conceptualmente) no hay posibilidad de seguir esa senda. Nos falta el mapa. Podemos caminar al azar, pero no ir en dirección alguna.

Como se suele decir, la mejor manera de saber si has entendido algo es explicándolo a otros. Si eso funciona, vamos bien. Prueba.

No es suficiente con leer, debemos entender y contrastar lo entendido con nuestra experiencia. Resolver conflictos entre conceptos si los hubiera. Ver que todo encaje. Y sobre todo han de ser convincentes para ti. Puedes simular «creer» anatta (y no creértelo), eso es fácil, basta con decírtelo pero seguramente no será suficiente. Es conveniente auto-convencerte intelectualmente como primera etapa.

No-prajna (sabiduría no-conceptual)

Un modelo sin prajna no ofrece frutos permanentes. Pero también es cierto que «cero-sabiduría» es un modelo que es casi imposible, pues por poco despierto que uno sea algo va viendo poco a poco... y algo entiende.

Podemos ver modelos sin-sabiduría de liberación en entornos como eso que llaman «zen cristiano» pero es intencional, es buscado. Porque no se busca por ejemplo realizar Anatta.

En otro foro comentaba que en realidad a mi me parece que son «buenas personas que meditan» y poco más. En este caso no falta integridad, ni entrenamiento de la mente. Hemos creado un entorno adecuado, y hemos afilado la herramienta (mental) pero no vamos en dirección a la liberación del sufrimiento y por ello no va a haber liberación del sufrimiento (ni seguramente la esperen, pues son cristianos).

Probablemente la herramienta budista (la meditación y el mindfulness) les oriente a ser más íntegros dentro del marco de integridad cristiana, Ese será su uso, lo cual es excelente para el mundo pero no liberará.

Dejando de lado otras sendas como el cristianismo, el concepto clave aquí es el discernimiento. La ausencia de prajna es el resultado de o bien no mirar (no vipassana) por creer que eso es lo que debe hacerse o bien la ausencia (carencia) de discernimiento de forma natural en uno mismo. Es decir, la persona, o bien por no hacer auto-indagación o bien por no lograr discernir a pesar de intentarlo, no logra trasladar el conocimiento intelectual o conceptual (que ha de ser previo) a la práctica efectiva.

Es el caso del que ha leído todo sobre cómo ir en bicicleta, entrena en el gimnasio para tener las piernas en forma, pero por alguna limitación de equilibrio no logra mantenerse sobre la bicicleta en absoluto.

Esta carencia espiritual de falta de discernimiento es dura, no es fácil superarla y aparte de acompañar a esa persona todo lo que se pueda, poco puede hacerse. Nadie puede entrar dentro de su cabeza a decir «ves por ahí o por allá».

También puede haber bloqueos importantes por haber establecido creencias muy fuertes que por desgracia, son incorrectas o te desvían. No es que no se sepa adquirir prajna, es que la taza está llena y desgraciadamente no de lo adecuado y por tanto toda discriminación va en dirección incorrecta. Sería una carencia heredada de la conceptualidad, es como una reacción en cadena: si mis principios intelectuales son fuertes pero inadecuados, eso también me aleja de la sabiduría.

En todo caso el resultado es el peor posible, sin prajna no hay evolución. El individuo lo que percibe es que no avanza, que no hay cambios destacables, ni mejora en su sufrimiento. A pesar de todos sus esfuerzos e ir bien orientado aparentemente.

No-meditación

En este caso a lo que renunciamos es a entrenar la herramienta (que es la mente). Aunque parezca mentira no es tan grave como lo anterior (no-sabiduría) aun siendo limitante. Esto es raro en budismo pero no tan raro en otras doctrinas.

De hecho, ya sabéis que en el blog, el planteamiento es que antes del despertar tampoco es tan necesaria la meditación (lo es mucho más la auto-observación que la meditación como tal, ya lo hemos visto), pero por un lado puede acelerarlo y por otro adelantamos trabajo porque luego va a ser relevante.

Hasta existe hay un libro clásico tibetano (siempre lo comento, me parece muy innovador) que es «Budeidad sin meditación» (en inglés). Así que hasta se contempla esa posibilidad. Pero sí implica mindfulness con visión del tipo que hemos visto unas páginas más atrás. Luego sí hay entrenamiento de la mente, pero no meditación.

Resumiendo, inicialmente no tendría por qué hacer falta meditar demasiado pero es recomendable. Tanto samatha como vipassana.

El primero por aportar paz, capacidad de atención y con suerte ciertas experiencias relevantes de las que se puede aprender o al menos pueden mover un poco los cimientos sobre los que estamos plantados y que son bastante falsos.

Y el segundo por ser aprendizaje (prajna) en sí mismo pues es auto-indagación tal cual.

No-mindfulness

Si no hay meditación y tampoco mindfulness, bueno, estaríamos en un paradigma que costará que dé frutos. De hecho es discutible que pueda haber adquisición de prajna en absoluto, con lo cual la sabiduría queda en un plano bastante intelectual.

Si hacemos meditaciones vipassana pero no mindfulness, ya estamos adquiriendo prajna. Lo que sí es cierto es que suelen ser pocas horas (¿minutos?) al día, y si el resto de nuestro día es muy complicado o somos algo indolentes, es posible que no sea suficiente y se deshaga todo cada 24 horas. El mindfulness corregiría eso.

El resumen es que como meditación y mindfulness son parte de la misma dimensión, en este caso uno puede suplir al otro, aunque lo ideal es hacer ambos y lo nefasto es no hacer ninguno.

También, si flaquea el mindfulness es posible que nos lamentemos de una integridad defectuosa, de que caemos en lo mismo una y otra vez. Si te propones algo, lo que sea, y una vez tras otra lo incumples, eso apunta a falta de mindfulness. Incluso si es dejar de fumar o de comerse las uñas... Esta herramienta se puede aplicar a casi todo. Sobre todo si son temas de esos que «ocurren de repente», por ejemplo no enfadarnos en el trabajo o similares, lo típico es que no estamos mindful y una vez ha surgido la emoción ya nos arrastra.

En este caso la meditación no podrá substituir a nuestra necesidad de estar presentes si queremos cambiar patrones ya consolidados en alaya. Eso no lo vas a resolver (si te pasa) con ninguna otra dimensión o herramienta que no sea el mindfulness, así que ya sabes...

Pre-despertar es más relevante el mindfulness en mi opinión y post-despertar eso estará más equilibrado (haremos ambas cosas de forma bastante natural). Aún más adelante (bastante adelante) ya no habrá mindfulness en absoluto (o todo será mindfulness, como gustes) y solo quedará el camino meditativo, que finalmente se deshará como un azucarillo en agua, no porque ya no haya meditación (igual que antes no desapareció el mindfulness) sino porque en la situación final es lo mismo sentarse que no sentarse, se siente exactamente igual.

Y ya estaría, creo que lo básico está todo dicho. ¿Te ves reflejado en alguna situación? ¿te cuadra? ¿quieres comentar? ¿falta algún patrón de desviación típico?

