

LOS EVENTOS SÚBITOS EN EL BUDISMO

Índice:

Introducción,	pag 2
El efecto Eureka,	pag 3
Caracterización de eventos súbitos espirituales,	pag 7
Kensho y satori,	pag 9
Koans,	pag 11
El Sutra Lankavatara,	pag 13
El Sutra del estrado,	pag 15
Ati yoga, Dzogchen y rigpa,	pag 16
Los cuatro yogas Mahamudra,	pag 18
Shinjin en el budismo de otro poder,	pag 19
Bodhi,	pag 21
Realización espiritual,	pag 23
Auto-realización,	pag 25
Despertar,	pag 27

Despertar, kensho, insight, breakthrough, satori... pero también paravritti, realización, auto-realización, etc...

Multitud de nombres describen en las sendas espirituales los eventos súbitos, en el budismo también, de hecho algunos de los nombres «propios» de esos eventos súbitos espirituales son creaciones del budismo, notablemente el budismo zen (Kensho, Satori...) pero no solamente en el budismo zen.

Vamos a hacer un repaso breve de los eventos súbitos en el budismo, para acabar con algunas descripciones más genéricas (budistas y no budistas).

Incluso en sendas teóricamente graduales como Mahamudra o directas como Dzogchen se describen eventos súbitos relevantes para su senda. A veces sin nombre propio y que se traducen como insight o breakthrough que son algo complicados de traducir. Ruptura, revelación, intuición, penetración son algunas posibilidades que nos ofrece el diccionario para traducirlas, aunque no son demasiado comunes y como pueden crear confusión las solemos evitar.

Otras son más genéricas pero también se usan en budismo, seguramente debido a que las traducciones anteriores no son muy convincentes, y es por ello que a veces se dice: despertar, realización, auto-realización, etc...

Incluso otras como paravritti son palabras heredadas del hinduismo (pero aparece profusamente en el Lankavatara sutra).

Al final el término que usemos puede tener dos componentes de significado:

El primero es solamente que sea un evento súbito genérico. Podría ser el caso de realización. En que si no se añade más, no sabemos de qué hablamos: Realizar se ha de realizar algo, el término por sí mismo no nos dice mucho más que es un evento súbito espiritual.

Otros términos en cambio describen eventos súbitos concretos: auto-realización o kensho (ver la verdadera naturaleza) apuntan a realizaciones concretas sobre lo que uno es. No son palabras sobre eventos súbitos neutros y ya está, aportan más significado.

Y luego hay otros términos que se mueven en la ambigüedad, por ejemplo «Despertar» que arrastra cierto significado respecto al evento súbito en sí, pero que si no se concreta un poco, queda demasiado abierto. Y por eso se usa como comodín (lo cual siempre es malo para transmitir detalles).

Estos eventos tienen todos un punto en común adicional a ser súbitos (quizá más puntos pero este es obvio) y es que de repente adquirimos una comprensión profunda o un cambio mental profundo, que no sabemos de donde viene, no sabríamos reproducir y a menudo no sabemos ni explicar.

Si esa comprensión o cambio es de tipo espiritual estaremos ante uno de estos eventos súbitos. Aparentemente esa comprensión o cambio no es siempre la misma, y hay eventos más relevante que otros.

Y además, y esto aporta para darles solidez y realidad: también existen eventos del mismo tipo no espirituales, luego el mecanismo por el que ocurren no es exclusivo de la gente espiritual, que igual estamos algo chalados (es broma) sino que le ocurre a todo el mundo

¿Sorprendido?

El efecto Eureka

De la wikipedia

El efecto Eureka, también conocido como efecto ¡ajá!, se refiere a la experiencia humana común de comprender repentinamente un problema o concepto previamente incomprensible. El efecto Eureka lleva el nombre del mito en que el erudito griego Arquímedes, después de haber descubierto cómo medir el volumen de un objeto irregular, saltó de un baño público y corrió a casa desnudo gritando «eureka» (lo encontré).

Algunas investigaciones describen este efecto (también conocido como revelación o epifanía) como una propiedad de la memoria, pero existen resultados contradictorios en cuanto a dónde ocurre exactamente en el cerebro, y es difícil predecir bajo qué circunstancias se puede producir un momento eureka.

Insight es un término psicológico que intenta describir el proceso de resolución de problemas cuando un acertijo que antes no se podía resolver se vuelve de repente claro y obvio. A menudo, este paso de no comprender a comprender espontáneamente va acompañado de una exclamación de alegría o de satisfacción, un momento ¡Ajá! . Una persona que utiliza este conocimiento para resolver un problema puede dar respuestas precisas, discretas, del tipo todo o nada, mientras que las personas que no pasan por este proceso de conocimiento tienen más probabilidades de producir respuestas parciales e incompletas.

Una descripción teórica reciente del momento ¡Ajá! indica cuatro atributos definitorios de esta experiencia:

- Primero, el efecto aparece de repente;
- Segundo, la solución a un problema se puede procesar sin problemas o con fluidez;
- Tercero, el momento provoca afecto positivo;
- Cuarto, una persona que experimenta ese momento está convencido de que una solución es verdadera.

Estos cuatro atributos no están separados, sino que pueden combinarse porque la experiencia de la fluidez de procesamiento, especialmente cuando ocurre de manera sorprendente (por ejemplo, porque es repentino), provoca tanto un afecto positivo como una verdad juzgada.

Insight puede conceptualizarse como un proceso de dos fases:

La primera fase de un ¡Ajá! requiere que el solucionador de problemas llegue a un callejón sin salida, donde se atasca y, aunque aparentemente haya explorado todas las posibilidades, aún no puede generar una solución.

La segunda fase se produce de forma repentina e inesperada. Después de un descanso en la fijación mental o una re-evaluación del problema, se encuentra la respuesta.

Algunas investigaciones sugieren que los problemas de percepción son difíciles de resolver debido a nuestra fijación mental en los aspectos inapropiados del contenido del problema. Para resolver problemas de introspección, uno debe «pensar fuera de la caja». Es este elaborado ensayo el que puede hacer que la gente tenga mejor memoria para ¡Ajá! momentos. Se cree que la percepción ocurre con una ruptura en la fijación mental, lo que permite que la solución parezca transparente y obvia.

De todo lo anteriormente visto, que es algo que describen en detalle personas que no tienen nada que ver con la espiritualidad sino psicólogos y científicos, podemos deducir que el evento súbito cognitivo es una realidad habitual, quizá no de cada día, pero que casi todos hemos experimentado.

Un ejemplo típico minimalista es cuando no nos sale una palabra por mucho que la busquemos. Aunque estamos convencidos de que la conocemos, y de repente, cuando hemos dejado de buscarla: ¡bum! la palabra nos viene.

¿Quién ha buscado y encontrado esa palabra? ¿de donde nos ha venido el «chivatazo»? ¿es eso parte de lo que llamamos «yo» o no? y si no ¿qué es eso que llamo «yo»?

Son preguntas muy vipassánicas y sin duda relacionadas con la espiritualidad en cierta manera, pues apuntan a «grietas» en nuestro esquema mental sobre quién sabe, quién decide, quién hace... Y eso que el tema a recordar no era en absoluto espiritual.

Si tienes dudas de si esto tiene puntos de contacto con lo que llamamos un despertar espiritual, podemos revisar sus características:

- Primero, el efecto es súbito.
- Segundo, la solución al problema se muestra con claridad total.
- Tercero, el momento provoca afecto positivo.
- Cuarto, la persona está convencida de que una solución es verdadera.

Aquí vamos a hacer un matiz relevante, en espiritualidad vamos un poco más allá y trabajamos en ámbitos no-conceptuales.

La conceptualidad es lenguaje (manipulación simbólica en general), es por ello que si trabajamos un tema no-conceptual, por propia definición su solución no podrá expresarse bien en palabras. Y esa es una diferencia relevante respecto a lo que le pasó a Arquímedes o cuando encuentras la palabra de repente. Esa no-expresión de la solución al problema, sin duda da un halo de misterio al hecho y (peor) hace que sea muy difícil transmitir nada al respecto.

Respecto a sus dinámicas de aparición se dice:

La primera fase de un ¡Ajá! requiere que el solucionador de problemas llegue a un callejón sin salida, donde se atasca y, aunque aparentemente haya explorado todas las posibilidades, aún no puede generar una solución.

La segunda fase se produce de forma repentina e inesperada. Después de un descanso en la fijación mental o una re-evaluación del problema, se encuentra la respuesta.

Bueno, esto encaja como un anillo al dedo a lo que suele pasar, o al menos a la forma en que se trabajan los koan en el Zen Rinzai. Y en general, te dice como debes esperar que ocurran las dinámicas de esas realizaciones.

Es falso, como a veces se dice en la neo-espiritualidad que estos eventos sean azarosos u ofrecidos por «gracia» (a menos que entiendas por gracia tu subconsciente).

No lo son (al azar), ocurren a quién deben ocurrir porque crea el campo de cultivo adecuado pero también a veces no ocurren aunque parece que hay el campo de cultivo adecuado. Es

decir, nunca te van a pasar si no haces esa primera fase, pero desgraciadamente no hay garantía de que ocurra, igual que a veces pasa que... la palabra no nos viene a la cabeza...

Cierto es, que mucha gente es auto-indagadora de forma natural y puede parecerle que ocurren porque sí, pero nunca ocurren porque sí.

Veamos pues qué podemos decir de estos eventos pero siendo ya espirituales.

Caracterización de eventos súbitos espirituales

Vamos ahora a adaptar la definición «formal» de evento Eureka a los eventos súbitos espirituales.

Respecto a los atributos vistos antes, los redactamos casi igual pero adaptados a una senda espiritual.

Así un evento súbito espiritual se define como:

- Primero, el solución aparece de repente. Es súbito.
- Segundo, la solución a una cuestión espiritual concreta se entiende completa y profundamente.
- Tercero, el momento provoca un efecto positivo, incluso gozo notable o silencio mental durante horas o días (efecto que desaparecerá con el tiempo excepto en el caso de realizaciones muy avanzadas).
- Cuarto, la persona que experimenta ese momento está convencido de que la revelación es verdadera.
- Quinto, el entendimiento adquirido permanece, potencialmente para siempre.
- Sexto, el entendimiento adquirido no está formado por palabras, es no-conceptual, es una seguridad interna profunda más allá de la palabras. Y por eso también es difícil explicarlo. Puede explicarse, pero nunca puede explicarse del todo, en toda su extensión o dimensiones.

Solo si cumple los seis puntos (el tercero sería el más opcional y variable), podemos categorizarlo como evento súbito espiritual.

Es interesante ver que es un evento cognitivo (incluso los no-espirituales lo son), es decir relacionado con sabiduría y prajna. Otras experiencias, por impresionantes que sean, serán otra cosa si no son cognitivos, sean trances, visiones o lo que sea.

La experiencia puede ser aquí relativamente ordinaria (a veces no), pero su potencial transformador suele ser siempre elevadísimo. Justo lo contrario que las experiencias de tipo trances y demás, que son experiencias muy notables con muy poco poder transformador o sin un mensaje claro.

Parte del misterio, además de su subituidad es su no-conceptualidad, es decir su imposibilidad para ser expresado en palabras. De hecho muchas personas no logran entender que es no-conceptualidad completamente (o prajna) hasta que les ocurre algo de este tipo. A partir de ese momento es absolutamente evidente.

Respecto a las dinámicas vistas, las escribimos también en clave de espiritualidad:

La primera fase de una realización requiere que el practicante auto-indague sobre el asunto que se le ha pedido que resuelva. En este punto las técnicas vipassana y de auto-indagación serán cruciales. La dificultad aquí es que no parece que estemos trabajando en resolver el problema en absoluto, pero lo estamos haciendo (si hay interés y compromiso). En algunos casos como en el del koan, incluso se nos pide que nos obsesionemos totalmente con el problema. Es recomendable llevar el problema al día a día, es decir que estemos a menudo mindful (smrti-recordando) del problema y observándonos para confirmarlo.

La segunda fase se produce de forma repentina e inesperada. No hay reglas de cuando ni como ocurrirá pero curiosamente es raro que ocurra mientras hacemos meditación o auto-indagación. Igual que con la palabra que no recordamos, debemos alternar etapas de indagación con otras en que dejemos a la mente no-consciente tranquila para re-organizarse, para eso pueden ser muy útiles las meditaciones samatha, de solo pacificar. Si no, de forma inevitable nos relajamos durante el sueño y no es raro en absoluto que ocurra entonces, lo cual dificulta a menudo identificar que ha pasado (no te das ni cuenta).

La tercera fase es simplemente que la experiencia pasa y ese conocimiento o función realizada se incorpora a nuestra consciencia y está más o menos, siempre accesible o presente según sea su naturaleza.

Kensho y satori

Empezamos por Kensho y vemos luego las diferencias con Satori:

El Zen es la doctrina súbita por excelencia, se reconocen esos eventos súbitos relevantes en todas sus escuelas y subescuelas excepto en las Soto (y quizá no en todas), así que podemos empezar por ellos.

Cabe decir que hay escuelas Zen que se pasan de frenada por el otro y parece que lo único que haya que vivir es un evento súbito y ¡bum! eres un Buddha. Y tampoco. Eso no pasa.

Kensho (見性) es una palabra de origen chino/japonés (no estoy seguro de donde y se escribe igual en ambos idiomas) que se usa habitualmente en el vocabulario Chan/Zen/Thien. Está compuesto por los caracteres Ken 見, que significa «ver», y shō 性 con el que se entiende «Esencia, Naturaleza».

Así pues es «ver» tu verdadera naturaleza (Anatta o vacuidad según quién lo diga, pero básicamente es lo mismo en este caso).

El término Kensho define una primera intuición de esa naturaleza, y de esa percepción de la vacuidad en nosotros mismos.

Un Kensho no significa despertar de forma permanente a esa naturaleza, de hecho se puede tener la experiencia de Kensho repetidas veces sobre esa misma naturaleza.

Kensho cumple con todas las características y dinámicas que hemos visto hace dos días. Con todas y de forma milimétrica.

Así pues Kensho es un flash de entendimiento no-conceptual sobre algún aspecto de la realidad, en concreto sobre la naturaleza de la mente. Ese flash es súbito, es un entendimiento sin palabras, difícil de transmitir a otros y que normalmente te deja en un estado de vacío mental de forma natural y sin esfuerzo durante un tiempo que puede variar de unos minutos a varios días, pero dado que no es una realización definitiva casi siempre se vuelve al estado habitual poco a poco... pero manteniendo un nuevo entendimiento de la realidad sutilmente incorporado a tu mente.

Así pues el Kensho es el primer paso en la trascendencia, cuando ponemos el pie en la puerta sin puerta del Zen, y típicamente no estaremos preparados y recularemos. Se perderá.

Pero la buena noticia es que si has tenido un kensho es que ibas bien orientado, luego no cambias nada, sigue así y seguramente se repetirá hasta que...

Por dar una nota poética, el kensho muy probablemente corresponde al segundo rango de Tozan.

Veamos que dice él poéticamente:

*Una abuela de ojos soñolientos
se encuentra a sí misma en un espejo viejo.
ve claramente una cara,*

pero no se le parece en absoluto.

Es una pena. Con la cabeza confusa,

¡trata de reconocer su propio reflejo!

No es clara la diferencia entre Kensho y Satori. Aunque a menudo se habla de kensho para eventos puntuales que se pierden, que son atisbos (tal como describimos hace dos días) y Satori para un evento más sólido y estable.

Satori por tanto sería el último kensho, en que la naturaleza de la mente (como vacía) es realizada de forma sólida, estable, permanente...

La palabra significa comprensión (悟り) dejando muy a las claras, de nuevo, que los despertares budistas son básicamente cognitivos. No conceptuales pero cognitivos, y aunque entender esto no es fácil, quién lo ha tenido, lo entiende perfectamente.

Koans

El Koan es la práctica súbita por excelencia o la práctica budista de momentos Eureka por excelencia, prácticamente los inventaron ellos. De hecho puede verse como justo eso, un método pautado y casi industrial para producir momentos Eureka.

Aunque a veces se dice que la práctica del Koan nace con Linji (Rinzai), en realidad nace mucho más tarde. Linji soltaba sus frases (que nunca repetía) a cada discípulo según la carencia que detectaba en él, y el discípulo no hacía nada concreto con ella, o le iba bien o no le iba bien. Luego se olvidaba por parte de ambos y a otra cosa...

En esa época lo que hacían los maestros zen (no solamente Linji) se parecía más bien a una forma exótica de las instrucciones de señalamiento (pointing out instructions) como las del Tíbet pero dadas mucho más informalmente y de formato mucho más paradójico y adaptado a cada persona. Intentaban ver qué frase iba bien a cada monje para ver si le provocaban un efecto Eureka espontáneo.

Lo que pasó luego es que se cogieron esas frases en libros y se daba la misma a todos los estudiantes para que la estudiaran, no había ninguna personalización. Con Hakuin cuando fundó la doctrina Rinzai ya era siempre así. Eso, lógicamente es mucho menos efectivo, mucho menos brillante y más sistemático, pero no por eso dejaban de tener efecto.

La práctica koan funciona y desencadena momentos Eureka, eso es seguro. Y lo hace porque cumple a rajatabla lo que debe hacerse para tener uno y que ya vimos antes.

La pregunta relevante aquí es un evento Eureka pero ¿sobre qué? ¿sobre qué cuestión? ¿por qué tantos koans diferentes? ¿todos sirven para lo mismo?

Hay que entender que un momento Eureka no tiene valor en sí mismo, no es que nos vayamos a volver buscadores de momentos Eureka para coleccionarlos. Lo relevante es cual sea el aporte cognitivo que te deje ese momento.

Así como los kenshos (y otros eventos como los que ocurren en las doctrinas tibetanas) son siempre sobre la naturaleza de la mente o sus características, no está claro que sea así con los koan. ¿Qué te deja la resolución de cada koan?

Hakuin categorizó los koans en cinco tipos (pueden encontrarse otras categorizaciones), las descripciones no son más:

- Hosshin, los koans del cuerpo del dharma, se utilizan para despertar la primera percepción interior de sunyata. Revelan el Dharmakaya, o Fundamental. Introducen «lo indiferenciado y lo incondicional».
- Kikan, koans de acción dinámica, ayudan a comprender el mundo fenoménico visto desde el punto de vista despierto; Donde los koans hosshin representan tai, sustancia, los koans kikan representan yu, función.
- Gonsen, explicación de los koans de palabras, ayuda para la comprensión de los dichos registrados de los antiguos maestros. Muestran cómo lo Fundamental, aunque no depende de las palabras, se expresa sin embargo en palabras, sin apegarse a las palabras.
- Hachi Nanto, ocho koans «difíciles de pasar». Hay varias explicaciones para esta categoría, una de las cuales es que estos koans cortan el apego al logro anterior. Crean

otra Gran Duda, que destroza el yo obtenido a través del satori. No está claro cuáles son exactamente esos ocho koans. Hori da varias fuentes, que en total dan diez koans.

- Goi jujukin koans, los Cinco Rangos de Tozan y los Diez Preceptos Graves.

No es difícil intuir que los koans cuyos resultados pueden ser equivalentes a un kensho y a otros sobre la naturaleza de la mente, tipo Mahamudra, son los de la primera categoría. Lo cual tiene sentido, pues ese evento abre la puerta del zen (y del Dzogchen y de Mahamudra). Luego son los primeros.

La segunda categoría parece orientarnos hacia la no-dualidad fenómeno-mente, lo cual encajaría también con modelos tipo Mahamudra. O bien a la integración de la realización y el fenómeno que viene a ser similar.

Las otras tres categorías, probablemente tienen mucha menos relevancia efectiva aunque puedan ser más o menos relevantes en su doctrina (lo desconozco). Quizá el número de koans ha proliferado en exceso (se ha llegado a hablar de más de mil) y no todos son tan relevantes o útiles a pesar de generar un momento Eureka.

Respecto al trabajo el koan en sí mismo, se puede decir que se sigue básicamente la misma idea y dinámica de todos los eventos Eureka, así que no hace falta entrar en más detalle para el nivel de este texto que es muy superficial.

El Sutra Lankavatara

Vamos ahora a revisar algunos de los soportes doctrinales a los eventos súbitos en el budismo y no hay un soporte de más nivel en el budismo que los sutras. Así que vemos sutras sobre eventos súbitos.

El más típico es el Lankavatara. Sutra fundacional del zen y que aparentemente trajo Bodhidharma desde la India. Que no me extrañaría que hubiera escrito su propio maestro Prajnatarā (que podría ser una mujer, luego maestra).

En este sutra se trata un solo evento súbito, que originalmente se describe con la palabra india paravritti y que tradicionalmente se ha traducido como «Cambio radical en el asiento de la consciencia».

Veamos algunas citas del sutra:

Después de haber experimentado el “cambio radical” en el asiento más profundo de la consciencia, los Bodhisattvas experimentarán otros Samadhis, hasta llegar al más elevado: el Vajravimbopama. Antes de haber tomado consciencia plena de la Sabiduría Noble, fueron influenciados por los intereses personales del egoísmo, sin embargo, después de esta toma de consciencia, descubrirán que reaccionarán espontáneamente a los impulsos de un gran corazón compasivo, estarán dotados de medios hábiles e ilimitados, sincera y totalmente devotos a la emancipación de todos los seres.

[...]

Pero cuando experimenten el “cambio radical” en su consciencia más profunda, conllevará un perfecto estar consciente de la Sabiduría Noble, entenderán.

[...]

Libres del dominio de las palabras, podrán establecerse donde hay “el cambio radical” en el asiento más recóndito de la consciencia, mediante el cual estarán conscientes de la Sabiduría Noble y podrán entrar en todas las tierras de los Budas y las asambleas

[...]

La Inteligencia Trascendental es el estado interno de la auto-consciencia de la Sabiduría Noble que sucede repentina e intuitivamente, a la vez que el “cambio radical” ocurre en el asiento más profundo de la consciencia.

[...]

Sin embargo, la mente-discriminatoria no puede cesar hasta que haya ocurrido un “cambio radical” en el asiento más profundo de la consciencia.

[...]

Cuando se alcance una visión profunda de los cinco agregados, las tres naturalezas y el no-yo dual, se abrirá el camino para la realización de este “cambio radical”.

[...]

Cuando el sabio discrimina el error, éste se convierte en Verdad gracias al “cambio radical” que ocurre dentro de la consciencia más profunda. Entonces, la mente, así emancipada, está plenamente consciente de la Sabiduría Noble.

Y muchas más.

En este caso Buddha habla claramente de un cambio súbito y repentino que abre el camino a poder estar «conscientes de la Sabiduría Noble».

Probablemente se esté hablando de lo mismo que se quiere decir con Satori pues aquí es un evento súbito definitivo. Se puede apreciar con este ejemplo como de complicado es armonizar todas las diferentes formas de nombrar las cosas. En este caso, sin duda podría ser lo mismo pero se ha expresado de una manera muy diferente. También hay que entender que el sutra claramente es mucho más antiguo que la definición de Kensho o Satori.

El Sutra del estrado

Otro sutra de subituidad (y zen) es el del Estrado o la Plataforma (o de Huineng).

Huineng acabó siendo el sexto patriarca zen y aunque su sutra e historia parecen algo peliculeras y probablemente tienen mucho de fantasía, no cabe duda que Huineng abogó por la subituidad del zen (por tanto del budismo).

En el sutra de la plataforma hay al menos dos momentos de realización súbita. En algún sitio he leído que son tres pero solamente tengo en la cabeza dos. Si alguien tiene claro el tercero, que no dude en ponerlo en comentarios.

El primero ocurre sin saber demasiado de budismo, de joven y oyendo el sutra del Diamante. En ese momento Huineng realiza la naturaleza vacua de su mente (¿sería un Kensho?).

Un día un parroquiano que compró un poco de leña me pidió que se la llevara a su negocio. El comprador recibió la leña y yo dejé el negocio con el dinero. Ya afuera, me fijé en un viajante que estaba recitando una escritura. Al momento de oír las palabras de la escritura, mi mente entendió y comprendí [en algunas versiones pone incluso que se volvió un Buddha]

Le pregunté al viajante cuál era la escritura que estaba recitando. Él dijo que era el Sutra del Diamante.

El segundo ocurre ya con el quinto patriarca zen y se describe como más definitivo:

Entonces me preguntó, «¿Ya está el arroz listo?»

Repliqué, «El arroz ha estado listo por mucho tiempo, pero todavía quiere cernerse.»

El Gran Maestro golpeó el mortero tres veces con sus bastón. Inmediatamente entendiendo lo que el Gran Maestro quería decir, fui a su habitación, en la tercera posta, [en el medio de la noche]. Usando su vestimenta como resguardo o mampara, de manera que nadie nos viera, él me explicó el Sutra Diamante. Cuando llegó al punto donde dijo, «Deberás activar la mente sin vivir en nada» en el momento de él pronunciar esas palabras yo tuve la realización abrumadora de que todas las cosas no están separadas de la naturaleza inherente.

[...]

Conociendo que había realizado la naturaleza original, el Gran Maestro me dijo, «Si uno no discierne la mente original, no hay ningún beneficio en estudiar las enseñanzas. Si disciernes tu propia mente y ves tu propia naturaleza esencial, eres lo que ellos llaman un gran hombre, un maestro de humanos y ángeles, un buda.»

Así Huineng parece seguir el patrón kensho-satori hablado hace unos días. Y es interesante que la segunda realización es más no-dual que la primera. Lo cual encaja bien con otras sendas como Mahamudra.

A partir de este punto los relatos de subituidad de maestros zen aparecen por centenas durante la historia, pero por no alargarnos demasiado con el zen, lo podemos dejar aquí.

Ati yoga, Dzogchen y Rigpa

Pasamos ahora a ver la subituidad tal como queda reflejada en otras doctrinas Mahayana. Ahora tibetanas.

En Ati yoga (más conocido como Dzogchen) existe un evento de reconocimiento fundamental. Abro paréntesis para constatar que todo reconocimiento ha de ser puntual por definición. Igual que cuando uno mira un cuadro que no sabe entender y de repente ¡bum! ves la imagen que se supone que existía en ese dibujo. Hay multitud de efectos ópticos de ese tipo por ahí.

Dzogchen es una doctrina que podríamos llamar aquí directa. Son doctrinas de tercer giro de la rueda del Dharma en las que lo fundamental es reconocer la naturaleza budica, y ya está. Bueno, es broma, no está, pero los principios fundacionales de esas doctrinas dicen que ya estás realizando una práctica-realización (sí, como los chicos Soto), es decir en cierta manera eres Buddha mientras hay ese reconocimiento.

Siendo las dos doctrinas directas más conocidas, son sin embargo bastante diferentes. Para empezar en Dzogchen tienen claro una cosa que creo que en el Zen Soto han perdido y es que eso solo es posible hacer práctica-realización cuando (lógicamente) has reconocido esa naturaleza búdica y puedes volver a ella. Antes de eso, no hay tal práctica-realización. Y esto es muy relevante pues es el foco de este texto.

El principal evento súbito de Dzogchen es el reconocimiento inicial de la naturaleza búdica, que en Dzogchen (y también en Mahamudra aunque menos a menudo) denominan rigpa. Y entiendo, aunque no soy experto en Dzogchen que se debe contemplar un evento súbito futuro en que se estabiliza su reconocimiento de forma completa. De hecho en algunos textos he visto Dzogchen subdividido en los mismos yogas o etapas que Mahamudra pero no sé si es algo demasiado ortodoxo y reconocido.

De hecho Mahamudra y Dzogchen no tienen tantas diferencias y en Tíbet incluso hay maestros de ambas doctrinas simultáneamente, luego se consideran 100% compatibles.

Bien ¿qué es rigpa en concreto o según Ati yoga?:

Rigpa es Vidya en sánscrito (विद्या,). Rigpa suele ser malentendido como simple Presencia, atención, consciencia (awareness) o Mindfulness, pero eso no es más que la práctica previa al reconocimiento (ocurre igual en el Zen Soto). Rigpa es sabiduría (Vidya) literalmente pero apunta a la naturaleza búdica.

¿Es Rigpa lo que se reconoce también en los Kenshos zen? Pues aparentemente sí, aunque como siempre esta opinión será polémica e indemostrable. De hecho se describen igual, como la verdadera naturaleza, naturaleza esencial, naturaleza de la mente o naturaleza búdica, luego dentro del budismo no debería costar tanto entender, aceptar o al menos albergar la duda, de que se reconoce lo mismo. A veces son sorprendentes estas negativas, y detrás de ellas creo que hay un punto de excesivo apego a la propia doctrina como especial y única.

El evento de reconocimiento puede ocurrir en cualquier momento o situación, pero como es tradición en Tíbet (también en Mahamudra), cuando se considera que el aspirante está preparado y no ha habido tal realización, el maestro intentará lograr ese reconocimiento súbito en una sesión formal, usando lo que se llaman las instrucciones de señalamiento o reconocimiento (pointing-out) o también introducción a la naturaleza de la mente (esto se dice

más en Mahamudra). Durante ese evento se aplicará cierta psicología espiritual por parte del maestro para influir al máximo en que ese reconocimiento ocurra.

Este sería el evento súbito más relevante en Dzogchen y tal como comentaba, como no soy un gran experto en Ati yoga creo que como ejemplo y esbozo es suficiente.

Los cuatro yogas Mahamudra

Mahamudra es la doctrina de los ingenieros de la mente. Todo el proceso espiritual está milimétricamente detallado (y escrito) desde el primer día de espiritualidad hasta la budeidad.

Y es por ello que Mahamudra es gradual, es directo y también tiene eventos súbitos. Y por eso hacen meditación samatha, vipassana y cuando se está maduro, lo que llaman la unión de ambas que básicamente es meditación de no-acción como el zazen shikantaza. Porque realmente todo eso debe tenerse en consideración es una senda completa.

Mahamudra es el yoga de co-emergencia (sahaja yoga), y su foco es precisamente entender el surgimiento fenoménico (especialmente el pensamiento) y compatibilizarlo con la naturaleza búdica o esencial ya desde casi el principio.

Esta compatibilidad debe ocurrir en todas las sendas espirituales Mahayana pero normalmente se ataca en estadios más avanzados post-kensho, mientras que es el foco de Mahamudra en toda la senda, desde el principio, tal como ya puede ir intuyendo quien siga la traducción del manual de Mahamudra de Tashi Dakpo Namgyal que está haciendo Bernat en el blog.

La evolución, dado que este es un camino gradual, está muy detalladamente descrita y estructurada en cuatro etapas que se denominan yogas, en cada etapa se trata un aspecto diferente de la senda y a cada nueva etapa o yoga se le da acceso a través de la pertinente realización que a veces se denomina *insight o breakthrough* en las versiones inglesas.

Al respecto de la introducción a la naturaleza de la mente, aplica lo mismo que hemos comentado con Dzogchen. Es muy similar. No hay variaciones esenciales. Seguro que hay multitud de variaciones formales destacables pero en su esencia es lo mismo.

Sea en esa ceremonia o en otro momento, en el primer yoga se realiza la naturaleza de la mente.

La realización del segundo yoga se describe como realizar la esencia de la mente.

En el tercero se contempla realizar las características de la mente (especialmente como no-dual)

El cuarto yoga es budeidad.

Adicionalmente Mahamudra contempla la posibilidad de un solo evento súbito que cubra los cuatro yogas de golpe pero sería un caso muy excepcional para persona muy excepcionales. También se contempla la posibilidad de realizar uno de los yogas demasiado pronto y tener bastantes idas y venidas, adelante y atrás (el individuo que salta etapas, lo llaman). Todas esas son situaciones que se han visto en la historia del budismo y no se enfrentan o niegan, como es tan típico en otras doctrinas dando lugar a peleas infinitas, sino que se incorporan como posibilidades.

Al respecto a las realizaciones indicadas anteriormente, podrían y deberían coincidir con algunas ya vistas, pero a estas alturas y por no repetirme ya dejo ese trabajo al lector. No es difícil.

Y como Mahamudra lo vamos tratando a menudo en el blog, creo que es suficiente.

Shinjin en budismo de otro poder

Apenas sé nada de budismo de «otro poder», porque el blog sobre todo se dedica a un camino espiritual de «poder propio» y no de «otro poder» (siendo ambos falsos en última instancia la orientación es diferente) como sería el budismo de Tierra Pura o el Shin.

Aún así, como incluso en el cristianismo (que es totalmente de «otro poder»), también tiene momentos eureka espirituales.

Dada mi ignorancia simplemente traduzco un texto ajeno:

En el budismo Shin, Shinjin (信心) era originalmente la palabra japonesa para el concepto budista de citta-prasāda (corazón-mente claro o aclarado), pero ahora tiene un significado más popular relacionado con la fe o la confianza.

Según Ueda, «shinjin es la mente del Buda Amida dada y realizada en una persona». Shinran interpreta que shin (信) significa verdad, realidad, sinceridad; jin (心) significa mente. Cuando se realiza shinjin, la mente de Amida (sabiduría) y compasión) y la mente de los practicantes de las pasiones ciegas se vuelven uno.”

Si bien es un término budista japonés general, está particularmente asociado con la enseñanza Jodo Shinshu de Shinran. En ese contexto, se refiere al despertar y asentamiento de la mente que es consciente del funcionamiento del Voto Primordial del Buda Amida, y la seguridad del nacimiento en la Tierra Pura al morir.

En ‘Essentials of Faith Alone’, Shinran escribe: «Sepa que la verdadera esencia de la enseñanza de la Tierra Pura es que cuando nos damos cuenta del verdadero y real shinjin, nacemos en la verdadera tierra prometida».

No es difícil ver todos los puntos de contacto que tiene este momento eureka con los vistos antes, a pesar de que la doctrina es notablemente diferente. Momento puntual, trabajo previo, certeza absoluta, alegría asociada, aspecto cognitivo resuelto... mente del Buddha...

Si es que ¡se cumplen todos los parámetros uno por uno con milimétrica perfección en todos los casos!

Por añadir algo, dado que la entrada es corta, podemos hablar de «propio poder» frente a «otro poder».

Las doctrinas de «poder propio» son doctrinas (como casi todas las budistas) en que se hace foco en la actividad y acción volitiva del practicante como herramienta-embrión básica para progresar en la doctrina.

En contra las doctrinas de «otro poder» son doctrinas (como casi todas las teístas) en que se hace foco en la actividad y acción volitiva de algo que no es el practicante y que se asume muy superior al practicante, y es la volición de ese «gran poder» la que condiciona el progreso en la doctrina. Por ejemplo, la gracia de Dios, o del Buddha Amitaba (en Tierra Pura).

Lógicamente ambas doctrinas (propio y otro poder) son falsas en última instancia, al menos para el budismo.

Ambas son formas parciales de encarar la causalidad existente, la naturaleza condicionada, la no-dualidad final entre sujeto-objeto o la vacuidad. Todo ello es no-dual y por tanto ni de

poder propio ni de otro poder, sino de «todo-poder». Todo el universo se mueve armoniosa y causalmente: dioses, practicantes, etc...

Por tanto en última instancia todo camino espiritual es de poder propio y de poder ajeno (o de ninguno de ellos), es decir influenciado por lo que uno hace e influenciado por lo que hacen otros (porque eso nos influencia también a nosotros para empezar).

Es el mismo camino medio que entre fatalismo y libre albedrío, siendo ambos falsos (inexistentes), el camino causal es intermedio y no contempla ninguna de las dos opciones.

Si queréis profundizar en esto podemos hacerlo en los comentarios aunque se ha tratado en el pasado el fatalismo y el libre albedrío, no se había hablado de las doctrinas de «otro poder» hasta ahora.

Bodhi

Bodhi es la realización completa budista, lo que en occidente se ha dado en llamar iluminación (confusamente pues se usa también para situaciones parciales).

Aunque, de nuevo, la palabra traducida (iluminación) se ha generalizado y la podemos encontrar significando muchas cosas, algunas parecidas a despertar o kensho.

Sin embargo, si usamos Bodhi no damos tanto pie a confusiones: es la realización última de Buddha.

Es la realización que debería darte pie a la liberación total de dukkha en esta vida, la purificación de impurezas, el acceso a Nirvana con residuo y el acceso a parinirvana al morir. No es poca cosa.

Pero ¿es súbita?

Algunas definiciones de otras fuentes:

Dzigar Kongtrul afirma:

La iluminación (bodhi) es el estado mental de un buda, alguien que ha despertado a su máximo potencial. Es el estado mental más positivo posible: un estado de felicidad perfecta e irreversible y una liberación perfecta e irreversible del sufrimiento. Es el estado supremo del corazón en paz, del cual el amor brota continuamente y sin impedimento.

La Biblioteca de Sabiduría y Compasión (Vol 3) afirma:

Bodhi generalmente se traduce como «despertar» o «iluminación», el objetivo final de nuestra práctica espiritual. El despertar de un buda es un estado en el que se han abandonado todas las impurezas de la mente y se han completado todas las cualidades y realizaciones excelentes.

Aquí una posible duda es ¿Esto es súbito o realmente es gradual?

Entendiendo siempre que nunca, nunca es puntual, sino fruto de mucho trabajo previo. Eso está fuera de toda duda en todos los eventos Eureka.

Pues como nos pilla algo lejos, no es trivial decirlo. Aparentemente no es súbito, pero como nunca se sabe... ¿qué opinas?

En el sutta pertinente se explica así:

“Cuando la mente estuvo así concentrada, purificada, brillante, sin mancha, libre de corrupción, dócil, maleable, estable y alcanzada la imperturbabilidad, la dirigí al conocimiento del final de las fermentaciones mentales. Ser, que ‘Esto es estrés... Este es el origen del estrés... Este es el cese del estrés... Este es el camino que conduce al cese del estrés... Estas son

fermentaciones... Esto es el origen de las fermentaciones... Esta es la cesación de las fermentaciones... Este es el camino que lleva a la cesación de las fermentaciones.' Mi corazón, sabiendo así, viendo así, se liberó de la fermentación de la sensualidad, se liberó de la fermentación del devenir, se liberó de la fermentación de la ignorancia. Con la liberación, estaba el conocimiento, 'Liberado'. Discerní que «El nacimiento ha terminado, la vida santa cumplida, la tarea cumplida. No hay nada más para este mundo».

«Este fue el tercer conocimiento que alcancé en la tercera vigilia de la noche. La ignorancia fue destruida; surgió el conocimiento; la oscuridad fue destruida; surgió la luz, como sucede en alguien que es atento, ardiente y resuelto. Pero el sentimiento agradable que surgió en de esta manera no invadió mi mente ni permaneció».

— MN 36

*A través de la ronda de muchos nacimientos vagué
sin recompensa,
sin descanso,
buscando al constructor de la casa.
doloroso es el nacimiento
otra vez otra vez.*

*¡Constructor de casas, has sido visto!
No volverás a construir una casa.
Todas tus vigas rotas,
el poste del tejado destruido,
ido a lo sin forma, la mente
ha llegado al final del deseo.*

— Dhp 153-4

Obsérvese que el logro del Buddha es «ver» con claridad algo. Es un evento cognitivo. Y solo con ver, el «constructor de yoes» queda desarmado. Esto es relevante porque es una constante budista: la liberación se produce por sabiduría, no por ningún otro de los siete ejes del sendero (que aún así son necesarios). Así la peor carencia siempre será la de ausencia de sabiduría al respecto de la propia mente..

Hacemos aquí un paréntesis sobre esta serie que quizá siga en otro momento futuro pues aún quedan cosas por decir, apenas hemos hecho las definiciones de salida, pero ya ha sido demasiado tiempo dedicado a lo que es súbito.

Realización espiritual

Ahora pasamos a un territorio más «neutral», menos budistoide (como dice Tomás) pero son conceptos que también se usan en budismo.

Como vamos hablando de realización, pues concretemos un poco lo que se quiere decir (también fuera del budismo):

Realizar. En castellano:

realizar.

(De real1).

1. tr. Efectuar, llevar a cabo algo o ejecutar una acción. U. t. c. prnl.
2. tr. Dirigir la ejecución de una película o de un programa televisivo.
3. tr. Com. Vender, convertir en dinero mercaderías u otros bienes. U. más comúnmente hablando de la venta a bajo precio para reducirlos pronto a dinero.
4. prnl. Sentirse satisfecho por haber logrado cumplir aquello a lo que se aspiraba.

Viendo el significado de realizar en castellano podría aplicar la primera acepción (y un poco la última). Pero habla de acción, de actuar y no es exactamente eso lo que pasa en un evento súbito. También podría aplicar la cuarta pero tampoco es exactamente solo eso ¿verdad?

Veamos en inglés:

re·al·ize

v. re·al·ized, re·al·iz·ing, re·al·iz·es

v.tr.

1. To comprehend completely or correctly.
2. To bring into reality; make real: He finally realized his lifelong ambition to learn how to play the violin.
3. To make realistic: a film that realizes court life of the 17th century.
4. To obtain or achieve, as gain or profit: She realized a substantial return on the investment.
5. To bring in (a sum) as profit by sale.

Es decir:

Comprender completa o correctamente

Hacer realidad algo.

Hacer realista algo.

Obtener o generar un provecho

Fíjate que la definición en castellano difiere bastante de la inglesa.

En la inglesa el principal significado es “Comprender completamente algo”

En castellano el principal significado es “Hacer algo”

En ese sentido la palabra inglesa es bastante certera en que puede dar cobertura a un evento Eureka (recordad que una característica definitoria es que se comprende algo completamente) pero su traducción (más bien conversión) al castellano no lo es tanto.

Realizar en castellano evoca grandes gestas, esfuerzos para conseguir algo, objetivos ejecución, Hacer, construir, crear... Y no “la realización espiritual” que es un darse cuenta, un evento cognitivo. Un comprender profundamente. Un evento Eureka.

Así que más que realización debería llamarse “constatación” o algo así.

Cerramos el paréntesis.

Solamente quería aclarar que cuando se habla de realización espiritual, no aplica demasiado el significado de la palabra en castellano. Es un «palabro» que hemos robado y traducido directamente del inglés. Pero es importante constatar que no tiene mucho con «hacer» y si mucho con «entender».

El problema de asociar realizar con «hacer o lograr cosas» es que se confronta, es poco compatible con la idea de evento Eureka de que hay que «dejar estar la mente» un tanto para que se reconfigure adecuadamente y el evento surja desde las capas profundas de la misma.

Un exceso de «hacer» y ciertamente un exceso de «querer» son factores negativos a menudo cuando se trata de realizaciones, por tanto debemos ser cautos y no dejarnos llevar por la idea de «hacer», «querer» o «lograr» y más por la idea de «entender» o «observar(nos)» (y luego relajarse).

Auto-realización

Una variante o caso concreto de realización es auto-realización.

Auto-realización es self-realization en inglés, de donde proviene originalmente (otra vez), y tal como realization no es exactamente lo mismo que realización, tampoco «self» es exactamente lo mismo que «auto» (no siempre, vaya).

Self-realization es entender profundamente lo que uno mismo es, entender profundamente lo que es el «self» propio.

Así que auto-realización sería la realización que se da cuando un momento eureka lo que nos descubre es quienes somos o qué somos. Así que es una realización concreta, un momento eureka concreto sobre un tema espiritual concreto.

Es una palabra que vamos a encontrar más en doctrinas no budistas, sobre todo en las modernas y neo-advaitas. La razón es obvia: en el budismo no hay quienes, no se realiza un yo, ser, self, atman, sí mismo, testigo eterno u otros. Auto-realizarse en budismo (al menos Mahayana) sería más bien equivalente al kensho-satori y se expresa de otra manera, muy diferente, el entendimiento de cómo es la mente (que no es un self) o de la naturaleza búdica.

Pero ¿son la misma realización interpretada y explicada a posteriori de forma diferente?

Aquí ya habrá mucha más polémica, se ve muy raro que eso pueda ser así pero ¿quién sabe...?

Personalmente creo que por loco que parezca es casi la misma. No es justo la misma, porque tus creencias lo tiñen todo, por tanto es la misma pero teñida del color que toque... y ese tinte se refleja a posteriori en como la explicamos y sobre todo como intentamos «trasladarla» al mapa de la doctrina que estemos siguiendo.

Aclarar que el término auto-realizarse también existe en psicología y coaching, y se refiere más bien a que logres hacer con tu vida lo que deseas, pero a pesar de ser la misma palabra, no tiene nada que ver con lo visto, no es un concepto espiritual y no es un evento eureka. Es más bien obtener un cierto nivel de satisfacción al respecto de tu vida.

Curiosamente, resulta que la wikipedia dice:

En la comprensión india, la autorrealización es el conocimiento liberador del verdadero Sí mismo, ya sea como el permanente e imperecedero Purusha o la conciencia-testigo, que es atman (esencia), o como la ausencia (sunyata) de tal Sí mismo permanente.

Vemos que opina como en el blog, que es lo mismo aunque se explica de forma no ya diferente, sino opuesta según tus creencias.

Cosas que pasan cuando se conceptualiza lo no-conceptual...

Hay que entender que hay una línea muy fina entre un «atman sin características» y uno no-atman. A pesar de que a posteriori esa diferencia puede volverse enorme, en estas primeras realizaciones no es tan relevante y lleva a realizaciones muy parecidas.

De hecho entre un «atman sin características» y uno no-atman, solo podría uno decidirse si pudiera observar en detenimiento a ese observador o atman que hemos dicho que es nuestra esencia más profunda y ver si realmente es absolutamente atómico o es otra cosa.

Pero el problema es que esto es imposible por definición, pues si pudiera observarlo, eso ya no sería mi esencia más profunda (la esencia más profunda sería aquello que observa lo que antes creía que era mi esencia más profunda y así hasta el infinito).

Luego tal diferenciación es imposible en este punto y la inmensa seguridad en las creencias propias es lo único que nos hace teñir la realización de un color muy intenso o todo lo contrario (con miles de dudas teñiremos poco).

Pero no olvidemos que justo esa es una de las características de un efecto eureka, un epifenómeno derivado de ello: que te hace sentir completamente seguro de la solución obtenida. Luego ocurre (de nuevo) justo lo que es previsible que ocurra.

Despertar

Otro concepto comodín que se usa para casi todo. Pero bueno, no deja de ser un evento súbito espiritual.

Una posible definición amplia (de otros):

Un despertar espiritual generalmente implica una realización o apertura a una dimensión sagrada de la realidad y puede ser o no una experiencia religiosa.

Quizá en lugar de sagrada, diría trascendente o mística o espiritual.

Así que en las doctrinas más habituales, despertar es obtener un primer evento súbito espiritual que te confirme que «ese es el camino». Este evento además puede ser un kensho o ser auto-realización, etc...

En budismo mahayana serán los primeros atisbos de la naturaleza de la mente, al estilo kensho, por eso en este blog a veces se usan como sinónimos. Aunque podría ser algún otro fenómeno que igualmente te confirme el camino budista, por ejemplo realizar completamente que todo es insatisfactorio o impermanente. En el blog casi siempre o siempre lo usamos como sinónimo de kensho es decir, despertar a la naturaleza de tu mente que en budismo también es auto-realización aunque no se use tanto la palabra, pues es una realización inicial sobre lo que eres.

También en el blog sería el primer atisbo a lo que llamamos la mente realizada o despierta,

En otras doctrinas será otra cosa, por ejemplo en neo-doctrinas o vedanta debería ser la realización total o parcial de atman como testigo o consciencia, pero podría ser cualquier evento espiritual destacado, realmente.

La reflexión aquí, vistas las últimas entradas, es que los términos «técnicos» como Kensho, suelen tener un significado mucho más específico que los términos generalistas como realizar o despertar, incluso auto-realizar. Es por eso que se tiende a preferirlos al usarlos en textos.

Aunque por otro lado tienen la pega de que a menudo evocan en exceso su origen. Por ejemplo al hablar de kensho uno puede pensar que solo aplica al Zen o que es algo que ocurre solamente si esa persona sigue esa doctrina, pero no se usa con esa idea, sino con la idea de que describe un evento súbito concreto (ver la propia naturaleza) y que es notablemente específico pero independiente de sub-doctrinas budistas mahayana.