

Realización y experiencia y experiencia no-dual desde diferentes perspectivas

Publicado por: PasserBy
(Escrito por PasserBy)

Traducido de:

<http://awakeningtoreality.blogspot.com.es/2009/09/realization-and-experience-and-non-dual.html>

AEN, has publicado algunos artículos muy interesantes y de buena calidad en este blog. Disfruto leyéndolos y también los que has escrito en TheTaoBums y tu foro. De hecho de todos los artículos escritos publicados en los últimos 2 meses, el que más me gusta es la charla dada por Rob Burbea pero no tuve la necesidad de comentar hasta que llegó este artículo de Rupert, no sé por qué pero dejaré que esa necesidad se escriba a sí misma. :)

Mientras leía esos artículos, diversos puntos me vinieron a la mente, así que los escribiré aquí y los ampliaré sobre la marcha.

1. Sobre experiencia y realización
2. Sobre “dejar ir” (abandonarse)
3. Sobre ignorancia, disociación y liberación
4. Sobre experiencia no-dual, realización y Anatta

1. Sobre experiencia y realización

Una de las respuestas directa e inmediata que surge tras leer los artículos de Rob Burbea y Rupert es que omiten y punto muy importante cuando hablan de la experiencia del Testigo Eterno - La realización. Se enfocan en exceso en la experiencia pero pasan por alto la realización. Realmente no me gusta hacer esta distinción porque veo la realización como una forma de experiencia. Sin embargo en este caso particular, parece apropiado pues podría ilustrar mejor lo que intento transmitir. También tiene relación con las pocas ocasiones en que me describes tu experiencias de consciencia, de ser como-espacio y me preguntabas si correspondían a las fase uno de revelación del Testigo Eterno. Aunque tus experiencias están ahí, te dije “no exactamente” incluso aunque me dijiste que claramente experimentaste el sentimiento puro de presencia.

Entonces ¿qué falta? No te falta la experiencia, te falta la realización. Puedes tener la sensación gozosa o el sentimiento de espacio vasto y abierto; puedes experimentar la claridad especular pero todas esas experiencias no son realización. No hay “eureka” o “aha”, no hay momento de iluminación inmediata e intuitiva, de entendimiento innegable y indudable - una convicción tan fuerte que nadie, ni Buddha puede moverte de esa realización porque el practicante ve claramente la verdad en ella. Es la visión directa e inapelable de “Ti”. Es la realización que un practicante debe tener para realizar el Satori del Zen. Entenderás claramente porque es tan difícil para esos practicantes superar ese “IAMness” y aceptar la doctrina de Anatta. De hecho no es que se supere ese “Testigo”, es más bien que se profundiza en la revelación para incluir la no-dualidad, la ausencia de base y la interconexión de nuestra naturaleza luminosa. Como Rob dijo, “mantén la experiencia pero refina la visión”.

Finalmente, esta realización no es un fin en sí mismo, es el comienzo. Si somos sinceros y no sobre-exageramos o nos dejamos llevar por ese vistazo inicial, nos daremos cuenta de que no ganamos la liberación por esta realización; contrariamente sufrimos más tras ella. Sin embargo es una condición poderosa que motiva al practicante a embarcarse en un viaje espiritual en busca de la verdadera libertad. :)

2. Sobre “dejar ir” (abandonarse)

Antes de continuar, debo agradecerte el gran esfuerzo de teclear la charla entera de Rob Burbea y dejarla disponible. Definitivamente vale la pena leerla una y otra vez. Hay tres párrafos sobre “dejar ir” en la transcripción; añadiré algunos comentarios a esos párrafos.

“Bien, una posibilidad es a través de desarrollar la atención, desarrollar el mindfulness de una forma muy precisa, una consciencia muy enfocada, una atención muy brillante, una consciencia fina de tipo microscópico y desarrollar el mindfulness realmente así. Y lo que pasa es que la realidad que nos es revelada a través de esa lente es una realidad muy rápidamente cambiante. Todo cambia como píxeles en la pantalla, como arena cayendo en la superficie de un lago, solo cambio, cambio, cambio, surgiendo y pasando, surgiendo y pasando, todo incluido en esa consciencia. Así que el sentido de consciencia es de momentos que surgen rápidamente, un momento de consciencia, otro momento de consciencia, que surge en relación a algo. Y encuentras esto muy habitualmente en los comentarios del Canon Pali, también está un poco en lo que decía Buddha, pero sobretodo en los comentarios. Pero de nuevo, puede ser muy útil si uno puede desarrollar eso desde la consistencia del mindfulness. En lo que trae, ver toda esa impermanencia, no hay nada a lo que aferrarse. Todo se desliza entre los dedos, como arena entre los dedos, incluso la consciencia, no te puedes aferrar. Y el “dejar ir” ocurre así. Diría que teóricamente, porque de hecho a veces esta forma de trabajar a veces no aporta el “dejar ir”, pero teóricamente lo trae y ciertamente tiene el potencial. Así que esta es otra posibilidad, con sus frutos.

Un tercero que hemos tocado más en estas charlas, es practicar una especie de sentido más abierto - y así la consciencia más o menos se abre a la todo el campo de experiencia y fenómeno. Y este abrirse de la práctica da un sentido de consciencia como algo muy espacioso. Especialmente cuando hablamos un poco de silencio . La consciencia empieza a parece increíblemente espaciosa, vasta, inimaginablemente vasta. Se puede llegar aquí a través del “dejar ir”. Así que cuanto más dejamos ir en la práctica, hay más probabilidad de que el sentido de consciencia se abra en esta bella forma. Muy, vasta consciencia, debido al “dejar ir”.

¿Y cómo dejamos ir? Podemos o focalizarnos en dejar ir, o focalizarnos en la impermanencia y entonces dejar ir, o podemos focalizarnos en Anatta - no mio, no yo. Estas son las tres formas clásicas de dejar ir. Ese sentido de vasta consciencia puede también ser descubierto o llegar a él practicando de una manera en que se relaje la atención. Normalmente atendemos a tal o cual objeto y otro y otro... Relajando esa propensión y estando más interesado en el espacio que se abre, más que en los objetos y cosas en ese espacio. Y decimos que puedes descansar en la consciencia, en lugar de ir afuera y hacer cosas con los objetos, uno simplemente descansa en ese espacio de consciencia que empieza a abrirse. Esto es algo que uno puede hacer con los ojos abiertos o con los ojos cerrados, de hecho es completamente irrelevante. Practica con los ojos abiertos, practica con los ojos cerrados.”

Dejando aparte el budismo, querría enfatizar que nunca debemos subestimar el arte de “dejar ir”, pronto se demostrará como una de las tareas más retadoras de esta vida. “Dejar ir” a menudo requiere de gran sabiduría para superar los altibajos de la vida e incluso con una práctica de una vida entera, todavía podemos no ser capaces de entender la amplitud y profundidad del “dejar ir”.

Mi experiencia es que antes de que surja la realización de Anatta y la naturaleza vacua de todo fenómeno, “dejar ir” está de alguna manera relacionado con el grado de sufrimiento. A menudo muchos de nosotros necesitamos atravesar un proceso de intenso sufrimiento antes de que realmente podamos “dejar ir”. Parece ser un pre-requisito para dar lugar al “deseo” de “dejar ir”. :)

La mente no sabe como liberarse a sí misma.
Yendo más allá de sus límites experimenta relax.
Desde la profunda confusión deja caer el saber.
Desde el intenso sufrimiento llega la liberación.
Desde el completo agotamiento llega el descanso.
Y todo esto gira repitiéndose perpetuamente.
Hasta que se realiza que todo ya está liberado.
Espontáneamente ocurriendo desde antes del comienzo.

-Thusness

Rob enlaza la práctica de ver la impermanencia y anatta en los fenómenos con la des-identificación y disociación, no estoy de acuerdo; daré mi visión y comentarios en la siguiente sección

3. Sobre ignorancia, disociación y liberación

Muchos de los artículos que has publicado recientemente tratan sobre la experiencia no-dual y el vasto espacio abierto de la consciencia. Mi consejo es no inclinarte en exceso solo en el aspecto no-dual de la experiencia y olvidar la “ignorancia”, tener una aprehensión directa de la ignorancia es igualmente importante. Para los no-dualistas, la Presencia permea todo pero eso es igualmente cierto con la ignorancia. Esta permea todos los aspectos de nuestra experiencia y eso incluye los profundos estados de absorción o estados no-duales, no-conceptuales o sin objeto. Así que sentir profundamente el asombroso poder cegador de la “ignorancia”, como de profundamente late, como da forma y distorsiona la realidad experimental. No sabría encontrar un hechizo más hipnótico que nuestra visión dualista implícita.

Si practicamos el observar la impermanencia de los fenómenos mientras el “hechizo cegador” todavía es fuerte, el propósito de la práctica parece inclinarse hacia el desapasionamiento, la des-identificación y la disociación. En realidad está bien incluso si se entiende así pero muchos no pueden pararse en el des-apasionamiento y la des-identificación y reposar en la perfecta alegría sin base. De alguna manera ellos “conjurarán” un estado permanente y estable sobre el que descansar. “No yo. No mio” suena como si hubiera algo “Mio o Yo”. Preferiría que los practicantes trataran “Anatta” como “no hay absolutamente nada que pueda decirse mio o yo”, incluso esta realización de que “no hay absolutamente nada que pueda decirse mio o yo” no debe confundirse con la revelación experimental de Anatta (vease “Sobre Anatta (no-yo), Vacuidad, Maha y Ordinariedad, y Perfección espontánea). He puesto mayor énfasis en este aspecto del Budismo, nada es más importante que hacer surgir la revelación de Anatta y el origen dependiente porque es sabiduría (en particular prajna) que libera (porque la causa del sufrimiento es la ignorancia). No te lo tomes demasiado a la ligera. :)

Sin embargo esta progresión parece bastante inevitable porque la mente es gobernada por la ignorancia (tendencias dualistas e implícitas). Más asombroso, la mente puede fabricar ese estado y pensar que es el lugar de descanso, el nirvana. Ese es el peligro de todos los peligros porque como dijo Rob [*Burbea, supongo*], es tan bello y encaja muy bien con el modelo ideal de una mente dualista implícita. Cuando un practicante se introduce ahí, es muy difícil que lo abandone.

Pero si la revelación de anatta surge y revisitamos la práctica de observar fenómenos, realizaremos que la liberación no requiere de “tal estado o ser permanente”. Solo tenemos que disolver la ignorancia y la impermanencia se vuelve auto-liberadora. Así que lo que descartamos resulta ser nuestro objetivo final y la razón por la que no podíamos obtener la liberación se vuelve obvia - porque estábamos huyendo de la liberación; igualmente, la razón por la que sufrimos es porque activamente buscamos el sufrimiento. Eso es exactamente lo que quise decir con los dos siguientes párrafos en tu foro:

“...pareciera que un montón de esfuerzo debe aplicarse - lo cual no es realmente el caso. Toda la práctica se vuelve un proceso de des-hacer. Es un proceso de gradualmente entender las tareas de tu naturaleza que está desde el principio liberada pero cegada por ese sentido de “ser” que siempre está intentando preservar, proteger y apegarse. Todo el sentido de ser es un “hacer”. Hagamos lo que hagamos, positivo o negativo, es todavía hacer. Al final no hay ni siquiera un “dejar ir” o dejar ser, pues ya hay un continuo disolver y surgir y ese continuo disolver y surgir se vuelve auto-liberador. Sin ese “ser” o “Ser”, no hay “hacer”, solo hay surgimiento espontáneo.”

~ Thusness (fuente: Patrones no-duales y kármicos)

“... Cuando uno es incapaz de ver la verdad de nuestra naturaleza, todo dejar ir no es más que otra forma de aferrar disfrazada. Así pues sin la “revelación”, no hay liberación... este es un proceso gradual de ver más profundamente. Cuando se ve, el dejar ir es natural. No puedes forzarte a abandonar el yo... la purificación para mi es siempre ver estas revelaciones... la naturaleza vacía y no-dual...

- Thusness

Por tanto la disociación inmediatamente nos pone en una posición de dualismo y es por eso por lo que no estoy de acuerdo con Rob. Si la revelación de Anatta surge, no hay centro, ni base, ni agente; solo fenómeno originándose de forma dependiente y los practicantes deben, desde esa misma experiencia de surgimiento vívido e instantáneo disolverse, obtener otra revelación importante - que ese surgir vívido y reluciente que se origina de forma dependiente es naturalmente puro y auto-liberador.

Finalmente, no estoy sugiriendo que hay aun orden definido de precedencia para realizar el significado profundo de los sellos del Dharma; todo depende de las condiciones y la capacidad de cada practicante. Pero dada la posibilidad, empieza primero penetrando el verdadero significado de Anatta, entonces tendremos un entendimiento diferente de la impermanencia, el sufrimiento y el nirvana una vez maduramos nuestra revelación de Anata. :)

4. Experiencia no dual, realización y Anatta

Casualmente acabo de pasar por una de tus discusiones en el foro. Discusiones muy reveladoras y buena presentación de mi “7 fases de revelaciones” pero intenta no enfatizarlas en exceso como un modelo; no debe ser tomado como un modelo definitivo de iluminación ni tampoco debes usarlo como un marco de referencia para validar las experiencias o revelaciones de otros. Simplemente tómallo como una guía para tu viaje espiritual.

Tienes razón al diferenciar la experiencia no-dual de la realización no-dual y esta de la revelación de anatta. Lo hemos discutido a menudo. La experiencia no-dual en el contexto que estamos usando se refiere a la experiencia de no tener división sujeto-objeto. La experiencia es como poner las llamas de dos velas juntas donde el límite entre llamas se vuelve indistinguible. No es una realización sino simplemente un estadio, una experiencia de unidad entre el observador y lo observado donde la capa conceptual que divide ha sido temporalmente suspendida en un estado meditativo. Eso es lo que has experimentado.

La realización no-dual por otro lado es un entendimiento profundo que surge de ver a través de la naturaleza ilusoria de la división sujeto-objeto. Es un estado no-dual natural que resulta de la revelación que surge tras una rigurosa investigación, desafío [*a los propios pre-juicios*] y un prolongado período de práctica especialmente enfocada en “No-yo”. De alguna manera, enfocándose en el “No-yo” surgirá un sentimiento de sacralidad hacia el fenómeno fugaz e impermanente. El sentimiento de sacralidad que una vez era el monopolio de lo Absouto, ahora también se encuentra en lo Relativo. El término “no-yo” como un koan Zen puede parecer críptico, sin sentido o ilógico pero cuando se realiza, es obviamente claro, directo y simple. La realización se acompaña con la experiencia de que todo se disuelve en:

1. Un sujeto último
2. Un mero “flujo de fenomenos”

En cualquier caos, ambos presagian el fin de la separación, experimentalmente no hay sentido de “dos” y la experiencia de unidad puede ser bastante abrumadora inicialmente pero eventualmente perderá su grandez y las cosas se volveran bastante ordinarias. Sin embargo, se derive la experiencia de Unidad de la experiencia de “Todo es Ser” o “simplemente solo manifestación”, es el comienzo de “no-yo”. Lo primero se conoce como Una-Mente y lo último como No-Mente.

En el caso 1 es normal que los practicantes siguen personificando, reificando y extrapolando una esencia metafísica de una forma sutil [*o no*] casi sin saberlo. Eso es así porque a pesar de la realización no-dual, el entendimiento todavía se orienta desde una visión que está basada en la dicotomía sujeto-objeto. Como tal, es difícil detectar esta tendencia y el practicante continua su viaje construyendo su entendimiento de “No-Ser” basado en el “Ser.

En el caso 2 los practicantes están en mejor posición para apreciar la doctrina de anatta. Cuando la revelación de Anatta surge, todas las experiencias se vuelven implícitamente no-duales. Pero la revelación no es solo sobre ver a través de la separación; es sobre exhaustivo fin de la reificación así que hay un instante de reconocimiento en que se ve que el “agente” sobra, en nuestra experiencia actual no existe. Es una realización inmediata que la realidad experimental ha sido siempre así y la existencia de un centro, base o fondo, una fuente, ha sido siempre una asunción.

Para madurar esta realización, incluso la experiencia directa de la ausencia de agente. Se probará insuficiente; debe haber también un cambio total de paradigma en término de visión; debemos liberarnos de estar atados a la idea, la necesidad, la urgencia y la tendencia de analizar, ver y entender nuestro momento a momento de realidad experimental desde una fuente, una esencia, un centro, una localización, una agente o un controlador y descansar completamente en Anatta y el Origen Dependiente.

Así pues, esta fase de revelación no va de cantar elocuentemente la naturaleza no-dual de una Realidad Última; contrariamente es considerar esta Realidad Última irrelevante. La Realidad Última aparece relevante solo a una mente que está atada a ver las cosas implícitamente, una vez esa tendencia se disuelve, la idea de una fuente se verá como imperfecta y errónea. Así para experimentar completamente la amplitud y profundidad de no-yo, los practicantes deben estar preparados y deseosos de abandonar totalmente el marco sujeto-objeto y estar abiertos a eliminar completamente la idea de una “fuente”. Rob expresa muy hábilmente este punto en su charla:

Una vez Buddha fue a un grupo de monjes y básicamente les dijo que no vieran La Consciencia como La Fuente de todas las cosas. Así que ese sentimiento de ser una consciencia vasta y que todo aparece de ella y desaparece de vuelta a ella, tan bello como es, les dijo que no era una forma hábil de ver la realidad. Y es este un sutta muy interesante, porque es uno de los pocos suttas donde al final no dice que los monjes se regocijaron con sus palabras.

Ese grupo de monjes no quería oír eso. Estaban muy felices con ese nivel de revelación, tan bello como era, y se dice que los monjes no se regocijaron con las palabras de Buddha (risa). Y de forma similar, a uno le pasa igual como maestro, debo decir. Este nivel es tan atractivo, tiene tanto el aroma de algo último, que a menudo la gente es inamovible de allí.

¿Cual es pues la visión de la que habla el Budismo sin volver a una “fuente”? Pienso que el artículo de Vajrahridaya en el diálogo “What makes Buddhism different” en tu foro, expresa esa visión de forma sucinta y concisa. Está bien escrito. Dicho esto, recuerda volver de forma infinita a este vívido momento de manifestación - como este pensamiento que pasa, con este aroma que pasa - La Vacuidad es Forma. :)