

## EXPERIENCIA, COMPRENSIÓN, VISIÓN, PRÁCTICA Y RESULTADO

Publicado por: Soh Wei Yu en:

<http://awakeningtoreality.blogspot.com.au/2011/12/experience-realization-view-practice.html>

Los tres aspectos a los que me referiré en este artículo son:

1. Experiencia
2. Comprensión/realización
3. Implicaciones de la Visión

Sin embargo, por el bien del artículo y el beneficio de los lectores, voy a añadir dos más:

4. Práctica
5. Resultados

Pongo La práctica después de los tres primeros apartados en lugar de tratar con la práctica en la primera parte, porque quiero que la gente sepa para que están haciendo sus prácticas, y la razón por la que están haciendo esas prácticas, cómo esas prácticas que llevan a la Realización y sus efectos sobre la Visión. Lo entenderás a medidas que leas.

Este artículo documenta mi entendimiento, experiencia y viaje. A pesar de que todo lo que digo es auténtico, explicado desde la experiencia y preciso, no está destinado a ser un mapa autoritativo para todos – no todo el mundo pasa a través de estos puntos de vista de la misma manera lineal (el Buda solo enseñó a la gente a darse cuenta de Anatta y Shunyata en el textos pali tradicionales y no hablan de auto-indagación o auto-realización, pero sí se habla por ejemplo de la mente luminosa), sin embargo, es cierto que todas las tradiciones del budismo (siempre que exista la orientación y formación adecuada) con el tiempo darán lugar a los diversos tipos de conocimientos y experiencias, a pesar de ir por un camino o prácticas diferentes.

También debe entenderse que cuando se habla de “no-yo”, puede implicar una serie de cosas... desde impersonalidad, a no-dualidad, o anatta. En el peor de los casos se malentiende como disociación (Yo, el observador, se disocia de los fenómenos como no-yo). Por lo tanto, siempre debemos entender el contexto de ‘no-yo’ en el que habla el practicante y no siempre asumir que ese “no-yo” debe ser el mismo que

el “no-yo” que uno tiene en mente. Debido a la falta de claridad, muy a menudo “anatta” se confunde con “impersonalidad” o con “no-dualidad”. No es lo mismo, aunque puede haber coincidencias o aspectos de cada uno de ellos en la propia experiencia. Hay que tener cuidado, distinguirlos y no confundir uno con otro.

También me gustaría citar un mensaje en el foro escrito en 2010 por Thusness (su maestro), que creo que es muy importante entender, “... existe una relación predecible entre el “objeto mental a ser deconstruido” y “las experiencias y realizaciones” ...

Como norma general:

1. Si deconstruyes el polo subjetivo, llegarás a la experiencia de No-mente.
2. Si deconstruyes el polo objetivo, llegarás a la experiencia de Una-mente (solo-mente o todo-es-mente)
3. Si pasas por un proceso de deconstrucción de frases preposicionales como “dentro/fuera”, “interior/exterior”, “aquí/allí”... se disolverá la naturaleza ilusoria de la localidad y el tiempo .
4. Si sólo atraviesas el proceso de auto-indagación por desvinculación y eliminación sin entender claramente la naturaleza intrínseca y el origen dependiente de todos los fenómenos, se llega a la experiencia de “Yo Soy” (“I am”) o Presencia.

Por último, hablar demasiado de auto-liberación o estado natural, puede sonar muy engañoso... Tenemos que entender que incluso para llegar a esta realización de la “sencillez de las cosas tal como son”, un practicante tendrá que someterse a un minucioso proceso de deconstrucción de sus construcciones mentales. Debemos ser muy conscientes del “hechizo cegador” con el fin de entender la consciencia...

Empezaré por explicar el concepto de “experiencia”. Hay una serie de experiencias importantes relacionadas con nuestra verdadera naturaleza:

## **1. Presencia Pura/Testigo**

Este es el caso cuando los practicantes han experimentado un puro resplandor de presencia, la consciencia en el espacio entre dos pensamientos. Habiendo reconocido esta pura presencia-consciencia, uno trata de mantener este reconocimiento en la vida cotidiana. En la vida cotidiana, se puede percibir esta como una presencia que testimonia desde el fondo, una consciencia casi-espacial en el fondo de las cosas. Se considera como algo estable e inmutable a pesar de que a menudo la perdemos de vista debido a la fijación en los contenidos de la experiencia o los pensamientos (como centrándose en el dibujo y perdiendo de vista el lienzo). Esto se relaciona con el “Yo Soy”, pero aún así, esto aún es la experiencia y no la Compresión/Realización.

## **2. Impersonalidad**

Este es el caso cuando los practicantes experimentan que todo es una expresión de una inteligencia cósmica universal. Por tanto, no hay sentido de hacedor personal ... más bien, se siente como que yo y todo está siendo vivido por un poder superior, siendo expresado por una inteligencia cósmica superior. Pero esto sigue siendo dualista – todavía hay esa sensación de separación entre una “inteligencia cósmica” y el “mundo de la experiencia”.

Experimenté la experiencia de impersonalidad después de la Comprensión/realización del Yo Soy/Presencia, sin embargo, algunas personas lo experimentan antes. Teístas cristianos pueden no tener la Comprensión del Yo Soy, sin embargo a través de su entrega a Cristo, pueden abandonar su sentido de hacedor personal y experimentar la sensación de “ser vivido por Cristo”, como en Gálatas 2:20: “He sido crucificado con Cristo y ya no vivo yo, sino que Cristo vive en mí.”. Por tanto esta es una experiencia de impersonalidad que puede o no puede provenir con la Comprensión/realización del Yo Soy.

## **3. No-dualidad en Una-mente.**

Cuando la división sujeto y objeto colapsa en una sola experiencia sin fisuras de una consciencia desnuda. Hay diferencia entre una experiencia no-dual temporal y una Realización/Compresión no-dual. Se explica más adelante.

## **4. No-Mente**

Donde incluso la consciencia desnuda está totalmente olvidada y se disuelve en el simple paisaje, sonido, pensamiento y olor. Esta es la experiencia de Anatta, pero no la Comprensión/realización de Anatta. Se explica más adelante.

## **5. Sunyata (Vacuidad)**

Es cuando el “yo” es completamente trascendido dentro de la actividad originada dependiente. El juego del dharma. Hay una diferencia entre esto como una experiencia cumbre y la Comprensión/realización de la vacuidad/origen dependiente. Se explica más adelante.

Lo siguiente es la “Comprensión/realización”:

## 1. La Realización del Yo Soy

Tener una experiencia de ser testigo, o estado de presencia pura, no es lo mismo que haber alcanzado, sin duda, la auto-realización – en ese primer caso el practicante puede decir que ha tenido una experiencia, pero no la Comprensión/realización. He tenido experiencias de Presencia y Consciencia-Testigo desde 2.007, pero no la Realización hasta febrero de 2.010, después de casi dos años de práctica de auto-indagación. Por clarificar algo más: el “Yo Soy” que Nisargadatta menciona no es el mismo que el “Yo Soy” como se define aquí, ‘Yo Soy’ se refiere a la aprehensión, sin duda, de que soy la consciencia, es auto-realización sin dudas. Entiende que muchas personas utilizan términos diferentes. El “Yo Soy” de Nisargadatta está más relacionado con el pensamiento de Yo de Ramana Maharshi, el pensamiento raíz o Aham Vritti. Cuando descubras el Aham Vritti, sigue indagando en el origen de eso – ¿Quién es el que testimonia el sentido de sí mismo? Y continuamente preguntandote quién soy yo, quién es la fuente de todo esto, finalmente, la idea de Yo desaparecen y la fuente se aprehendrá. Esta fuente que llamo “Realización del Yo Soy” no debe confundirse con el “Yo Soy” de Nisargadatta o el “Aham Vritti” de Ramana.

La auto-realización se alcanza cuando existe una certeza absoluta del Ser – una consciencia inquebrantable y sin duda, de pura presencia-existencia o consciencia o estado de ser o de existencia como la verdadera identidad de uno. Ves claramente que no eres una máquina, no eres nada inerte, no eres sólo un cadáver sin vida o muerto, sino que eres la Existencia pura, la consciencia misma. ¡No hay nada más claro o indudable o fehaciente que tú! Eureka. Sin esa calidad de ‘certeza inquebrantable’, cualquiera que sea la experiencia que uno tenga, no puede ser considerada como una Comprensión/realización. Uno se da cuenta de la esencia luminosa de la mente, pero es incapaz de verla como todas las manifestaciones bajo diferentes condiciones (que sería una Comprensión no-dual e incluso más allá). Si esta esencia luminosa se experimenta de forma no-conceptual, no-dual, directa e inmediata y es Consciencia de autoconocimiento (la Presencia es en sí mismo su saber, no hay conocedor individual de su presencia). En este momento de Ser, no hay pensamiento, y ni siquiera un sentido de yo. Es omnipresente e ilimitada, y con frecuencia se describe como si una gota de lluvia (sentido de la individualidad) se disolviera en el océano – uno se identifica a sí mismo como la presencia infinita, y en esta Presencia oceánica infinita no puede haber sensación de individualidad (especialmente cuando esta fase de experiencia y realización ha madurado en cuanto a intensidad e impersonalidad). Sin embargo, como Thusness dice: El sentido del “yo” debe disolverse en todos los puntos de entrada y de salida. En la primera etapa de disolución, la disolución del “yo” se refiere únicamente a la esfera del pensamiento La entrada está en el nivel de la mente. La experiencia es la “YoSoydad”. Al tener esa experiencia, el practicante podría quedar abrumado por la experiencia trascendental, apegarse a ella y confundirla como la etapa más pura de la consciencia, sin darse cuenta de que es sólo un estado de “no-yo” en relación con el reino del pensamiento. El sentido del “yo” se disuelve en todas las puertas y las experiencias sensoriales (en el ver sólo lo que se ve sin vidente, en el escuchar sólo el sonido no oyente, al pensar sólo pensamiento pero no pensador, etc) cuando se Comprende/Realiza Anatta como nuestra naturaleza, como sello del dharma. Esto se discute más adelante.

En esta fase de introspección (YoSoydad) uno ve que todos los pensamientos y

experiencias surgen y desaparecen dentro de este fundamento del Ser, pero la Existencia como noúmeno no se ve afectada por las idas y venidas del fenómeno, al igual que las imágenes de video que pasan por la pantalla o las olas que van y vienen en un océano que no cambia. Al verse una distinción sutil entre lo nouménico y fenomenal, uno se aferra a la integridad del ser puro sin pensamiento (que es pensamiento no conceptual) como la identidad más pura, como si fuera el verdadero ser inmutable o base detrás de todas las cosas – uno se aferra a un fondo sin forma fuente o testigo de los fenómenos.

Como la visión de la dualidad y su asunción es fuerte, la consciencia es vista como una eterna presencia de testigo, un sujeto que percibe, sin forma, puro. Por lo tanto, a pesar de que el Yo Soy es una experiencia en sí misma no-dual, todavía se aferra a una visión dualista que por lo tanto afecta a la forma en que percibimos la realidad y el mundo. Este marco dualista distorsiona la experiencia no-dual apegándose o cosificando esa experiencia en un Fondo que no es más que una imagen de una anterior experiencia no-dual convertida en un Ser, definitivo e inmutable. Así se percibe/concibe que estoy presente, como un testigo eterno/inmutable/vigilante de los pensamientos y sentimientos. El “yo” simplemente testimonia pero no se ve afectado por, ni juzga los pensamientos/percepciones que se viven – no obstante hay una separación entre el observador y lo observado. La verdadera experiencia está siendo distorsionada por la tendencia de la mente de proyectar dualidad y asunciones (de las cosas, uno mismo, consciencia, etc.)

Además, según mi vivencia de la Presencia Yo Soy, la experiencia después de la Realización inicial está manchada con una ligera idea de personalidad y de localidad. Es decir, a pesar de que la mente sabe cómo experimentar La presencia más allá de todos los conceptos, la mente todavía no puede separar La presencia de ese leve y sutil sentido de la personalidad. No fue sino hasta casi dos meses después de la Realización, que el sentido de un testigo localizado se disolvió completamente en un espacio impersonal no-localizado de consciencia-presencia (pero todavía dualista y de fondo. En este nivel, el Yo Soy se separa de la personalidad, y se ve como si todo y todos en el mundo compartieran la misma fuente o el mismo espacio, al igual que si se rompe un jarro, el aire en el interior del vaso se funde completamente con el aire de todo el entorno, de tal manera que no hay sentido de una división entre un ‘espacio interior’ o un ‘espacio exterior’, de manera que todo comparte el mismo espacio, como una analogía de la presencia omnipresente. Debido a la disolución de las construcciones personales, parece que tanto yo como una silla o un perro compartimos por igual un mismo espacio, la misma fuente, la misma sustancia de la consciencia. En realidad no es que uno “se funda”, sino que se da cuenta de que uno es el ser infinito y no un ser pequeño y limitado. Esta presencia omnipresente, aunque despojada de todo sentido de localidad o de personalidad, aún pertenece al nivel del pensamiento (pensamiento no conceptual). No se experimenta el mismo “sabor” luminoso de presencia en las otras puertas de los sentidos – como la vista, el oído, el olfato, el gusto, el tacto. Sin embargo, si esta experiencia de “omnipresencia” se sostiene, puede conducir a una experiencia oceánica de samadhi. A medida que la impersonalidad madura uno siente que todo, incluyendo a uno mismo, es expresión de una fuente superior, un poder superior, una fuerza o inteligencia viva impersonal.

PD (actualización) Sólo un día después de escribir este capítulo, me encontré con un libro del mismo nombre que el mío, “¿Quién soy yo?” por Pandit Shriram Sharma

Archaya. Distingue el Alma, el yo interior/Testigo interior/Núcleo del mundo, del Ser Universal o Ser Supremo omnipresente que es la fuente suprema incluso del yo interior y todo lo demás en el mundo. Indica que uno tiene que darse cuenta del Ser Interno antes de darse cuenta de la unidad o la unicidad de ese ser interior con el Ser Universal, Atman = Brahman.

Esto es precisamente de lo que estoy hablando – la diferencia entre la experiencia inicial y la realización de Yo Soy (como el Ser interior) y a continuación, la maduración del Yo Soy Universal, que es el aspecto de la impersonalidad. El Yo Soy Universal, es precisamente este “campo unificado” en el que “todo es de todos”, y que en esta fase “Un yogi es aquel cuya personalidad ha sido conscientemente unida (fusionada) con el Ser cósmico.” Todo y todos están impersonalmente expresados y vividos por esta fuente omnipresente, según lo indicado por él, “partículas de inteligencia y energía universal omnipresente, la conciencia cósmica [Chetna] y la vida, activan los infinitos sistemas, las formas y las fuerzas de este cosmos.”

## 2. La realización No-dual, en Una-Mente

Tener una experiencia de no-dualidad no es lo mismo que tener su Realización... Por ejemplo, puedes tener una experiencia temporal en el sentido de que la separación entre el experimentador y la experiencia se disuelve repentina y temporalmente o tener la sensación de que sujeto y objeto se funden... temporalmente. Tuve ese tipo de experiencias desde el 2006 (tuve una serie de experiencias similares en los años siguientes, que difirieron en intensidad y duración). La primera vez que la tuve fue mirando un árbol – en ese momento el sentido de un observador de repente desapareció en el olvido y quedó sólo la increíble vegetación, los colores, las formas, y el movimiento de los árboles que se mecen con el viento, con un asombrosa e intensa claridad y vitalidad como si todas las hojas del árbol fueran de cristal. Esto tuvo una gran cantidad de factor “uau”, debido al enorme contraste entre el modo de experiencia con-yo y el modo de experiencia sin-yo (imaginad dejar caer una carga de una tonelada de sus hombros, el enorme contraste hace que digas ¡Uau!). Pero esto no es todavía la realización de la no-dualidad... la comprensión de que la separación ha sido falsa desde el principio... que nunca hubo separación.

Cuando surge la comprensión no-dual (que nunca existió la dualidad sujeto-objeto), la experiencia no-dual aparece sin esfuerzo y tiene una calidad más mundana y ordinaria (aunque no menos rica, intensa o viva). Dondequiera que voy, es sólo este mundo sensorial presentándose de una manera íntima, no dual, limpia, perfecta, maravillosa, algo de lo que “yo” no puedo “escaparme”, incluso si quisiera, porque simplemente no hay ilusión ni sentido del yo que pueda salir de este modo de percibir, y no hay nada que hacer para experimentar eso (es decir, es sin esfuerzo), es algo que no tiene entrada y salida. En ausencia de ese “gran contraste” que da un breve atisbo de experiencia no-dual antes de la Realización, hay menos del factor ‘uau’, es más ordinario, mundano, y sin embargo no menos magnífico y maravilloso.

En esta etapa también se vuelve indudable, que el sabor de la luminosidad experimentada en “Yo Soy” es exactamente el mismo sabor en las seis entradas – vista, sonido, olor, gusto, tacto, y pensamiento. Así que ahora Aprehendes el “sabor único de la luminosidad” y sin esfuerzo experimentas luminosidad pura y presencia-consciencia como impermanencia (una nota de aclaración: el “sabor único” del que se habla en la tradición Mahamudra no es sólo una muestra de la luminosidad, sino el sabor de la unión de la luminosidad y el vacío). Te das cuenta de que el Yo Soy (pensamiento no conceptual) que Realizaste y experimentaste es simplemente luminosidad y percepción no-dual, no-conceptual, directa e inmediata de un estado o manifestación o ámbito concreto, pero no de la totalidad. Si no te das cuenta de esto, cosificas un estado como la identidad más pura y definitiva, y por lo tanto ya no “elijes” o tienes “preferencia” por un estado más puro de presencia que conseguir, ya ves que Yo Soy no es más Yo Soy que un sonido transitorio o la vista o el pensamiento, todo comparte el mismo sabor de luminosidad/consciencia, y de no-dualidad. Aquí la tendencia a volver de vuelta a un fondo se reduce como resultado de esta visión ..

Por lo tanto el solo hecho de tener samadhis no duales temporales no es la iluminación ... ¿por qué? No ha surgido la intuición de que nunca hubo una separación. Por lo tanto, sólo puedes tener visiones y experiencias no-duales

temporales ... donde las tendencias dualistas latentes continúan apareciendo... y no una visión sin fisuras y sin esfuerzo.

E incluso después superar esta separación, es posible la realización no-dual, pero seguir cayendo en no-dualidad substancial, o Una-mente. ¿Por qué? Esto se debe a que a pesar de que hemos superado el vínculo de la dualidad, nuestra visión de la realidad sigue viéndola implícitamente. Nuestro punto de vista o marco conceptual tiene establecido que la realidad debe tener una esencia o sustancia, algo permanente, independiente y definitivo. Así que aunque todo se experimente sin separación, la mente aún no puede superar la idea de una fuente.

Ciertas contemplaciones como “¿Dónde acaba la consciencia y empieza la manifestación?” Son útiles para cuestionar y atravesar la visión dualista de la consciencia como un observador de la manifestación, hasta que veamos claramente no hay una delimitación real de “dentro” y “fuera”, “sujeto” y “objeto”, “percibido” y “percepción». Sin una frontera dualista artificial con una visión implícita de la consciencia, la consciencia y la manifestación se vuelven como una unidad indistinguible e inseparable como la superficie de un espejo brillante y sus reflejos – no se puede decir que el espejo es esto y la reflexión esto otro. En el estado de Una-Mente, vidente y visto son inseparables de la visión, una consciencia desnuda – es la inseparabilidad del vidente y lo visible, en vez de realizar que no hay ningún agente, ningún observador.

No se puede vencer la idea de una esencia metafísica última, algo estable y definitivo, incluso con la visión de la no-dualidad de sujeto y objeto. Con esta visión implícita la consciencia es vista como algo implícito, a pesar de que antes era como si las cosas estuvieran sucediendo “en la consciencia” y ahora todas las manifestaciones son consciencia, o más bien, que la consciencia se manifiesta como todo (en lugar de que las cosas sucedan “en la consciencia” que sería dualista). La consciencia no está separada de la manifestación. Aquí se ve que Todo es Mente – ¡tú eres todo! Los árboles, las montañas, los ríos, eres todo y sin embargo no hay tú – no dualidad o división entre sujeto y objeto.

En esta fase, sujeto y objeto se ve que son indivisibles por el colapso de todas las manifestaciones en el Sujeto único/Consciencia/Mente. Por lo tanto, la mente sigue volviendo a una “fuente”, a una “Consciencia Desnuda” o “Mente”, que se manifiesta como todo, y es incapaz de avanzar, y siente la constante necesidad de descansar en una realidad última en la que todo es una parte de... una mente, una conciencia, un Yo... O se intenta ser no-dual reconfirmando la mente no-dual o Mente (pensando que el sonido y la vista eres tú, tratando de subsumir todo en La Mente, tratando de ser no-dual, haciéndote íntimo con imágenes y sonidos) que es otro tipo de esfuerzo que surge debido a la ignorancia – la ignorancia del hecho de anatta que es siempre y ahora, la visión es solo lo visto, no hay vidente, y por lo tanto ningún esfuerzo o intento de reconfirmar son necesarios. Todo el esfuerzo se debe a la ilusión de “yo”.

Esto se traduce en una tendencia sutil a aferrarse, a hundirse de vuelta en un “fondo”, una fuente, o en el intento de volver a confirmar, por lo que la transitoriedad no puede ser plena y apreciada sin esfuerzo por lo que es. Igualmente, es una fase importante, porque por primera vez los fenómenos ya no son vistos como ‘sucedendo EN la consciencia’, sino “sucedendo COMO la consciencia”. La



consciencia es su propio objeto de percepción (o mejor dicho, todos los objetos de percepción se subsumen a ser consciencia en sí), la consciencia se expresa a sí misma como todos los momentos de percepción manifiesta.

Debe entenderse que, incluso en esta fase, en la cima de La Mente, se tienen destellos de No-Mente como “experiencias cumbre temporales” donde la fuente/consciencia es olvidada temporalmente dentro de “sólo paisaje, sabor, sonido, etc ‘. Muy a menudo, las personas tratan de dominar el estado de No-Mente sin Realizar Anatta, por lo tanto no se produce ninguna transformación fundamental de la visión.

Puesto que ningún cambio fundamental en la visión ha tenido lugar (la visión es aún de “Fuente/Yo implícito”), todavía se puede caer de nuevo desde esa experiencia cumbre y volver de nuevo a la consciencia única. Es decir, hasta que se vea que la idea en sí no es más que un pensamiento, y que todo no es más que pensamientos, imágenes, sonidos, disjuntos, dispersos, insustanciales, efímeros, como burbujas. Entonces, un cambio de visión tiene lugar ... el resultado es:

### 3. La realización de Anatta

Aquí la experiencia sigue siendo no-dual, pero sin la Visión de “todo está dentro de mí/todo es una expresión mía/Yo soy todo”, sino que “sólo hay pensamiento, vista, oído, gusto...” – sólo hay manifestación.

Más exactamente (tal como fué Realizado por mí en octubre de 2.010 cuando estaba haciendo entrenamiento militar básico): en el momento de ver, te das cuenta de que el ver es ¡sólo la experiencia del paisaje! No existe un “vidente que ve el paisaje” – la Visión de un “vidente que ve lo visto” está totalmente erradicada por la constatación de que “en el ver siempre solo lo visto, ver es sólo la vista”. En el ver, siempre solo las formas, los colores, las texturas, los detalles de la manifestación. La ilusión de un agente es superada para siempre. Esto no es solamente que el sujeto-objeto, vidente-visto, la consciencia y su contenido son inseparables en Una-Mente, sino que es ver la vacuidad de un Ser/Consciencia implícito, se trasciende la necesidad de postular una esencia subjetiva ya que no hay ninguna. Ya no es la “indistinción e inseparabilidad entre el espejo brillante y sus reflejos”, se está viendo que no hay espejo, no hay observador, ni hace falta hablar de la inseparabilidad entre un observador y su pantalla. En su lugar hay simplemente el flujo de observar/observado como un verbo, como acción, como manifestación, nada sobre una fuente o agente – nada permanente, no hay una realidad de fondo que sea inseparable de la percepción.

En anatta se ve muy claramente que todos los puntos de vista y las nociones de consciencia/ super-consciencia que tienen por verdadera una existencia independiente o inmutable no son ciertos, la consciencia no es más que la calidad del mundo sensorial transitorio, es intrínsecamente auto-luminosa o consciente de sí misma, pero no existe como algo independiente sin cambios, como fondo, fuente, etc ... Por supuesto, sin consciencia no hay nada que se manifieste. Pero no es “hay consciencia, por tanto hay sensación”. Se trata de “consciencia-sensación”, “consciencia-mundo”. Antes y después (construcción falsa de tiempo) no aplican por lo que la analogía fuente-emanación no aplica. Los tres kayas son un solo co-surgimiento. Fuente/consciencia va unida a la transitoriedad como la humedad va con el agua. Ni siquiera son inseparables, son sinónimos. En el ver solo hay lo que se ve. Hablar de agua es hablar de la humedad, hablar de las sensaciones es hablar de la luminosidad, al igual que hablar de viento es hablar de corriente. Ambas palabras apuntan al un flujo único de vacío-luminosidad, como solo esa acción, sólo esa actividad (pero no una-Mente/fuente o sustrato de los fenómenos).

Pero... este no es el final de la historia de anatta y la ausencia de agente. Mi primera entrada en Anatta fue para mí el aspecto de la segunda estrofa de Anatta según Thusness, sin embargo la primera estrofa no era tan clara para mí en este momento (algunas personas entran a través de la primera estrofa, pero para mí y los que se centran en la luminosidad no-dual, la visión viene primero a través de segunda estrofa). Las dos estrofas de Anatta se pueden encontrar en <http://awakeningtoreality.blogspot.com/2009/03/on-anatta-emptiness-and-spontaneous.html>. *(quizá lo traduzca en un futuro)*

Unos meses más tarde, a pesar de ya haber visto que “ver es siempre lo visto, los sonidos, los colores y las formas, nunca un vidente”, empecé a notar una sutil tendencia remanente a aferrarse a un aquí y ahora. De alguna manera, todavía

quería volver a un aquí y un ahora, como “El mundo real, aquí y ahora”, en el que pueda anclarme ‘, como si necesitara un suelo, algo realmente existente, como si tuviera que volver a la actualidad, aquí, ahora, como quieras llamarlo. En ese momento, en cuanto detecté este movimiento sutil que inmediatamente reconocí como ilusorio, lo dejé caer, sin embargo, todavía no podía encontrar una solución natural para eso

Hasta que, poco más tarde, tal vez dos semanas después, surgió una visión más profunda y vi cómo aquí/ahora o cualquier cosa en la que pueda anclarme, no aplica cuando “todos los colores, formas, texturas y detalles maravillosos, vivos, brillantes y luminosos “, todas las percepciones de los sentidos y pensamientos, son, en realidad, insustanciales, sin fundamento, efímeros, desunidos y espontáneos, y entonces apareció una libertad más profunda y sin esfuerzo. Es esta la visión de todas las manifestaciones vistas como insustanciales y disjuntas, la que permite la superación de la visión sutil de algo implícito. No hay un observador observando algo cambiante: simplemente es que el “mundo sensorial” es solamente estas manifestaciones inconexas y sin nada que las unas con otras, sin un fondo implícito que pueda vincular las manifestaciones, por lo que las manifestaciones están “dispersas”.

Antes de esta realización, no existe el conocimiento de los fenómenos como siendo ‘dispersos’ sin una base que los una (bueno, ya existía pero necesitaba refinamiento)... en el momento en que dices que hay un “mundo real aquí/ahora”, o una mente o una consciencia o una Presencia que es constante a lo largo de todas las experiencias, que permea y surge con todo lo que aparece, es que no has podido ver la naturaleza “desarticulada” y espontánea de la manifestación – una revelación que rompe un apego sutil a un fondo implícito, lo que resulta en una mayor libertad.

Esto abre el camino para la experiencia de la auto-liberación de todo – espontáneo, desunido, la auto-liberado sin ninguna vinculación. También se comienza a comprender la doctrina del Maestro Zen Dogen – que la leña es una posición-dharma completa de la leña, y la ceniza es un posición-dharma completa de la ceniza, no es que se la leña se convierta en cenizas. Del mismo modo la consciencia no se convierte en el mundo o el mundo emana de la consciencia. Cada manifestación es una total y completa consciencia-mundo sin antes ni después”, desunida y la auto-liberada desde el principio.

Sólo alguien que se da cuenta de anatta y se convierte “ganador de la corriente” (Sotappana) comenzará a entender el propósito de la práctica budista.

La práctica budista no trata de ser atrapado en algún estado especial o último de consciencia. Debido a la falsa visión de que hay algún Ser o estado último implícitamente existente, un aspirante espiritual puede ver la meta espiritual última como residir permanente en ese estado más puro inmutable, realidad o fuente. Esto es en realidad una práctica de aferramiento, no de dejar ir, y por lo tanto no va a llegar a la meta budista de la cesación de todo aferramiento y aflicciones (Nirvana).

Las enseñanzas del Buda, por otra parte nos enseñan a realizar no-yo y no-mío en cualquier cosa – incluyendo la “consciencia”. Esto no significa que la consciencia se niegue, sino que se penetra el carácter implícito de la consciencia. Se ve que la idea de un agente, o una consciencia última observando o manifestando las cosas es

una ilusión... en el ver sólo hay el ver sin vidente, ningún agente, ninguna fuente tras las cosas. Así que no es “la consciencia y la manifestación” y ni siquiera “la consciencia manifestándose como todo”, ya que la consciencia también es manifestación. No hay ‘La Consciencia’, sino que se deconstruye en las seis corrientes constitutivas de consciencia, es por lo tanto muy diferente al tipo monista de no-dualidad (Una-Mente) – hay la consciencia visual, auditiva, nasal, gustativa, táctil y la consciencia mental, todos son procesos de actividades que se manifiestan de acuerdo con las causas y condiciones (como el órgano de los sentidos, el objeto de los sentidos, y toda clase de diversas causas y condiciones). Así que todas las experiencias están constantemente auto-liberándose porque no hay una “visión implícita”, la visión de algo implícito, que nos lleve a aferrarnos a ello. Porque uno penetra la visión implícita acerca de la consciencia, no hay en absoluto nada colapsando en un fondo implícito de unidad o de consciencia – sino que la consciencia es como un espejo ‘roto en mil pedazos’, cada trozo, cada manifestación es una manifestación luminosa, auto-reflexiva, auto-sentida sin una fuente, sin Mente Única.

En resumen, lo que esta Realización supone es la deconstrucción de “la consciencia” en las seis corrientes originadas dependientes de consciencia, sin un conocedor, a través de la comprensión de que en el ver siempre sólo los colores y formas, y en el escuchar siempre sólo los sonidos (las diferentes apariciones de la manifestación). Sólo existe un proceso y un flujo de actividades de conocimiento sin sujeto conocedor, y cada manifestación de conocimiento es distinta, inconexa. Es estrictamente una representación diversa de multiplicidad en lugar de un colapso de la multiplicidad en una Unidad, como en el caso de Una-Mente.

Cuando el sentido del yo/Ser es suficientemente deconstruido, también se comienza a experimentar todo como una corriente de actividades que se originan dependientemente. Puedes ver y experimentar todo directamente como la actividad/acción del universo, es decir, la totalidad de las causas y condiciones que dieron lugar a este momento de manifestación. Efectivamente, no hay un yo o un universo sólidos, y todo lo que hay es un proceso interdependiente de causas y condiciones que se unen para dar lugar a una acción.

Por lo tanto, el origen dependiente nos permite no sólo ver “sólo manifestación” como en anatta, sino también ver “la manifestación” como el proceso de interdependencia dinámica de actividades inasibles, ilocalizables y vacías (vívidas y que se manifiestan de forma dinámica). Sin embargo, sin anatta, sin la deconstrucción y la eliminación del sentido de Yo/Ser total y completa, no vamos a ser capaces de experimentar todo como el resultado total de todas las condiciones causales. Es sólo cuando el sentido de yo/Ser está totalmente ausente que podemos experimentarnos a nosotros mismos como ese proceso causal, sin ningún sentido de agente o de personalidad. Por lo tanto, el conocimiento y la experiencia de la originación dependiente requiere la maduración completa de Anatta y No-Mente como requisito.

Anatta y originación dependiente están por lo tanto relacionados, pero no son lo mismo. Puedes realizar anatta y no el origen dependiente, pero no se puede realmente experimentar y realizar la originación dependiente sin anatta (es decir, a través del pensamiento o la visión dualista e implícita). Por ejemplo, normalmente nos vemos a nosotros mismos como actores y hacedores de nuestra acción corporal

y el habla. Creemos que somos el controlador de nuestros pensamientos, sentimientos y experiencias. Cuando nos damos cuenta de anatta, este actor, este controlador, perceptor, agente se ve que es falso e ilusorio – nunca hubo un agente. Esto nos hace posible penetrar más profundamente en el “cómo” se produce la manifestación. En este punto, se produce una visión intuitiva – lo que se manifiesta, se manifiesta como una actividad a través de la causalidad, el sonido de “tac tac tac” en el teclado no viene de mí, no es mío, sino que las palabras formuladas en la mente, que llevan casi al instante a un movimiento físico y a la acción de presionar los botones en el teclado, son lo que llevan al instante a una experiencia auditiva manifestada del sonido del “tac tac tac “.... un proceso impersonal, interdependiente y causal sin fisuras de las actividades, que se manifiesta con la acumulación de causas y condiciones y desapareciendo debido al desvanecimiento de causas y condiciones. Ni siquiera se puede decir que el “tac tac tac” es el sonido del teclado más de lo que lo es el sonido de las palabras que se formulan en mi mente – es sólo ese proceso causal impersonal de las actividades que suceden sin ninguna agencia o fuente (ya sea interna o externa), ocurriendo totalmente por agregación causal.

#### 4 . La realización de la vacuidad (Shunyata)

Efectivamente con la realización de Anatta, la sustancialidad de cualquier Yo/Ser queda totalmente transcendida. No hay tal cosa como un “yo” o un Ser final con mayúsculas en absoluto – siempre, en el ver sólo lo visto, en el escuchar sólo los sonidos, en el tacto sólo sensaciones táctiles. Manifestándose y liberándose desde el principio... momento a momento. Una vez visto, ya no hay más aferrarse a una fuente última o sustancia metafísica. En su lugar, se encuentra deleite en la revelación directa del mundo sensorial momento a momento, ver, oír, gustar, todo maravilloso, ¡tan vivo! ... las palabras no pueden capturarlo, el practicante ya no tiene que ver con los conceptos y contenidos, sino que ¿grooves? en los más mínimos detalles de cada sensación. Librarse del sentido del Yo es muy placentero y liberador.

Sin embargo, habiendo dicho tanto, existe el riesgo de reificar el mundo sensorial en un universo real, sustancial, tangible, inherentemente con existencia objetiva. Esta es la fase posterior a la realización de Anatta, y antes de la realización de Shunyata. En esta fase, es como Thusness dijo: “Antes de que la visión de anatta surja por primera vez, todavía se corre el peligro de ver lo físico como algo inherente y verdaderamente existente. Por lo tanto hay un período en que estás perdido, inseguro y AF [Actualismo/libertad real - una enseñanza que tiene como objetivo erradicar la noción del Yo y las emociones] parece atractivo – una señal de que no se ha ampliado la visión de la vacuidad a los fenómenos, aunque se siga hablando del doble vacío”, y después de Shunyata es más bien como si “sólo hay agregados que son como la espuma, burbujas, etéreos, todos con el mismo gusto y sin sustancialidad e implícitamente no-duales. No tienes sentido del cuerpo, la mente o el mundo, no hay nada real o verdaderamente presente.”

Entonces, ¿qué es la realización de Shunyata ?

Al observar un pensamiento al principio de junio de 2011, observando de dónde viene, a dónde va, donde permanece, se descubre (de nuevo un momento eureka) que el pensamiento es completamente ilusorio (y lo mismo todas las formas y la percepción de los sentidos) ¡Vacíos! Sin aparición, permanencia, ni fin ¡Insustanciales! ¡Sin núcleo! ¡Sin sustancia! ¡Huecos !localizables! ¡Sin un origen! ¡Sin un destino! ¡No pueden ser apuntados! ¡No pueden atraparse! ¡No pueden encontrarse! Y sin embargo, siendo vacío, como por un truco de magia, hay una aparición, una ilusión, que se manifiesta claramente por el origen interdependiente surgen de la nada y en ninguna parte! ¡Es apasionante! Un sentido de asombro y felicidad surgió a la luz de esta realización, una nueva libertad y liberación. Y tan maravilloso como suena, hay sin embargo una falta de pasión cada vez mayor en todo el espectáculo – es como un programa de televisión, y cuando ves que toda tu vida es como un programa de televisión – totalmente vacío de cualquier sustancia, ya no se puede llegar a estar apasionado por ella. Lo ves todo como realmente es – una película de ensueño reproduciéndose. Este es el surgir del verdadero desapasionamiento y desapego.

Se debe entender que todo es como un sueño, sólo mente, en el sentido de Vacío que no es lo mismo que la no-dualidad sustancial de Una Mente.

Ahora se ve que todo realmente no es muy diferente de un pensamiento – tan infundado y vacío como un pensamiento proyectado, como un sueño, aunque no

significa literalmente que todo (incluyendo las percepciones de los sentidos ) sean un mero producto de la imaginación o de proyección (si dejas de pensar, las percepciones ilusorias todavía se manifiestan debido a su origen dependiente natural). Ya que todo es como un sueño e ilusorio, fundamentalmente, no es diferente de un pensamiento o un sueño, y es en este sentido que podemos decir que todo es sólo mente. Así que decir que todo es mente en términos de vacuidad significa esta naturaleza onírica, muy diferente del “todo es mente” desde la perspectiva sustancialista .

En resumen, hay una diferencia muy grande entre la no-dualidad sustancial, de una sola mente y lo que he dicho aquí. En esta experiencia, no existe una realidad de fondo. No es ‘El mundo es ilusorio, sólo Brahman es real ‘. No se trata de la consciencia de fondo (¡no hay consciencia aparte de manifestación!), sino más bien los agregados de los que estoy hablando – un pensamiento. Todo es tan insustancial e ilusorio como un pensamiento o un sueño. Sólo hay los agregados que son como la espuma, burbujas, etéreos, teniendo todos el mismo sabor (de luminosidad y vacío ) sin sustancialidad e implícitamente no-duales. No hay sentido del cuerpo, la mente o el mundo, no hay nada real o realmente allí o aquí .

Anatta (primer vacío, del Ser/alma) se deja en claro en muchas de las enseñanzas del Buda, especialmente Bahiya Sutta Anattalakkhana Sutta y otros. Mientras que la presente realización de Shunyata (como el segundo vacío, perteneciente a los objetos) se deja claro en otro conjunto de enseñanzas de Buda, como el Phena Sutta y los Sutras Mahayana como el Sutra del Corazón y Prajnaparamita Sutras .

La realización del doble vacío está tradicionalmente (en las tradiciones Mahayana) considerada como uno de los criterios básicos para la realización del primer Bodhisattva bhumi en el camino a la Budeidad, mientras que la realización de anatta es la realización de la “entrada en la corriente”, en el camino hacia el Arhant.

## Las implicaciones de la Visión (o punto de vista)

Las implicaciones de la Visión no estuvieron muy claras para mí hasta hace pocos meses (algún tiempo después de Realizar Anatta y Shunyata ), cuando empecé a ver que lo que estaba causando el aferramiento, el apego, la forma equivocada de percepción, el sentido de Ser y el resto, en realidad era debido a la Visión latente de inherencia y dualidad. A pesar de que habían urgido anteriormente realizaciones que claramente habían dañado estos puntos de vista, el impacto del punto de vista en nuestra experiencia y vida no estuvo totalmente claro hasta hace poco.

¿Qué es Visión? Visión es una noción profundamente arraigada, una creencia, posición, postura, con respecto a la realidad de uno mismo y de los objetos. Este punto de vista tiene implicaciones directas en nuestra forma de ver las cosas – como formamos una concepción mental de uno mismo y de las cosas, que causa el apego y la contracción. Cuando se quiere cortar la ignorancia, debes cortar sus raíces, no sus hojas y ramas. En esta analogía, el sentido del yo es la forma manifiesta (hojas y ramas ) en forma de una sensación de contracción, la alienación y el aferramiento propio en forma de deseo y emociones, mientras que la Visión latente es su raíz .

A modo de ejemplo: si tu Visión es que tu Ser reside en el centro del corazón, entonces sentirás una contracción en el centro del corazón, si tu creencia/postura es que el Ser reside en la cabeza, se podrá percibir una contracción allí, también ocurre con el sentido de alienación del mundo sensorial en general, una sensación de que hay un vidente detrás de los ojos mirando hacia el mundo exterior en la distancia. Este sentimiento de contracción y alienación, este sentimiento de Ser, es su forma de manifestación, mientras que la Visión/punto de vista/postura/creencia/ignorancia es su raíz. Es por ello que no podemos deshacernos con éxito de la sensación de Ser por un acto de voluntad y esfuerzo sin cortar totalmente la Visión de un Ser desde su raíz a través de un cambio de paradigma logrado con la Realización. Hay momentos de experiencias cumbre por las que todo el mundo ha pasado en algún momento de sus vidas (por lo general en la infancia) en el que el sentido de un yo/Ser entra en suspenso temporal y queda sólo el mundo sensorial, magnífico y maravilloso, libre de cualquier sentimiento de Ser o contenidos emocionales, sólo la prístina pureza y claridad del mundo sensorial en general. Sin embargo, la mayoría de nosotros tendemos a olvidar esos momentos y continuar nuestras vidas no transformadas por tales experiencias en absoluto. ¿Por qué es así? Nuestra Visión del Ser está intacta, y ninguna cantidad de destellos del PCE (Experiencia de Consciencia Pura ) o percepción no-conceptual, no-dual, directa e inmediata, nos va a transformar fundamentalmente a menos que cortemos las raíces de ignorancia.

Se debe entender que estas tendencias o vistas implícitas y la dualidad latentes están arraigadas tan profundamente en nuestra psique que no es meramente una cuestión de creencia conceptual sino que es una manera tan arraigada y habitual de percibir las cosas a través de un paradigma o marco determinado... tan profunda y habitual que no se puede eliminar, incluso si uno ha llegado a una conclusión intelectual o inferencia de que la doctrina de anatta y el vacío es en realidad algo que tiene más sentido que la visión de la dualidad y el yo. Por ejemplo, yo mismo tuve fe y estaba convencido intelectualmente sobre la verdad de anatta y shunyata mucho antes de que tuviera una realización experiencial directa que resultó eficaz



en la liberación de la falsa visión. Pero puedo decir que en esos años donde mantuve una mera convicción intelectual o conceptual o entendimiento inferido de este asunto, no experimenté ninguna sensación de libertad de la auto-contracción, de las emociones aflitivas, etc... todos ello proviene de tendencias tan profundamente latentes que no puede ser resuelto por una mera transformación intelectual de puntos de vista y creencias (como por ejemplo entrenarse en los razonamientos madyámaka). Porque la falsa visión corre tan profundamente en nuestra psique que necesitas Realizar de verdad las cosas desde el conocimiento experiencial y desde la visión de las cosas tal como son.

Además, un montón de gente piensa que ‘La Visión correcta es No Visión’, que es cierto, ya que todos los puntos de vista metafísicos pertenecen a falsos conceptos de la existencia y no-existencia, sin embargo, la forma en que se pretende resolver el problema es a través de ‘olvidar todos los conceptos’. Piensan que con la suspensión de todas las creencias, por el olvido de todos los conceptos y sentado tranquilamente en un estado de consciencia pura, de alguna manera simplemente por eso, pueden superar los falsos puntos de vista. Permítanme ofrecer algo para pensar: todos los días entras en un estado de sueño profundo, donde todas nuestras creencias, conceptos, opiniones, pensamientos están suspendidos temporalmente. Sin embargo, cuando nos despertamos, ¿qué sucede? Somos tan ignorantes como siempre. Nuestro marco de visión de uno mismo y de la realidad siguen siendo los mismos. Todavía experimentamos los mismos problemas, los mismos sufrimientos, las mismas aflicciones. Esta analogía debería demostrar con claridad que el mantenimiento de un estado de no-conceptualidad o el dominio de un estado de ‘olvido del yo’ no va a resultar en un cambio fundamental o transformación o visión sin esfuerzo, a menos que surja la verdadera sabiduría y comprensión. Ofreceré dos analogías más que están relacionados: la persona engañada que ve una cuerda como una serpiente, vivirá con miedo, tratando de domar a la serpiente, tratando de deshacerse de la serpiente, de escapar de la serpiente. Tal vez ha logrado una forma de distanciarse de la serpiente, sin embargo, la creencia de que la serpiente sigue ahí va a perseguirlo .

Incluso si se las arregló para dominar el estado de olvidar a la serpiente, sigue sin embargo, en un estado de delirio. No ha visto las cosas como realmente son: la serpiente es simplemente una cuerda. En otra analogía, el niño cree en la existencia de Santa Claus y aguarda con impaciencia la llegada de sus regalos el día de Navidad. Un día, los padres deciden que es hora de que el niño sepa la verdad sobre Papá Noel. Para ello, pegar al niño no va a funcionar. Sólo tiene que decirle al niño que Papá Noel no existe verdaderamente. En estas analogías, trato de mostrar cómo tratar de lidiar con el problema de los falsos puntos de vista a través de los medios de ‘olvidar la conceptualidad, olvidarse de sí mismo’ son tan inútiles o ilusos como tratar de olvidar la serpiente, tratar de domar a la serpiente, dar una paliza del niño cuando la solución simple, directa y única verdadera es sólo darse cuenta de que sólo hay una cuerda, y que papá Noel no es real. Sólo despertar nos libera de una esclavitud que no tiene fundamento . Un ‘yo’ nunca estuvo realmente allí desde el comienzo, ¿por qué estás tratando tan intensamente de deshacerte de él? Simplemente para de creer en su existencia. Pero no se puede dejar de concebir un Yo hasta que la realización, sin duda, de anatta surge y borra nuestro punto de vista falso .

Sin la contemplación correcta y la inculcación del punto de vista correcto, puedes

sentarte tranquilamente en la “consciencia pura” durante toda una vida sin despertar. No puedo enfatizar suficientemente este punto, porque se trata de una interpretación errónea muy frecuente – incluso alguien en el nivel YoSoy de realización puede hablar de no-conceptualidad, y presencia-consciencia no conceptual y creer que es final. Lo mismo ocurre con otras etapas. Por poner demasiado énfasis en la no-conceptualidad, se perderán los aspectos más sutiles de la visión, y no se alcanzará a comprender la visión correcta, fallarán en detectar las huellas sutiles y el marco mental de visión dualista e inherente. Ni siquiera verán su marco de percepción del yo y las cosas como falsas y que está causando ese esfuerzo sutil y ese aferrarse (a un Ser o a un fondo real aquí/ahora o en un mundo real) , al igual que nunca verás tu sueño como un sueño hasta que... te despiertes.

Como dice el escritor y orador Zen Ted Biringer, “Comprensión exacta no es auténtica realización. Al mismo tiempo, la auténtica realización difícilmente puede esperarse que se produzca sin comprensión exacta. Y mientras que la ausencia de “entendimiento correcto” casi excluye la posibilidad de una auténtica realización, la presencia de “entendimiento equivocado” excluye incluso la esperanza más pequeña de éxito. Si aspiramos a darnos cuenta de lo que la práctica-iluminación Zen realmente es, entonces, como dice Dogen, “Debemos indagar en ello, y debemos experimentarlo.” Para seguir su guía aquí tendremos que entender su visión de “eso” que necesita ser investigado, y quien es el que ha de hacer la indagación”.

No-conceptualidad no significa no-apego. Por ejemplo, cuando te das cuenta de la Presencia YoSoy, te aferras a esa esividad no conceptual pura y a la consciencia como tu verdadera identidad. Te aferras a ese pensamiento no conceptual puro muy intensamente – deseas permanecer en ese estado puro de presencia 24 horas al día. Este apego nos impide experimentar la presencia como transitoriedad. Esta es una forma de aferrarse a algo no conceptual debido a una falsa visión de la dualidad (dualidad sujeto-objeto) y la inherencia (percibiendo una esencia que es realmente existente). Esta es una forma no conceptual de aferrarse a algo. Así que sabemos que ir más allá de los conceptos no significa la superación de la visión de carácter inherente y su resultante apego. Incluso en la fase no-dual sustancial, todavía te aferras a una fuente, una Mente – a pesar de que la experiencia es no-dual y no-conceptual. Pero cuando se disuelve la visión inherente, vemos que no hay absolutamente nada a lo que podamos aferrarnos, y este es el comienzo de la Correcta Visión y el Camino a Nirvana – el cese del apego y el deseo.

Así, como puedes ver, una experiencia no-conceptual o incluso no-dual no libera – así que tenemos que usar el intelecto para comprender la visión correcta, y luego investigarla en nuestra experiencia. Esto es como un fuego en el que al final se quema la vela sobre la que quema, consumiéndose él mismo en el proceso, sin dejar rastro siquiera de sí mismo. En otras palabras, la comprensión conceptual de la visión correcta, junto con una práctica de investigación, da lugar a la verdadera Realización que disuelve los conceptos dejando sabiduría no-conceptual – pero sin ese proceso de investigar y tratar de entender la visión correcta simplemente quedándose en un estado de no-conceptualidad no va a ayudarte a conseguir la liberación. Las personas que temen involucrarse en el pensamiento, tratando de entender el punto de vista correcto, desafiando a sus puntos de vista y la comprensión de las cosas, por desgracia van a seguir en su propio marco ilusorio de percepción de las cosas.

Ahora tras haber desviado nuestra atención tanto, volvamos al tema que nos ocupa.

Hay dos tipos de puntos de vista (con subcategorías):

## **1 . Visión de la dualidad sujeto-objeto**

El punto de vista de la dualidad sujeto-objeto es prevalente en todo el mundo antes de la realización no-dual. Si no has Realizado el YoSoy, esta dualidad se siente como una sensación de alienación, de separación, de distancia entre el yo como perceptor subjetivo dentro de mi cabeza mirando al mundo “exterior” en la distancia.

Habiendo realizado el YoSoy, ya no se pone en duda la propia existencia, Presencia Pura, Consciencia. No puede dejar de ser visto, porque la luminosidad es la característica incondicionada o la esencia de la mente que no se puede dejar de ver. En ese momento de realización, ya no hay ninguna duda, ya que es una realización no conceptual directa de un hecho fundamental de la realidad.

Sin embargo, debido a las manchas de la visión dualista, esta luminosidad se abstrae de otras experiencias (de percepciones sensoriales, pensamientos, etc...) Debido a la opinión de que hay un yo subjetivo u observador además de los objetos percibidos, siempre existe esta división entre yo, la consciencia de Observación, y “eso” – los objetos observados. Incluso si uno percibe la consciencia como un contenedor infinito y las manifestaciones como apariencias finitas entrando y saliendo de este fondo consciencia contenedor como las olas en el océano, siempre existe esta división entre ‘ consciencia ‘ y ‘ contenido de la consciencia’. El contenido de la consciencia aparece ‘en’ la conciencia, pero no es la consciencia. La visión de que la consciencia es un contenedor de los fenómenos, pero no es un fenómeno es una especie de visión dualista/postura que es infundada, y que en la ignorancia se toma como cierta. Esta es la división dualista sujeto-objeto. Cuando uno se da cuenta de la no-dualidad, ya no se ve la consciencia como el contenedor de fondo de las apariencias.

Sin embargo a pesar de que la atadura dualista se ha ido y ya no se ve distancia, ni separación, del interior o el exterior, sino una intimidad con todo, sin embargo, puede seguir habiendo el vínculo de la inherencia – viendo la consciencia como algo inherente (e inmutable independiente), un apego sutil a la visión de un ser subjetivo a pesar de que por lo general es visto como impersonal (de hecho probablemente visto como universal) y, además, sin división sujeto-objeto: «eso» es inseparable de, y manifestándose como, todas las apariencias.

## 2 . Visión de inherencia

El punto de vista de la inherencia es doble: la opinión de que hay un yo subjetivo (ya sea personal o universal), y la opinión de que los objetos/fenómenos tienen substancialidad intrínseca objetiva (ya sea bruta como “un árbol” o sutil, tal como la existencia elemental de átomos).

Todos los puntos de vista metafísicos se reducen a “es” o “no es”. O existe algo, o algo no existe . Lo primero es eternalismo, lo último es nihilismo. Ambos puntos de vista son extremos y son rechazados de acuerdo con Buda.

¿Qué es el ser subjetivo? El ser es visto como un sujeto que no cambia – en otras palabras, momento a momento, los objetos del campo de la experiencia van y vienen, pero hay un sujeto o Ser que no cambia, que permanece invariable e independiente del ámbito objetivo de las cosas y eventos. Hay algo que soy yo (lo que siento como subjetivamente existente, inmutable e independiente), y algo que no soy yo (aquello que experimento, aparte de mí mismo). El primero es el Ser subjetivo, lo segundo es el polo objetivo .

Por ejemplo, la opinión de que hay un yo aquí, en este cuerpo, que permanece sin cambios aunque el cuerpo nazca, crezca, envejezca, y así sucesivamente, incluso en la muerte para algunos (visión eternalista – un alma se mantiene sin cambios y continúa en la eternidad , incluso después de la muerte) o tal vez sólo en esta vida (vista de aniquilación – el yo cesa con la muerte) constituye el punto de vista de la existencia de un ser o alma subjetiva. Si pierdes la mano, todavía te sientes tú “Yo soy el mismo viejo yo”. A ese punto de vista de que un yo permanece estable se refiere a la postura o la posición de un Ser existente.

Sin embargo, tal y como vemos el ser subjetivo puede ser más complicado que eso, y esta visión cambia y se transforma en consecuencia, difiere de una persona a otra, y depende también de su práctica espiritual y su experiencia (si la tiene). Pero en la base de todo está la opinión de que es (existe) un Ser – sea lo que sea .

El punto de vista de lo que uno mismo “ES” puede ser muy grueso o sutil. Para la mayoría de la gente, su visión de sí mismos no es muy clara – si preguntas “¿crees que existes? Responderán “sí, por supuesto que sí “. Si les preguntas, ¿sientes que existes como un Ser? Ellos dirán “sí, por supuesto SIENTO (percibo/proyecto/creo) que yo existo”. Pero si se les pregunta, ¿dónde te encuentras? Por lo general, no pueden contestar inmediatamente. Se suelen dar respuestas vagas como: “bueno, estoy aquí, por supuesto”. Pero si les sondeas donde está el “aquí” al que se refieren, necesitarán pensar. No están seguros (a menos que hayan pensado al respecto antes). Puedes preguntarles, “¿estás ubicado en tus manos, en las piernas... ?” Y así sucesivamente... Esos lugares no parecen candidatos probables, ya que si se quitan las manos o las piernas, tu todavía sientes que estás ahí, sin cambios – en otras palabras, las manos y las piernas se ven como posesiones (mias) en lugar de como uno mismo (yo). A medida que tratan de precisar que es el Sí mismo, por lo general algunos precisarán al centro detrás de los ojos dentro de la cabeza, o en algún lugar en la región del corazón. Dependiendo de a dónde se aferran que sea el asiento del Ser, sentirán un poco de tensión, opresión y la contracción en esa región del Ser.

Además, independientemente de dónde coloques tu Ser, siempre hay ese sentido

continuo de alienación del mundo sensorial en general, una sensación de que hay un vidente detrás de los ojos mirando hacia el exterior en la distancia. Este apego a un yo subjetivo nos oculta de tener un modo de percepción no-conceptual, íntimo, no dual, directo e inmediato del mundo sensorial tal como es. Mantiene a “nosotros” en una distancia (siempre habrá un sentido de la distancia mientras haya una sensación de un yo separado).

Este punto de vista de uno mismo se transforma cuando realizas la práctica de la auto-indagación. En el momento de la auto-realización la vista del Ser sufre un cambio vital completo. Existe esta percepción indudable de que la consciencia ES, de que la existencia ES, de que ERES la presencia. Y esta consciencia es, sin duda, presente, íntima, TÚ, más cercana que tu aliento. Esta innegable realidad de SER se toma como el verdadero yo. No tiene nada que ver con el cuerpo, nada que ver con el mundo... así que las visiones previas de un Ser estando dentro del cuerpo o teniendo que ver con un cuerpo son derrocadas. Por el contrario, todas las experiencias (incluyendo el cuerpo y la mente) se observan como pasando en un fondo puro de existencia-consciencia... y pronto (en mi caso en dos meses) se convierte en el contenedor final impersonal de todo – los árboles, la puerta, el suelo, los pájaros, las montañas, nada está ocurriendo fuera de mí, pero todo esto sucede en un espacio universal – la consciencia no pertenece a mí más de lo que pertenece a la puerta o al gato, todo es sólo una existencia, una vida que se expresa en todas sus formas y seres.

En este punto la vista el Yo se vuelve más impersonal – ves que todo este universo no es más que una expresión de este impersonal Ser universal, y que esta fuente universal es lo que realmente somos. Así que de nuevo, la visión del Ser cambia de acuerdo a su progresión en conocimiento y experiencia. Sin embargo, la visión del Ser queda firmemente sostenida, – fuertemente de hecho, porque ahora tienes un muy sólido (en lugar de vago) sentido de lo que Tú eres, en contraste con la incertidumbre de lo que uno mismo es antes de la Auto-realización .

Este punto de vista puede potencialmente ser un obstáculo para el progreso, porque si te aferras fuertemente a la opinión de que este Ser o Existencia (que en realidad simplemente es una manifestación relativa a la esfera del pensamiento no conceptual) es tu identidad verdadera, algo especial y definitivo, te aferrarás fuertemente a él. Esto evitará que la no-dualidad sea experimentada en otras puertas y experiencias sensoriales.

Pero si eres capaz de dejar ir este apego, centrarte en avanzar en el YoSoy en términos de los cuatro aspectos y con los apuntadores y contemplación adecuados, tu práctica progresa y se llega a un punto de comprensión de que la Consciencia/Existencia nunca estuvo separada en términos de un sujeto y un objeto. Este es el punto donde se elimina la visión dualista (como se mencionó anteriormente), pero todavía no la visión inherente de un Ser. Todas las percepciones, experiencias, manifestaciones, de la vista y los sonidos son completamente no-duales con la Consciencia. En otras palabras, no están sucediendo EN la consciencia, sino COMO consciencia. La consciencia está ella misma tomando forma y experimentándose como las montañas, los ríos, todo es consciencia expresándose, todo es Consciencia, Todo es Mente. En este punto, la visión del Ser se desplaza de nuevo – ahora ya no es un testigo subjetivo, el sentido de un testigo subjetivo se disuelve completamente... en una mente, un campo

indivisible de la Consciencia expresándose como todo. La visión del Ser en este momento toma esta Mente Única, esta Consciencia Desnuda indivisa como el Ser. A pesar de que es indivisible de todo lo demás, se manifiesta en todo, sin embargo ésta consciencia es inmutable y verdaderamente existente. La no-dualidad en este punto se entiende no como que no hay dualidad (en cuyo caso no hay absolutamente ningún sujeto, ni siquiera una consciencia que no cambia), sino como la inseparabilidad del sujeto y el objeto, un colapso de dualidades hacia la Unidad. Como analogía, la consciencia se ve como un espejo que no cambia, que sin embargo no puede ser separado o escindido de los contenidos en el espejo – Consciencia y el contenido de la consciencia es completamente Uno – sólo hay un campo continuo de experiencia – La Consciencia Única Desnuda. A pesar de que no se ve como algo personal o separado, la consciencia sigue siendo vista como algo inmutable subjetivo, el Ser auto-manifestándose como el campo de la experiencia. Así que este perfecto Uno es ahora es considerado como el Ser.

Cuando llegamos a la realización de Anatta, el último vestigio (subjetivo) de visión de Ser colapsa, dando lugar a lo que Buda llama entrar en la corriente y la erradicación de la visión propia (sakkayaditthi). En este punto, nada de nada – ni siquiera la consciencia puede ser considerado como un Ser. ¿Y cómo es esto así? Viendo la Consciencia, considerada como el Ser, y también como no-Ser, a la manera de ‘en el ver siempre la vista’, ‘ver es sólo la experiencia de la vista’ – no yo, no mío, sólo un proceso sin Ser de actividades auto-luminosas, sin agente. Sabes que la visión de un Ser ha sido derrocada cuando, por medio del conocimiento experiencial y la visión ves que no hay un yo que se encuentre dentro o fuera del proceso de los cinco agregados. Simplemente no hay Tú en referencia a lo que se ve y experimenta en cualquier forma – en ver sólo lo que se ve. En este punto se ve, como dicen los suttas, que la agregación no se puede decir que esté pasando a un Ser, en un Ser, ni puede considerarse que existe un yo en los agregados (como un alma que se encuentre en el interior del cuerpo).

“Se da el caso en el que un discípulo bien instruido de los nobles – que tiene respeto por los nobles, está bien versado y disciplinado en su Dhamma, que tiene respeto por los hombres íntegros, está bien versado y disciplinado en su Dhamma – no asume forma que sea el Ser, o el Ser como poseedor de forma, o la forma como el Ser, o el Ser como forma “. En el Udana Sutta y en Bahiya Sutta se dice “Cuando para ti sólo haya vista en referencia a lo que se ve, sólo sonido en referencia a lo oído, sólo lo sentido en referencia al sentir, sólo lo conocido en referencia al conocer, entonces, Bahiya, no hay Tú en estos términos. Cuando no hay Tú en estos términos, no hay Tú ahí. Cuando no hay Tú allí, tú no estás ni aquí ni allá, ni entre los dos. Esto, sólo esto, es el fin de la tensión”.

El punto de vista del Ser es tal que: en los cinco agregados de cada “ser vivo” – forma, sentimientos, percepciones, volición y consciencia (la consciencia está a su vez dividida en seis tipos), existe un poco de Ser/entidad central que une, o está detrás de, o está unido a, o observa, o controla, estos agregados. Esto es similar a pensar que “agua” es una molécula central que conecta dos átomos de hidrógeno y un átomo de oxígeno. Obviamente este es un punto de vista equivocado. “El agua” no es más que una convención, una etiqueta, que está siendo imputada como dos átomos de hidrógeno y un átomo de oxígeno y que surge de forma co-dependiente. No tiene ninguna realidad sustancial aparte de ser meramente imputación. Lo mismo ocurre con un “Yo”. “Yo” es simplemente una imputación infundada, y como

no somos capaces de ver su naturaleza imputada, nos aferramos a una falsa visión de “Ser” . Cuando nos damos cuenta de anatta, dejamos de concebir algo tipo “Ser”, que exista realmente, como una especie de entidad. Reconocemos el carácter meramente convencional del “yo” imputado en los agregados.

Una vez que la visión subjetiva del Ser ha sido disuelta a través de la realización de anatta, la visión de existencia objetiva se sigue produciendo. En realidad es el mismo proceso de imputación tal como se describe en el párrafo anterior pero cosificado en la realidad. A pesar de que ya no hay la visión o la sensación de que hay un vidente viendo la flor roja – sólo la experiencia de la flor roja, sin embargo, la visión de existencia objetiva es que el mundo que experimentamos en realidad hace referencia a un mundo que existe objetivamente, de modo que si cierro mis ojos, la flor roja que previamente vi existe todavía realmente por ahí de una manera sustancial. Tal vez, las personas más intelectuales, pueden adoptar un punto de vista de tipo agnóstico en relación con el mundo – tal vez es real, tal vez es irreal, si el mundo realmente existe por ahí no puede ser conocido por mí. O tal vez, incluso puede adoptar la visión de la vacuidad (a través de la inferencia y el estudio de las enseñanzas sobre vacuidad), pero sin verdadera realización experimental, la visión de la existencia objetiva no puede ser disuelta... del mismo modo, incluso si se adopta el punto de vista de anatta a través de la inferencia (a través de analogías tales como el razonamiento séptuple del Chandrakirti), sin embargo, como he dicho antes, con este entendimiento inferido seguirá experimentando el aferrarse al sentido de Ser, un sentido de contracción y alienación a pesar de la aceptación intelectual de la doctrina, hasta que se haya resuelto este asunto a través de de realización experimental directa.

Sin embargo, para tener una idea de cómo esta visión de la existencia objetiva es realmente insostenible, con el ejemplo de la flor roja citado anteriormente (que si cierro los ojos, la flor roja en verdad existe por ahí), considere esto: Si observamos una flor roja tan vívida, clara y justo en frente de nosotros el “rojo” sólo parece “pertenecer” a la flor, en realidad no es así. La visión del rojo no existe ni en todas las especies animales (los perros no pueden percibir los colores), ni es el “rojo” un atributo inherente de la mente. Si usamos una “visión cuántica” y estudiamos la estructura atómica, el “rojo” tampoco es igualmente ningún atributo que puedas encontrar en lugar alguno, sólo hay espacio casi totalmente vacío y sin formas perceptibles. Todas las apariencias son surgidas dependientemente y por lo tanto vacías de una existencia inherente o atributos, formas o “rojo ” fijo – simplemente luminosamente vacías, meras apariencias sin existencia inherente u objetiva.

Cuando se obtiene una realización experimental, todo el mundo sensorial incluidos los pensamientos, se ven como completamente vacíos de cualquier existencia objetiva inherente. Ya no se puede creer o ver objetos como que tienen un núcleo o sustancia independiente por ahí. Simplemente no hay manera de aferrarse al mundo sensorial en términos de “existe la flor de esta manera”- no hay más aferrarse a objetos y características u objetos como poseedores de ciertas características, ya no hay falsos puntos de vista acerca de ser capaz de localizar o precisar una realidad en los objetos, no más aferrarse a ellos como verdaderamente existentes. Nos damos cuenta de que la aparición del “rojo” no es el “rojo de una flor”, como si hubiera una entidad “ flor” a la que el atributo del enrojecimiento pudiera pertenecer, sino que más bien es que la “flor ” es una mera convención imputado en un conglomerado sin núcleo de apariciones surgido dependientemente, por lo que el

rojo ES flor, lo que convencionalmente llamamos flor es simplemente la apariencia “rojo” y nada más allá de eso, y la visión del color rojo es simplemente una manifestación completa y total en la que no hay nada real. Todo parece tan completamente ilusorio y sin embargo apareciendo vívidamente, con una cualidad mágica (literalmente “que aparece por arte de magia”).

## En Conclusión

La no conceptualidad, o incluso la no-dualidad de sujeto y objeto no significa el no-apego. Como dice Thushness (*su maestro*): la luminosidad no-dual es dichosa, pero no liberadora. Muchas personas piensan que la presencia no conceptual del YoSoy, o la luminosidad no-conceptual y no-dual libre de sujeto y objeto es la liberación. No lo es.

También se puede ver a partir de mis explicaciones anteriores sobre “visión de inherencia” que la visión de la dualidad es simplemente un subconjunto de la visión de la inherencia (una forma particular de ver el Ser como algo independiente), y eliminar la visión de dualidad no significa la eliminación de todos los puntos de vista de inherencia (habiendo renunciado a la visión de un Ser dualista o un perceptor separado de los objetos aún puedes aferrarte a un yo unificado o Mente).

La disolución completa de puntos de vista relacionados con la dualidad y la inherencia (por tanto la visión correcta es no tener visión) es lo que da lugar a no aferrarse, porque todo apego tienen su base en la toma de uno mismo y de las cosas como verdaderamente existentes, como algo a lo que aferrarse. Para poder aferrarte a algo, debes ser capaz de establecer algo a lo que puedas aferrarte. Para ser capaz de aferrarte al sentido de tí mismo, la visión de tí mismo debe estar intacta, para ser capaz de aferrarte a los objetos, la visión de la existencia objetiva debe estar intacta... de la misma manera que con el fin de aferrarse o anhelar Santa Claus, hay que creer en la existencia de Santa Claus, para temer a la serpiente en la cuerda, debes estar engañado suficientemente como para percibir la cuerda como una serpiente. Todas las opiniones son proliferaciones mentales, todas las proliferaciones mentales causan sufrimiento. Como dice Nagarjuna: “No conocida por otro; pacífica; carente de proliferación con proliferaciones; no conceptual; indiferenciada – es la característica de la realidad.” Una persona totalmente despierta (un Buda) que nunca sale de un estado de ecuanimidad con la realidad no tiene puntos de vista, ni siquiera tiene conceptos y pensamientos. Sus acciones y palabras surgen espontáneamente de la sabiduría pura, no a través de confiar en la imaginación, la elucubración, los conceptos o convenciones. Su estado no puede concebirse por medio del intelecto conceptual.



## La Práctica

Creo que el tema de La práctica se trata con mayor profundidad en algunas secciones de mi libro electrónico (en su blog), así que aquí haré solo un resumen.

Hay muchas clases de prácticas que se puede iniciar con el fin de dar lugar a la realización. Hay maestros Neo-advaita que enseñan que “la práctica no es necesaria y no es necesaria la realización”, eso es basura (bullshit en el original). Siempre que la ignorancia, la falsa visión de la realidad esté viva, vamos a experimentar sufrimiento, emociones aflitivas, sentido de sí mismo, auto-contracción y demás. A pesar de que nunca hubo realmente un “yo” y todo esto es el resultado de pura ilusión, sin embargo, a menos que despertemos, nunca podremos liberarnos del sufrimiento. Hay “puros ahoristas” que dicen que todo pensamiento sobre despertar es un sueño, tu verdadero ser es totalmente evidente aquí y ahora. Bueno, eso está bien como un puntero – pero ¿tomárselo como una sugerencia de que ninguna práctica o realización es necesaria? Mentira otra vez, a pesar de que tu verdadera naturaleza es totalmente evidente en este mismo momento, a menos que te des cuenta, es tan inútil como un diamante escondido bajo la almohada de un mendigo. Si lo no ve, el mendigo va a seguir siendo pobre, tal vez durante toda su vida, lo cual es trágico como poco. También hay algunos maestros que piensan que “no hay práctica que garantice llegar a la realización”. Bueno, en cierto sentido sí, no puedo garantizarte si te darás cuenta de tu verdadera naturaleza hoy, mañana, en un año, o diez años. Nadie puede. Si algún maestro te garantiza que sin duda alcanzarás el despertar si lo sigues dos años, está mintiendo descaradamente y probablemente es un fraude tratando de comprar seguidores a través de falsas promesas. Esto no quiere decir que el despertar en dos años no es posible o incluso improbable (ni mucho menos, a mi me tomó menos de dos años de auto-indagación alcanzar la Autorrealización) – pero simplemente no puede haber garantías de este tipo. No hay un plazo fijo o garantizado para despertar como se fijan plazos para la graduación de la universidad.

Pero lo que puedo decir es que todo lo que practiques, estoy seguro de que si se hace sinceramente con entendimiento correcto, seguramente conducirá a despertar. Simplemente no se puede aplicar ninguna fórmula tipo “hoy estudiaré esto, mañana aquello y al día siguiente obtendrá su certificado “de despertar”. Pero esos maestros que no ofrecen un método simplemente no están ofreciendo la gente solución alguna – como si su propio despertar ocurrió por casualidad. Pueden decir que la práctica y la meditación es tan útil/inútil como caminar por la playa porque el despertar puede ocurrir en ambos casos. En ese caso, su despertar es completamente inútil y no beneficioso para nadie más, y es una pérdida de tiempo tratar de entender lo que dicen ya que no te ofrecen una solución o método o camino mediante el cual tú también puedas despertar. Bueno, tal vez podrías decir, su “método” es simplemente seguir repitiendo las mismas cosas una y otra vez, y entonces algún día tal vez, lo pillas. Bueno, buena suerte con eso, porque mi experiencia es que simplemente escuchar no es suficiente – una forma de contemplación, investigación, es lo que es necesario (en mi experiencia) para resultar eficaz en una verdadera realización. Puedes escuchar la misma doctrina una y otra vez, y entenderla totalmente intelectualmente y puntuar 100 de 100 en un “examen de no-dualidad” (como yo hice mucho antes de que tuviera ninguna realización real), pero ninguna transformación puede suceder a menos que realmente veas por ti mismo, y es mediante la investigación y contemplación de tu

propia experiencia.

Hay muchos maestros Neo-advaitas que básicamente enseñan que “la búsqueda tras la iluminación es simplemente la ilusión de que existe un buscador y una cosa aparte de un buscador que buscarse, por lo tanto es dualista”. Pero el problema es que la búsqueda continuará, siempre y cuando no te hayas dado cuenta de que no hay un “tú”. En otras palabras, no es a través de la fuerza, la voluntad o la intención que la búsqueda y la ilusión de un buscador termina.

¿Cómo llega el final de la búsqueda? Sólo mediante la comprensión de que ahora y siempre, no hay un “tú”, y no hay “cosa” aparte de ti que pueda encontrarse – La realidad nunca tuvo una dicotomía sujeto-objeto. El “yo” es una mera ilusión... sólo hay la perfección espontánea de la inseparabilidad de la consciencia-vacuidad COMO todas las apariencias, todos los acontecimientos. Cuando esto se ve, como es natural la búsqueda desaparece.

Y ciertamente hay caminos que resultan en tal realización. Así que si bien es cierto que tu “verdadera naturaleza” no es un “estado” que está separado de un “buscador”, sino que es simplemente ya lo que está sucediendo en este momento (pero mientras no te des cuenta de este hecho es tan útil como un diamante escondido debajo de la almohada – es decir, tan bueno como inútil porque aún piensas que eres pobre), sin embargo, hay formas en las que esta naturaleza no-dual de la realidad puede ser directamente conocida o realizada, y no es a través de “la persecución de estados”, sino a través de contemplación de lo que ya ES. La contemplación es la investigación de la naturaleza de la realidad, que se traduce en un salto cualitativo en la percepción en un momento de comprensión (insight). Decir declaraciones Neo-Advaitas interminablemente como “no hay tú, todo lo que hay es Ser ” repetidamente no va a ayudar. Contemplar, investigar y ver lo que es verdad por ti mismo va a ayudar .

La razón de esa absoluta tontería (bullshit) de algunos maestros que desprecia práctica y realización se debe a su falta de claridad. Ellos no saben cómo ayudarte a despertar – pero yo sé cómo. Siento si esto suena un poco arrogante, pero te aseguro que no lo es, es sólo honestidad al señalar algunos hechos evidentes para aquellos lo suficientemente sensibles como para verlo. Es un hecho, que hay muchos maestros por ahí que también ofrecen métodos y formas válidas y prácticas que pueden conducir efectivamente a la realización. Estoy muy lejos de ser el único que habla de La práctica (un montón de maestros y practicantes hablan de ella – especialmente en el budismo, e incluso en el Advaita tradicional). Sólo estoy explicando un camino, un método que funcionó para mí.

Cuando hablo de la práctica, a menudo menciono que la práctica puede ser de dos tipos: el camino directo y el camino gradual. Por supuesto no me refiero a que sólo hay dos tipos de prácticas en el mundo, en realidad hay un sinnúmero de tipos de prácticas (aunque pertenecen a la categoría bien directa o gradual) de practicantes siguiendo innumerables linajes, maestros y tradiciones (en el budismo se dice que hay 84.000 puertas del Dharma al despertar, 84.000 es simplemente un número metafórico, significa innumerables, puertas del Dharma puede significar las prácticas y los caminos de realización), con la mayoría de las cuales no estoy familiarizado. Yo digo: ves a por lo que funcione. Si esta práctica funciona para ti, o resuena en ti, ves a por ella. No te estoy vendiendo algo y diciéndote que debes seguir el método que ofrezco (recuerdo: yo no soy un gurú, simplemente alguien que ofrece sus dos centavos sobre la base de la experiencia personal), o diciéndote que de alguna

manera sólo este método va a funcionar, o que este método es el camino verdadero y único. No lo es. Es sólo una de las muchas maneras... pero que ha funcionado de manera muy eficaz para mí y para muchos otros. Para mí, mi método es el mejor método, pero esto es totalmente subjetivo – a otra persona a la que le funcionó otro camino, su camino es el mejor, y así sucesivamente. Hacer una declaración del tipo 'uno para todos' sería sesgado, ya que no permite alternativas.

Entonces, ¿Qué es exactamente el camino directo? ¿Qué es el camino gradual?

Camino directo no quiere decir que si eliges esta práctica, lograrás despertar hoy o mañana (me tomó 1 año y 10 meses de auto-indagación realizar el YoSoy y un par de meses más realizar nuevas etapas de conocimiento, que sin embargo, no considero demasiado tiempo, y creo a la vez que el tiempo que tomé para esta realización no es tan sorprendente, dada la inmediatez y eficacia del camino directo). Es directo porque la práctica se centra en una forma de contemplación muy directa de la naturaleza de uno mismo y de la realidad que se traduce en una realización directa de la naturaleza de la realidad. No se centra en el cultivo de las experiencias (como simplemente experimentar la consciencia, la presencia o cualquier otro aspecto de la experiencia que se vuelve natural y implícita después de la realización). Más bien, se va directo al núcleo de las cosas, lo que resulta muy rápidamente en una realización directa de nuestra verdadera naturaleza. Además, la naturaleza del camino directo es que es una forma de investigación/contemplación que resulta en realizaciones directas, instantáneas, sin dudas, del tipo '¡Eureka!'. Sin este factor similar al koan, este camino no se puede considerar "directo".

Como analogía considero la auto-indagación (¿Quién soy yo? que lleva a la realización del YoSoy), koans Zen (pero no soy un maestro Zen por lo que no puedo ofrecer más detalles en esto), la contemplación de no-dual (dónde acaba la consciencia y empieza la manifestación dónde está la frontera entre la consciencia y la manifestación, etc...), la contemplación de anatta como en el Bahiya Sutta (en el ver siempre solo lo visto) o las dos estrofas de anatta de Thusness, contemplar de dónde surge el pensamiento, dónde permanece pensamiento y a dónde va (efectivo para la penetración shunyata), todas estas son formas de contemplación del camino directo.

En cuanto a la práctica gradual: por ejemplo, la práctica de "Consciencia observando consciencia", volviendo la luz de la consciencia sobre sí misma y demás, es un método gradual que se centra en la experiencia del YoSoy, pero con el tiempo puede conducir a la realización después de que la experiencia ha madurado y se ha estabilizado. Ese es sólo uno de los diversos métodos, por ejemplo, incluso las prácticas de Kundalini pueden resultar en experiencias de YoSoy de la consciencia cósmica, y que también es una práctica del camino gradual (aunque una con la que no estoy familiarizado).

La práctica Vipassana y la de la atención plena (experimentar los más mínimos detalles de los sentidos tan claramente como se pueda) como Thusness y yo entendemos pueden resultar en la realización de Anatta de una manera más gradual.

Pero he de decir, que cuando aconsejo personas sobre cómo pasar de la fase no-dual a anatta, siempre aconsejo tanto la contemplación del camino directo como también la práctica de vipassana y la atención plena. Por tanto, no siempre es un caso de una u otra. En cierto modo ambos caminos pueden apoyarse mutuamente. Sin un claro sentido de luminosidad no-dual, también es difícil una contemplación

efectiva real del Bahiya Sutta. Sin ninguna experiencia previa de la Presencia Pura no conceptual, tampoco es fácil que sea efectiva la auto-indagación porque uno buscará respuestas en los pensamientos conceptuales en lugar de mirar a la realidad de su presencia no conceptual. Por ejemplo, el maestro Chan Hsu Yun se centra principalmente en la auto-indagación, pero también habla en un caso de ‘girar la atención hacia el interior para percibir la propia naturaleza del Ser’, que es , básicamente, la práctica de la ‘ Consciencia observando Consciencia’ de la que Michael Langford habla. El objetivo principal, sin embargo, si quieres practicar el camino directo, es centrarse en preguntarte ‘¿Quién soy yo ?’

Mi práctica y la práctica que recomiendo difiere de acuerdo a tu objetivo en este momento y donde te encuentras en tu práctica. Con esto quiero decir por ejemplo, que cuando yo no tenía la menor idea acerca de lo que era mi verdadera naturaleza, usé la práctica de la auto-indagación para darme cuenta de la Presencia o YoSoy. Pero después de la Presencia, debes centrarte en los cuatro aspectos del YoSoy. Para pasar a la no-dualidad, la práctica ya no es la auto-indagación. Puedes dejar a un lado la auto-indagación. En su lugar debes centrarte en los cuatro aspectos, en mi caso con la impersonalidad primero y más tarde cambió el énfasis al aspecto de la intensidad de la luminosidad (la práctica cambia de experimentar la luminosidad como el fondo origen a experimentarla como el mundo sensorial en primer plano y sus agregados – vista, sonidos, sensaciones corporales, etc ), además de una forma particular de contemplación que desafía la visión de fronteras, sujeto y objeto, dentro y fuera. Después de que surja la realización no-dual, debes investigar anatta como en el Bahiya Sutta (en ver sólo lo que se ve). Después de anatta debes investigar en lo ‘disjunto y sin soporte’, así como contemplar Shunyata. Así que de nuevo este tipo de prácticas y contemplaciones difieren de acuerdo a la fase de prácticas en que estés. Debes cambiar tu práctica a medida que avanzas – de lo contrario si después de la auto-realización te quedas atascado en tratar de permanecer en el YoSoy las 24 horas, no se podrá progresar a etapas posteriores de libertad sin esfuerzo que requieren realizaciones más profundas. Algunas personas se atascan en YoSoy toda su vida sin saber que hay algo más en la espiritualidad. Así que no se estanque durante demasiado tiempo. Conoce los mapas, entiende dónde te encuentras y mira cómo practicar en consecuencia, y tu progreso será más rápido y alcanzarás la liberación antes. Pero si no has conseguido en ninguna de estas cosas, lo mejor es empezar y centrarte en la auto-indagación con el objetivo de la auto-realización. Consejos más prácticos sobre este tema se puede encontrar la sección las conversaciones sobre auto-indagación de mi e-book (en su blog, gratis obviamente).

Algunas personas pueden preguntarse: ¿debo pasar por todos los pasos que he descrito más arriba? ¿Puedo realizar directamente Anatta en vez de atravesar la fase de YoSoy primero? La respuesta es sí, hay gente que lo ha hecho. Algunas escuelas o maestros ni siquiera mencionan el YoSoy, pero suelo aconsejar ir paso a paso lo cual ayuda a aclarar los grados de no-yo (de la impersonalidad, a la no-dualidad y a anatta), lo cual te permite apreciar más plenamente la doctrina de anatta. Mi amigo altamente despierto Simpo sin embargo, tiene una opinión diferente, piensa que saltando la fase de YoSoy yendo directamente a Anatta puede “ahorrar tiempo”. Consulté a Thusness sobre su opinión y su respuesta fue esta: “Este es un tema en el que he estado pensando. El principal problema es el grado de luminosidad. Pero en no-mente o AF (Libertad real), vemos esa experiencia también”. Sin embargo, también es mi experiencia que después de darme cuenta

del YoSoy, el progreso a otras fases y realizaciones sucede mucho más rápido. Algo así como entrar en una vía rápida, puesto que YoSoy fácilmente conduce a la no dualidad con la investigación correcta ya que eres capaz de ver el “sabor” de la percepción directa no-dual y aplicarla a todo, y la no dualidad conduce fácilmente a anatta con la investigación y la visión correctas (al menos en mi experiencia). Bueno, no exactamente ‘fácilmente’ sino ‘más fácilmente’ (ya que todavía se puede seguir atascado a menos que una visión y comprensión correcta quede muy profundamente implantada desde el primer día).

La esencia luminosa (como descubrí en la realización de YoSoy) no debe dejarse de lado, debe haber convicción completa de la esencia luminosa, pero la naturaleza vacía de la presencia luminosa también debe tenerse en cuenta para la verdadera liberación. Por tanto, también es una buena idea tener la realización directa y el descubrimiento de la esencia luminosa en primer lugar, y a continuación, penetrar en su vacío. Además, otro punto que Thusness comentó antes fue que, hipotéticamente, si fuera a comenzar una nueva secta o escuela, enseñaría a la gente a partir de la auto-indagación, ya que ese es el camino que él siguió y por lo tanto está en una mejor posición para asesorar en consecuencia y si es guiado adecuadamente el practicante acortará su camino, con lo cual estoy de acuerdo. Asimismo, añadió que “la auto-indagación es la forma rápida de tener un contacto directo de la Consciencia, es un koan.”

En este punto me gustaría mencionar algo más. Hay quien experimenta la percepción directa no-dual en sensaciones de primer plano (ver, oír, oler, etc...) en una experiencia cumbre, donde al ver el paisaje o escuchar un sonido de repente el sentido de un vidente u oyente se disuelve y se sustituye por la directa, íntima percepción viva de los árboles, la tierra, el entorno o uno puede incluso haber realizado Anatta. Algunas de estas personas pueden preguntarse si el “YoSoy” es importante, o creer que el “YoSoy” es poco importante, o peor aún se puede pensar que se trata de un estado ilusorio. Esta es una concepción equivocada. En primer lugar, la percepción directa no-dual trata de la experiencia directa y pura que nos encontramos ... ya sea en la vista, el oído, el gusto, etc, la calidad y profundidad de la experiencia en el sonido, el tacto, el gusto, el paisaje y así sucesivamente. Si realmente has experimentado la inmensa claridad luminosa en los sentidos, ¿qué hay de los “pensamientos” ? ¿Has experimentado la inmensa claridad luminosa como un pensamiento con los sentidos cerrados como un sentido puro de la existencia tal como es, y la inmensa claridad luminosa de un pensamiento con los sentidos abiertos? Por tanto, ten una comprensión clara antes de comparar. Simplifica y pregúntate: si uno puede experimentar en profundidad la experiencia pura sensorial en la vista, el gusto, el sonido, el tacto... ¿cómo es esa experiencia pura en la mente? Esa experiencia pura de la mente en su luminosidad intensa es lo que se llama el “YoSoy”, incluso si no puedes substancializarlo en un Ser metafísico, dependiendo de tu estructura mental. Los que empiezan con la auto-indagación sin embargo a menudo se aferran con fuerza a la mente pura descubierta que se siente como el núcleo de la propia existencia como tu verdadera identidad (YoSoy) hasta obtener nuevas realizaciones. En realidad, el modo de percepción directo y no-dual en un pensamiento o en un sonido, paisaje, etc, son todos igualmente primordialmente puros y sin jerarquía. Nada es más fundamental, pero el descubrimiento del YoSoy puede conducir a una fuerte convicción de lo que Buda llama “la mente es luminosa”, y entonces se hace más fácil para ellos experimentar y darse cuenta de esta no dual luminosidad en cada percepción en primer plano.

Volviendo al tema. Aparte de estas contemplaciones del camino directo, la práctica diaria de meditación (tanto sentada como en la vida cotidiana) es útil, no solo para ganar suficiente estabilidad mental y tranquilidad para que surjan verdaderas revelaciones, sino también para desarrollar la cualidad de la tranquilidad y el samadhi profundo (que no surgirá fácilmente sin sesiones diarias disciplinadas, independientemente de si te has despertado a tu verdadera naturaleza o no). En esa tranquilidad, aprendes a soltar el apego a tu cuerpo y mente, y a todos los pensamientos. Esto lleva a tranquilizarte de todas las agitaciones mentales y corporales para que puedas entrar en un estado de absorción meditativa que puede ser muy dichoso. En meditación, se aprende a dejar ir todo – mente, cuerpo, vida, enseñanzas, conceptos, preocupaciones, inquietudes, agitaciones, básicamente todo. Durante los días en los que practiqué la auto-indagación, Thusness me enseñó a dedicar sesiones cada día aparte de la auto-indagación, a la práctica de “Dejar caer”, que es la práctica de la tranquilidad de la que hablé. Por supuesto debemos practicar el “dejar ir” en la vida cotidiana, pero dedicar períodos fijos para la meditación sentada es también importante. De hecho, todo el propósito de las enseñanzas de Buda es enseñarnos cómo dejar ir – de todo, renunciar a todo apego y deseo. Para poder hacer esto, debe haber comprensión y tranquilidad. Como dijo el Buda, ambos penetración y tranquilidad en tándem es lo que permite que tenga lugar la completa liberación de las aflicciones – ambos son necesarios, ambos son imprescindibles. Pero no me concentro demasiado en la meditación en este libro (no es que no sea importante – ni mucho menos), porque quiero centrarme más en la visión y dejar los detalles de la meditación para otros libros que han hablado sobre esos temas mucho mejor que yo. Como introducción, deberías leer “Aclarando el Estado Natural” de Dakpo Tashi Namgyal y su más técnico y detallado “Mahamudra: la luz de la luna”, junto con los comentarios de Thrangu Rinpoche sobre estos textos en los libros “Crystal Clear” y “Esencial de Mahamudra”. Todos estos libros están llenos de revelaciones de meditación profunda y experiencias de maestros que claramente han despertado.

De hecho, lo mejor es tomar en serio la meditación y sentarse una hora al día. Esta se podría dividir en dos sesiones. Al menos treinta minutos, si no tienes tiempo. Puedes alargar o acortar las sesiones en función de sus circunstancias, no hay ninguna regla fija. Sin embargo, es necesario un cierto período de meditación consistente y regular para poder experimentar las cualidades y beneficios de la meditación en su totalidad. Repito: práctica constante y regular. Es inútil si meditas un día o dos, y luego paras una semana. Tu práctica no se acumula.

Si no puedes sentarte tanto tiempo al principio, intenta 15 o 20 minutos y gradualmente ves aumentando. Thusness me dijo hace muchos años que es importante “ir más allá de nombres y etiquetas para tocar nuestra consciencia y la experiencia de la realidad prístina tal como es, (en la que) poco a poco el lazo se afloja y disminuye, (y donde) la claridad, la vitalidad y la inteligencia de nuestra naturaleza se hará cargo. Sin embargo, dijo que uno debe ser capaz de sostener “por lo menos 30 minutos de meditación sin pensamientos para que la claridad y la vitalidad surjan”. Ten en cuenta que esto no significa “30 minutos de meditación” (que se pueden emplear en estar distraído), sino más bien “30 minutos manteniendo la distancia entre dos momentos de pensamiento” (en un principio casi no se puede mantener más de un minuto o incluso unos momentos, pero poco a poco nuestra práctica toma fuerza), también dijo que es importante “romper la atadura del pensamiento conceptual en primer lugar, y a continuación, puede surgir

el aspecto de claridad y vitalidad, y puedes empezar a entender más, (sin embargo) sin realización, se convierte en una etapa de progreso (en la que puede entrarse y salir)". Él me dijo desde el principio que tenía que "aprender a meditar y practicar la atención plena hasta que sea capaz de llegar a lo pre-simbólico, la experiencia real es lo más importante". Pero esto no significa que uno debe estar sin pensar todo el día (esto no es muy práctico) – los pensamientos disminuirán a medida que avanza nuestra práctica, pero pueden surgir e integrarse fácilmente con nuestra visión en una fase posterior. Sin embargo, tener un contacto no-conceptual de nuestra esencia al principio es importante por lo que la práctica de la meditación para aquietar nuestros pensamientos conceptuales es importante y de todos modos una fuerte base de tranquilidad es importante y beneficiosa, independientemente de nuestro nivel de comprensión y realización. Incluso Buda meditaba, como ya he dicho. Thusness me ha dicho a menudo que se deben "invertir horas de calidad en meditación y en experimentar la consciencia desnuda" todos los días, especialmente después de la aparición de la comprensión. Una vez me habló de su deseo de retirarse y pasar al menos 4 horas al día en meditación. Actualmente, debido a sus apretados compromisos de trabajo se sienta más o menos una hora todos los días.

También criticó a los maestros que quitan importancia a la meditación cuando me dijo "no escuches a la gente que dice que no hay necesidad de meditación, se trata de personas con sólo un pequeño logro y realización". Dicho esto, hay un momento en que todo se hace sin esfuerzo y la no-meditación se hace cargo de la meditación con esfuerzo. Sin embargo, debe aclararse, como explica Thusness que, "La meditación sólo puede ser considerada innecesaria cuando el practicante haya disuelto por completo la visión ilusoria de un Ser. Si una persona es capaz de disolver totalmente el yo en su primera experiencia de no-dualidad, es la flor y nata entre los iluminados... o quedó abrumado y se dejó llevar por la experiencia no-dual. Lo último es lo más probable. Es una lástima que una persona haya experimentado la no-dualidad y sin embargo sea ignorante de la fuerza de sus propensiones kármicas. Simplemente sé honesto y practica con un corazón sincero, no será difícil descubrir la capa más profunda de la consciencia y experimentar los efectos de las propensiones kármicas momento a momento .

Dicho esto, también es cierto que llegará un momento en que la meditación sentada se considerará redundante y que es cuando el aspecto de la liberación propia de nuestra naturaleza está totalmente experimentado. Para entonces uno será completamente sin miedo, claro como el cristal y sin apegos. La práctica de las dos puertas del no-yo y la impermanencia nos preparará para que surja la verdadera visión del aspecto auto liberador y espontáneo de nuestra naturaleza.

El Buda alcanzó la iluminación (así como recordó un sinnúmero de vidas pasadas y entendió el funcionamiento del karma y sus tres conocimientos) a través de la práctica de la meditación anapanasati (atención a la respiración). Incluso después de su despertar, siguió meditando anapanasati durante largas horas con regularidad, explicando que se trataba de "un agradable permanecer», así como un buen ejemplo para sus seguidores. En cierto sentido esto es muy cierto – la meditación sigue siendo muy beneficiosa incluso después de despertar. Es como el ejercicio en cierta manera. Incluso cuando estás en forma, no dejas de hacer ejercicio, ¿verdad? La meditación es igualmente beneficiosa para la mente y el cuerpo. Incluso hoy en día, todavía hago meditación anapanasati. Dicho esto, la meditación tiene un papel diferente después de la realización del doble vacío. La meditación ya no se convierte en algo para buscar experiencias, sino que todas las

actividades, incluyendo sentarse, caminar, pararse, actuar y así sucesivamente son simplemente la actualización natural y sin esfuerzo de nuestra naturaleza de Buda, pero estoy divagando. Basta con decir que la meditación sigue siendo saludable y beneficiosa, pero ya no con el tipo de búsqueda y el apego de antes de la realización.

Maestro Zen Hakuun Yasutani escribió sobre la importancia de la meditación en "Flowers fall" (un gran libro), "los puntos esenciales de la práctica real de Buda son los tres estudios: fundamentos morales, concentración y sabiduría, y dentro de esos zazen es el corazón de la práctica real de la forma de Buda. Por tanto, la práctica de Shobogenzo es el samadhi de zazen".

(Nota: Zazen es la práctica de la meditación Zen de "sólo sentarse")

Una vez dicho esto, el Samadhi del que se habla aquí no es el Samadhi mundano de jhanas y estados alterados de percepción. Esos son estados shamatha o de concentración, estados que son muy agradables y beneficiosos para el propio bienestar y también sirven como base para la realización, pero no son realización en sí mismos. En sí mismos, jhanas y samadhis mundanos no conducen a la liberación. Por eso, no todos los meditadores logran visión o liberación, ya que simplemente podrían estar experimentando todos esos estados alterados mundanos y no saben cómo investigar la naturaleza de la realidad, que es la práctica de la meditación de introspección (vipassana/vipashyana) dando como resultado el surgimiento de la verdadera realización. Este texto contiene las instrucciones que cuando son contempladas, se traducen en realización directa. En resumen, la meditación es propicia para el desarrollo de la comprensión y la tranquilidad, o sabiduría y samadhi. Es una práctica importante.

En el budismo, se dice que una persona que desea alcanzar el despertar y la liberación debe dominar tres frentes: la moralidad, el samadhi y la introspección/sabiduría. Este texto se centra en la tercera parte visión/sabiduría, pero de ninguna manera implica que la moral y el samadhi no son importantes. Sin embargo, muchos otros libros han tratado estos temas en un grado mucho mayor que yo, y no tengo nada mejor que ofrecer que ellos a este respecto. Pero, básicamente, si tienes veracidad, paz y generosidad en tu vida, ello va a ser de gran ayuda para tus actividades en el samadhi y la sabiduría, porque una mente unida a la mentira, dañina y egoísta va a causar obstáculos aflictivos (odio, culpa, codicia y otros trastornos mentales o impedimentos) que impiden que el verdadero samadhi y sabiduría surjan.

Para obtener más información visita el sitio web [measurelessmind.ca](http://measurelessmind.ca). que explica las enseñanzas de Buda en ética (así como en la meditación, la comprensión, etc...). Por citar a su autor Geoff : "La conducta ética es una de las tres principales líneas de desarrollo del noble sendero octuple. La conducta ética hábil es considerada como un requisito previo necesario para las otras dos líneas de desarrollo, que son la estabilización meditativa y el discernimiento. Esta consideración de la ética es funcional y sencilla: si estamos participando en una conducta no ética la mente será conflictiva e incapaz de desarrollar las cualidades mentales necesarias para la atención constante, la plena consciencia y la calma mental. Y sin la estabilidad de compostura meditativa la mente no puede desarrollar el discernimiento. Esto es así, independientemente de si tenemos o no conocimiento de alguna corrupción conflictiva... Y la conducta ética no ha de entenderse como un fin en sí mismo. Es un medio empleado con habilidad para avanzar en el proceso de



llevar el Samsara a su fin. Es una línea de desarrollo orientada hacia el objetivo de acabar con el nacimiento y la muerte. Por tanto esta conducta contemplativa en realidad trasciende las normas convencionales de la "bondad".

El cultivo de la virtud en sí también puede causar una mente completa y gozosa, y una mente gozosa o una mente imbuida con buenas cualidades mentales como la bondad, la compasión, la alegría y la ecuanimidad es propicia para el cultivo de la concentración y la realización. El cultivo de las virtudes también resulta en méritos, lo cual es un requisito importante para el despertar, un tema que no voy a detallar aquí, pero que ya se ha explicado en otros hilos del foro como <http://sgforums.com/forums/1728/topics/409161>

## El Resultado / Frutos

Te estarás preguntando, ¿para qué es todo esto revuelo? ¿por qué me molesto con estas cosas? ¿por qué despertar? ¿cuál es el resultado de esto? ¿habrá alguna transformación práctica en mi vida ?

Hay muchas "personas despiertas" que dicen que no hay diferencias perceptibles, aparte de tal vez tener la sensación de haber resuelto la cuestión de "uno mismo", llegando al final de la búsqueda el fin de las falsas nociones acerca de uno mismo, y tal vez tener más claridad en la vida .

Pero para mí, en mi experiencia, cuando se tiene un realización y experiencia suficientemente profundos, ocurre un cambio mucho más profundo y transformador de tu vida.

Según lo hablado en otros capítulos en el libro electrónico sobre los mapas de despertar, hablando por experiencia puedo reportar una transformación emocional o atenuación gradual después de la realización inicial en anatta. No voy a repetir aquí los detalles sino resumirlos.

Esto es lo que yo sé que puede alcanzarse a través de un profundo despertar (en este momento estos son los efectos más evidentes para mí, pero a medida que pasa el tiempo podría haber más):

- Libertad permanente de todos los delirios referentes a la visión de un yo como un objeto existente
- Libertad de cualquier sentido de sí mismo, de separación, de alienación del mundo, de auto-contracción.
- Libertad del apego a un sentido de un cuerpo-mente, dejar caer cuerpo-mente - no más dentro y fuera o cualquier tipo de fronteras.
- Alto grado de atenuación del deseo, la ira, el miedo, la tristeza, apegos o cualquier emoción aflictiva, por tanto, por deducción, la erradicación completa de todas las aflicciones mentales, corrupciones y apegos es definitivamente posible.
- Pura felicidad, asombro y deleite en la vitalidad íntima e intensa de la experiencia de cada momento debido una percepción de la realidad no-conceptual, no-dual, directa e inmediata sin esfuerzo y permanente.
- Profundo sentido de vigilia, claridad y vitalidad
- La necesidad de sueño reducida, vigilia y estado de alerta muy aumentados.
- Pensamientos discursivos disminuyen, sustituido por percepción directa no-dual
- Pensamientos que surgen se auto-liberan sin dejar rastro

Según Buda, cuando logras el despertar completo en el nivel Hinayana (el logro de la liberación personal, Arhantship), también confiere cosas como " poner fin al ciclo de renacimiento" en el sentido literal de no tener que volver a nacer una y otra vez en

este mundo del sufrimiento - pero entonces no insistiré en esto, entendiendo que no todos los lectores pueden aceptar tal doctrina (yo sí- y las vidas pasadas son algo que puede ser recordado en meditación así que para mí es más que una teoría o un creencia, además la investigación científica como la del Dr. Ian Stevenson respaldan el renacimiento). Si estudias el Mahayana como emi caso, mi objetivo es alcanzar la plena budeidad en aras de beneficiar a todos los seres sintientes, que no es la liberación meramente personal – La Budeidad confiere cosas como la gran compasión, el dominio de los medios hábiles en la enseñanza, la omnisciencia el dominio de poderes sobrenaturales, las diez virtudes (paramis ) y así sucesivamente. Yo no soy un Buda – solo aprendiendo y practicando para ser uno .

De todos modos, los efectos de despertar que he observado en la actualidad son el resultado natural de haber descubierto una manera verdadera y exacta de percibir las cosas, liberado de la visión y el sentido del yo y de los objetos, resultando sólo en una percepción directa y no-dual del mundo sensorial tal como es. Se debe entender que no debes centrarte en la eliminación de las emociones directamente, o la eliminación de pensamientos frontalmente, o eliminar el sentido de Ser de frente. ¿Por qué? Si no vas a las raíces, sino que tratas de cortar las ramas, dejas la raíz intacta. La ilusión está intacta incluso si te las arreglaste para "deshacerte del sentido de sí mismo" (al igual que tu ilusión está intacta, incluso si te las arreglas para alejarte de la serpiente ilusoria que en realidad es una cuerda). Pero una vez que se cortala raíz de la ignorancia, las ramas son tratables o de forma natural caen fácilmente. Así que cuando se produce la realización, primero honras la realización, entendiendo que no hay liberación de las aflicciones sin primero liberarse de la ignorancia a través de cierto conocimiento y visión de las cosas como son. No te sientas en meditación todo el día tratando de cultivar 'el no-pensamiento'. No intentas sentarte en meditación todo el día para 'deshacerte del yo' o "deshacerte de las emociones'. Estos son, naturalmente gestionados con la maduración de la verdadera visión y experiencia. Ello es el resultado natural de la claridad.

Además, si la visión del Ser y el sentido del yo no cede, las personas generalmente tratan de 'dejar ir ' como una forma de práctica disociativa. Yo o la 'consciencia de ser testigo' se disocian de mis sentimientos, como si hubiera dos cosas que pudieran separarse uno del otro. Esto simplemente refuerza la ilusión del yo, lo que produce más apego, no la liberación.

Esta es la razón por la que “Thusness” advirtió hace mucho tiempo: "...cuando uno es incapaz de ver la verdad de nuestra naturaleza, dejar ir todo no es más que otra forma de apego disfrazada. Por tanto sin la visión, no existe liberación... es un proceso gradual de profundizar la visión. Cuando todo esto es visto, el dejar ir es natural. No puedes forzarte a renunciar al Yo ... purificación para mí es siempre realizar estos puntos de vista ... no-duales y la naturaleza vacía..."

Incluso si eres capaz de lograr un estado de “dejar ir” en un alto grado , y de entrar en samadhi, esto no es más que un estado temporal en el que las aflicciones quedan temporalmente en suspenso o suprimidas. Esto está bien - pero ten en cuenta que no solo son reprimidas, no desarraigados. Sólo la sabiduría en tándem con samadhi puede arrancar de raíz las aflicciones de forma permanente.

Buda enseñó la práctica (por ejemplo, los cuatro fundamentos de la atención, los siete factores del despertar y así sucesivamente ) desde su experiencia de despertar, algo así como trabajar hacia atrás para los seres sintientes, traduciendo su experiencia en prácticas. En otras palabras, la experiencia de estado de alerta

pura, la claridad, la ecuanimidad y así sucesivamente... son cualidades naturales de la experiencia después de la realización, pero antes de la realización son difíciles de ser experimentadas sin esfuerzo (aunque eso no quiere decir que no debamos practicar para experimentarlas).

Hay que saber que hay una diferencia entre la práctica después de la realización y la práctica antes de la realización. Después de la realización, la práctica se hace sin esfuerzo, sin ningún intento de modificar la experiencia - simplemente descansar en el equilibrio natural de la realidad. Esta también se puede hablar de «no-meditación» ya que no es práctica con esfuerzo. Debe entenderse sin embargo que sólo una persona despierta puede experimentar "no- meditación", una persona no despierta tratando de hacer "no- meditación" sólo va a caer bajo el poder de su propio condicionamiento. Por ejemplo, pueden confundir holgazanear o soñar despierto con "no-meditación", lo cual es una tragedia. El condicionamiento aquí significa caer en el hechizo mágico de la dualidad, las historias acerca de "yo" y "el mundo", las historias de "yo" y "lo mío". Una persona despierta que se da cuenta de la naturaleza de la realidad es capaz de superar su visión de inherencia y dualidad, porque no hay puntos de vista acerca de ilusorios "yo" o "lo mío" y tampoco hay "otros" (los objetos), la persona despierta no dar lugar a la ilusión ni al apego (por tanto no requiere ningún esfuerzo o antídoto) y está naturalmente y sin esfuerzo autenticado por la unidad de la luminosidad y el vacío (la naturaleza de Buda), en toda su vida, no sólo en la meditación sentada. Para un practicante de este tipo, todos los pensamientos y percepciones están en un estado de auto-liberación, ninguna práctica con esfuerzo o antídoto es necesaria porque lo que se auto-libera no causa daño o engaño. Debido a la visión de la vacuidad , naturalmente actualizada en la vida cotidiana, una persona no se aferra al "yo", "mío" o "cosas", y debido a esa falta de apego tampoco hay necesidad de hacer especial esfuerzo para "dejar ir" - no hay problemas (apego debido a la visión de inherencia) que sea necesario subsanar .

Como analogía: una persona que sufra alucinaciones puede imaginar que hay un hermoso paraíso frente a él, así que persigue el espejismo experimentando deseo, apego y sufrimiento. A causa de su enfermedad, la persona debe ser tratada con un antídoto - algún tipo de medicación para prevenir los brotes de esa manía. Tal es el dilema de los seres sintientes. Vemos las cosas como reales e inherentes, nos aferramos y anhelamos en pos de ellas, pero una persona despierta sabe mejor que no hay ninguna persona, ni objeto que sea real - todo es ilusorio. Al no tener ilusiones sobre ello, tal persona no da lugar a apego y naturalmente, no necesita ninguna cura. Tal ser despierto tampoco se engaña sobre la existencia de un "estado especial" que, por tanto ansíe (después de todo, todo está vacío ) - no está buscando una agradable experiencia trascendental, por tanto, no se requiere ningún esfuerzo, sino que simplemente está liberado en el acto. La necesidad del esfuerzo y la meditación sólo surge cuando uno siente sufrimiento, desviación o distracción que requiere 'antídoto', pero uno que sin esfuerzo descansa en el equilibrio de la realidad, no requiere de antídoto, meditación o esfuerzo . Pero hasta entonces, medita duro, practica mucho para despertar (y esto no significa que después de despertar no sea necesario sentarse, pero se hace sin esfuerzo y sin orden del día ni intento de modificar nuestra experiencia - incluso el Buda hacía meditación sentada regularmente sólo porque es saludable y promueve el bienestar). No subestime el poder de nuestro condicionamiento kármico - que afecta a cada una de nuestras experiencias en todo momento hasta despertar.

Además, antes de la realización, es verdaderamente difícil experimentar cosas como "la luminosidad de las texturas y formas de manifestación percibidas de forma no-conceptual, no-dual, directa e inmediata" y cosas por el estilo. Como me dijo Thusness, hacer hincapié en estas cosas a la gente es causarles frustraciones innecesarias. Ellos simplemente no pueden ver, a pesar de que (después de la realización) vemos todo el tiempo - ni siquiera podemos dejar de verlo. Así que lo más práctico no es hacer hincapié en estas cosas una y otra vez, sino que aconsejaría reservar un tiempo cada día para meditar, practicar la atención plena, la práctica de la contemplación. Finalmente, cuando surge realización, estas cualidades se vuelven sin esfuerzo. Pero no se puede pedir que el practicante experimente atención plena 24 horas al día - eso no es posible. Ya sería muy positivo si pueden experimentar la claridad pura en su relativamente breve período de meditación sentada.

Pero después de Anatta, parece que este brillante luminosidad no-dual es muy fácil - No necesito practicar nada para estar en el modo de percepción no-dual y directo o experimentar la conciencia pura. No necesito practicar 30 minutos de atención plena o meditación para alcanzar un estado de conciencia pura o percepción no-dual directa. Cada experiencia ordinaria y mundana, incluso en la vida diaria y no solo en meditación ya es implícitamente así. Antes de despertar, estas experiencias parecen difíciles de alcanzar, y son raras e intermitentes, lo que requiere un gran esfuerzo en la práctica de la atención plena y la meditación, pero después de despertar se convierte en la realización y experiencia del estado natural, vivido en tiempo real en la vida diaria.

Como Simpo dijo, "en mi opinión, antes de que la visión del no-yo, es muy difícil no quedar atrapado a nivel del contenido. Esto se debe a que, antes de la visión no-dual, no-conceptual de la experiencia, uno no sabe cómo es el 'no quedar atrapado' en el contenido.

Esa es la razón por la que la realización es importante. Pero no te preocupes si no experimentas todas estas cualidades antes de despertar - es muy difícil, pero se convierte en natural después de la realización, así que sólo céntrate en la realización.

**-Soh Wei Yu**

