



**DINAMICAS DE  
REALIZACION**

**PARTE I**

Portada de JoseLuis JoseLuis

Corrección y revisión del texto: ZenTao

Redactado en Enero de 2.015, Barcelona.  
V1.1 en Enero de 2.016, Barcelona.

## **Dinámicas de realización I: La Presencia**

### **O despertar del espejismo del pensamiento**

Para Emilio, aunque ya no lo necesite

#### **Introducción**

El texto que lees pretende ser la recopilación, reordenación y reescritura de un subconjunto de las entradas que se han ido publicando entre 2.012 y 2.104 en el blog:

<http://petitcalfred.wordpress.com>

Es un subconjunto, porque se han intentado recoger aquí solo los textos que puedan ayudar a entender las dinámicas de la realización de lo que hoy en día se suele llamar Presencia.

Y es una reordenación y reescritura porque se ha pretendido que los textos tengan un hilo argumental que haga fácil su lectura en lugar del formato cronológico de un blog.

Espero sea de utilidad.

## No eres tus pensamientos

Esa frase tan usada en espiritualidad es la piedra angular de lo que, para muchos, es la primera gran realización en el camino espiritual de auto-descubrimiento. Y este texto pretende tratar de las dinámicas de como descubrir, ir ampliando y finalmente pasar a través de esa grieta que se abre en este sueño ilusorio en el que solemos vivir atrapados.

### ¿Quién eres?

Quién sabe qué eventos y casualidades hacen que, de repente, un día te des cuenta de que estás leyendo textos de espiritualidad y/o meditando o realizando alguna otra práctica.

Entonces o antes, te empiezas a dar cuenta de que tu relación con el pensamiento es muy extraña.

En breve intentaremos definir con mayor precisión qué entendemos aquí por "pensamiento", pero por ahora basta con identificarlo con "esa voz en tu cabeza que crees ser tú mismo".

Tu identificación con esa voz es total: puedes perder cualquier parte de tu cuerpo (incluso el corazón y cambiarlo por válvulas de plástico) y todavía crees ser tú, no haber perdido nada de tu identidad más profunda, no eres menos "yo" que antes.

Nada parece contener tu "identidad" ni siquiera en parte, excepto esa voz en tu cabeza.

Mucha gente afirma que su identidad es su cerebro, pero al final, si somos estrictos tendremos que concluir que decimos tal cosa porque pensamos que ahí es donde reside esa vocecilla, no por otra cosa. De hecho no es raro decirnos que "el cerebro nos engaña", por ejemplo ante un efecto óptico, con lo cual dejamos claro que incluso de alguna manera estamos suponiendo que ni tan solo somos todo el cerebro, eso si es que esa vocecilla reside en el cerebro...

Creemos firmemente ser esa vocecilla.

Si crees que existe algo supra-natural, tipo un alma, también puedes creer que esa vocecilla viene de allí, pero al final la identificación siempre es con esa vocecilla...

Lo paradójico es que a pesar de la rotundidad y lo extendido de tal creencia esa hipótesis tiene un problema serio. Un inconveniente lógico tremendo. Tan tremendo y a la vez tan evidente que resulta increíble que los miles de millones de personas en el mundo podamos seguir manteniendo esa idea hasta el día de nuestra muerte.

Tan evidente y a la vez tan ignorado que hace que la frase "soy mis pensamientos" sea el espejismo masivo más grande del planeta, un hecho que sería apasionante si no fuera por lo triste que es, por el sufrimiento tan inmenso que genera, sería algo apasionante si no fuera una gran desgracia para el ser humano.

Pero ¿cual es ese inconveniente lógico tan evidente?

Pues es obvio:

En realidad, jamás has tenido bajo control tus pensamientos. Jamás has, ni tan siquiera, podido decidir el qué, cuando, como o por qué de tus pensamientos. No decides qué piensas, ni cuando piensas, ni cómo, ni por qué piensas.

Nadie puede negar eso al menos en parte, basta con pedirle a alguien que deje de pensar por cinco minutos para que se tenga que rendir a la evidencia.

No puedes hacerlo.

El fenómeno es curioso, obsérvalo bien: mientras no reparas en tus pensamientos con especial atención, parecen "ser tú", parece que guían tus acciones y sientes que estás viviendo controladamente, que tú controlas tu vida y que tú eres esos pensamientos.

Pero en cuanto se te pide que los observes y controles parecen "no ser tú". Van a su aire... y te pones de los nervios...

Curioso ¿no?

Eso puede verse con claridad en cuanto uno intenta meditar, pero también cuando algún pensamiento obsesivo te genera un excesivo sufrimiento, entonces no deseas "pensar más en eso" pero no puedes evitarlo...

Esa tremenda paradoja al respecto de lo que es más nuclear de ti mismo, esa increíble fisura en el espejismo colectivo que es esta realidad, debería ser motivo más que suficiente para perseguir hasta sus últimas consecuencias la pregunta: ¿Quién o qué soy yo realmente?

La respuesta lleva muchísimo más lejos de lo que se pueda pensar...

## Definamos pensamiento

La vocecilla en nuestra cabeza, es eso, una vocecilla.

Habla.

Si somos castellano-parlantes, esa voz interna habla castellano ¿no? Así pues la vocecilla en nuestra cabeza es básicamente lenguaje.

Prueba a pensar sin hablarte, ¿cómo lo harías? ¿cómo pensarías si olvidaras tu lenguaje? ¿sin lenguaje dejas de ser un animal racional?

A ese tipo de pensamiento en realidad lo podríamos o deberíamos llamar lenguaje.

El lenguaje tiene dos características fundamentales que son apasionantes:

- El lenguaje crea conceptos. Por ejemplo: piedra, gato silla, pero también otros más etéreos como “el clima de Massachussets” o “el buen ambiente laboral de mi empresa”.
- Salvo raras excepciones toda expresión lingüística tiene la estructura sujeto-acción-objeto. Por ejemplo: el gato - come - sardinas.

Esa vocecilla tiene todavía otra característica muy interesante: somos conscientes de ella.

Eso puede parecer algo totalmente obvio y sin relevancia, pero la tiene y mucha. De hecho es otra gran fisura en el sueño de creernos la vocecilla.

Más adelante hablaremos mucho sobre la consciencia pero por ahora, responde a la pregunta:

¿De qué eres consciente?

Soy consciente de lo que veo, oigo, siento, etc... ¿no?

Resumiendo soy consciente de mis sentidos, de mis percepciones y de...

... y de esa voceilla que es lo que soy yo...

Raro ¿no? Parece que uno es consciente solo de sus percepciones... más un elemento extraño que además soy yo mismo... La vocecilla...

Pero, uhm... si soy consciente de la vocecilla, ¿quién es el que es consciente de esa vocecilla? Si la vocecilla soy yo, ¿quién la está escuchando?

¿Yo soy la vocecilla o soy quién la escucha? ¿es posible que la vocecilla sea solo una percepción?

La grieta se abre cada vez más...

Por todo lo anteriormente comentado a la vocecilla interna en este texto la llamaremos “pensamiento conceptual”

Lo hacemos para diferenciar de otros tipos de pensamiento, puesto que hay pensamiento (entendido como cualquier procesado mental) no conceptual y también hay pensamiento no consciente.

Por ejemplo, para caminar, el cerebro ha de realizar cierto procesado, ha de coordinar un montón de músculos, pero ese procesado mental no es consciente normalmente y siempre es no conceptual...

Probablemente basta con obsesionarse suficientemente con lo comentado hasta ahora (¡en solo tres páginas!), basta con focalizarse en resolver las paradojas presentadas en estas tres páginas, para poder “despertar” (más tarde definiremos también qué entendemos por “despertar”).

En budismo a las personas a las que les ocurre tal cosa se las denomina “del tipo instantáneo”.

El resto de los seres humanos, si queremos despertar a la realidad de lo que somos, tendremos que trabajar un poquito más... A eso que hacemos para despertar lo llamaremos “práctica” (o sadhana), sea lo que sea...

## El bucle: el por qué...

La mente argumentativa (los pensamientos conceptuales) es un sistema en bucle que continuamente prevee el peligro futuro e intenta neutralizarlo buscando cursos de acción basándose en experiencias pasadas.

Hasta aquí bien, perfecto de hecho. Pero hay un fallo (bueno, varios).

Por un lado la mente no puede pensar en algo sin vivirlo, si piensas en algo doloroso sufres. No puedes hacerlo fríamente. Por tanto nuestro sistema de defensa se vuelve un sistema de sufrimiento permanente. Como decía una frase “El cobarde no muere una vez, muere miles de veces”.

Por otro lado el sistema no funciona demasiado bien, los peligros futuros casi nunca se dan finalmente o las soluciones pensadas no funcionan. E incluso cuando has dado con una solución la mente sigue en bucle y vuelve a pensar en el problema una y otra vez. No hay botón de “Tema resuelto. Stop thinking”. Solo paras de pensar si lo resuelves en la realidad...

Posiblemente este sistema, se ha “engordado” demasiado, detecta demasiados posibles problemas futuros y es bastante malo para ayudarte con la solución al problema que vas a tener la semana que viene porque le falta información. Nos guste o no, no podemos prever el futuro bien, es demasiado complejo.

Luego todo esto no ayuda mucho y genera sufrimiento.

Añade a eso que la parte argumentativa no puede inventar (sólo sabe hablar). Luego toda innovación viene de las entrañas de tu mente silenciosa. Así que encima resulta que lo que supuestamente “soluciona el problema” no lo ha deducido ese sistema/ego sino otras partes de tu mente o de más allá (quién sabe).

Luego se da la paradoja que sin mente argumentativa en realidad también se resuelven los problemas como hacen todos los animales sin lenguaje.

En el momento presente con todos los datos a tu alcance la solución del problema es mucho más fácil. Y encima solo tienes que solucionar los problemas reales, no los mil que ha previsto tu mente. Y no has sufrido por esos mil en el camino... Pero para ello debes “confiar” en lo que hay más allá de tus pensamientos (“entregarte” que dicen los místicos). Dejar de creer en el impostor ruidoso y creer en el silencio tras él.

Pero bueno, no te quedes con tan mala impresión de tu mente argumentativa, también te permite comunicarte con los demás y pensar en conceptos. Simplemente hay que conseguir ponerla en su sitio, haciendo lo que realmente hace bien y consiguiendo que deje de hacer lo que realmente hace fatal.

## Realización y despertar

Uno de los muchos problemas que encontramos en espiritualidad es que no existe un vocabulario sobre el que haya un consenso. Así cada tradición, maestro o libro usa las palabras de una determinada manera, ligeramente diferente a la de otra tradición maestro o libro.

Es por eso que es importante definir algunas palabras más. Eso no significa que se considere que ese significado es correcto de forma absoluta y los demás están equivocados, simplemente es el uso que les daremos en este texto.

Una de ellas es Despertar.

Despertar en el ámbito de este texto es la obtención de la realización de que “no somos nuestros pensamientos”. Punto.

Nada más.

Es conveniente ser cuidadoso y no añadir nada más de nuestra cosecha. En esta realización por ejemplo no se dice “Quién o qué eres”, solo se afirma lo que no eres...

Es decir, el despertar no es ninguna respuesta final, iluminación, nirvana, ni nada definitivo. En cierta manera es solo un comienzo, los primeros pasos en otra realidad (o en otra forma de ver esta realidad). Un primer asomar la cabeza por la grieta y echar un vistazo a lo que hay tras el decorado soñado...

Dejadme otra definición más: ¿Qué es realización? (pues hemos dicho que despertar es realizar algo).

Realización es un “palabro” horrendo pero dado que es el de uso más común, vamos a mantenerlo.

Realización no es realizar ni hacer nada.

Realización viene del inglés Realization cuya principal acepción es “darse cuenta”.

La traducción literal más similar quizá sería “revelación”, algo que estaba velado a nuestro conocimiento, nos es mostrado.

Así pues Despertar es darnos cuenta de que no somos nuestros pensamientos.

Aquí vale la pena decir que, todo el camino de auto-conocimiento, se basa en realizaciones en las que, no es que incorporemos nuevas creencias, eso sería cambiar un sueño por otro, sino que son realizaciones con las que deshacemos las creencias falsas que manteníamos en relación a lo que somos sin levantar otras nuevas... hasta que no quede ninguna...

En ese sentido el camino del auto-conocimiento es el camino del Realismo inclemente y la auto-sinceridad más cruda. Sin esas herramientas, pronto estarás inmerso en otro sueño, quizá más espiritual y sensible, pero sueño a fin de cuentas.

Vale, dirás tú, he leído tu texto y te creo, no soy mis pensamientos, ya me dí cuenta. ¿Ya he despertado?

No, desgraciadamente no (a menos que seas del tipo instantáneo y si fuera el caso lo notarías...).



¿Por qué?

Porque desgraciadamente, la creencia en que somos nuestros pensamientos, está tan arraigada en nuestra mente, a un nivel tan profundo que ningún argumento lógico parece convencerte.

Es como argumentar ante un creyente que Dios no existe, no lo vas a convencer solo con argumentos lógicos.

Cambiar una creencia profunda puede ser un proceso lento.

Además en este caso, precisamente es el proceso conceptual el que es puesto en duda, ¿puede este ponerse en duda a sí mismo sinceramente? ¿puede una espada cortarse a sí misma?

Así que el razonamiento conceptual nos va a servir de muy poco para auto-convencernos de que no somos él.

## Sabiduría no-conceptual

Entonces ¿qué hacemos? ¿cómo escapamos de esta prisión conceptual? Si mis razonamientos no pueden convencerme de que no soy mis razonamientos ¿cómo despierto?

Imagínate que vas a hacer *puenting*.

Subes ahí arriba y te explican a la perfección como de bien va a ir el salto, como la cuerda te sujetará al caer y que no ha peligro alguno.

En la plataforma a cien metros del suelo, miras al vacío y... no saltas...

Estás aterrado, casi temblando. La vocecilla le dice al cuerpo que no pasa nada, y el cuerpo le dice a la vocecilla “¡que salte Rita!”

El razonamiento conceptual no es suficiente. La creencia de tu cuerpo de que si saltas morirás, es muy fuerte... Pero ¿no controlaba yo (la vocecilla) mi cuerpo y lo que hace?

Más fisuras... todo sigue agrietándose.

Si consigues saltar una vez, todo será más fácil. La siguiente vez te costará algo menos. Y si lo repites a menudo incluso llegará el día en que saltar no te supondrá casi ninguna excitación previa.

Dado que no hay peligro objetivo, la única reacción razonable y coherente es este estadio final.

Dado que no hay peligro, no hay estrés...

Por decirlo más mal que bien, “has realizado que saltar es seguro”.

En realidad el ejemplo no es perfecto porque normalmente una realización ocurre en un momento determinado, de golpe, y en este caso aunque también hemos deshecho la creencia poco a poco, no ha habido un momento concreto en que nos hemos convencido de la seguridad de saltar, pero como ejemplo creo que nos vale...

Llegar a ese punto puede haberte costado docenas de saltos... ¿cómo es eso?

La sabiduría conceptual no vale. La sabiduría conceptual solo vale para conceptos.

No vas a aprender a patinar leyendo libros y no vas a perder el miedo al vacío con razonamientos. No vas a saber como sabe una fresa si solo te lo explican y nadie sabe lo que es estar enamorado realmente hasta que se enamora.

Lo conceptual aplica en la esfera de lo conceptual.

Y lo no-conceptual aplica en la esfera de lo no-conceptual.

La sabiduría no-conceptual tiene sus propias dinámicas y no son conceptuales, aunque podemos usar el lenguaje para orientarnos...

Pero igual que las instrucciones para patinar no sirven de nada si no las pones en práctica. Así cualquier cosa que te recomiende hacer un maestro debes hacerla y no leerla o pensarla. Pues si no, no sirve de nada.

Un gran impedimento es que algunas prácticas son tan y tan sencillas, que el buscador no las hace porque “ya sabe la respuesta”, no se da cuenta que está dando una respuesta (de nuevo) conceptual a un problema que es no-conceptual.

Es como sí porque ya sé que hacer ejercicio adelgaza no lo hiciera, y luego me extrañara de que me engordo a pesar de todo lo que sé...

Saber, en este contexto, no sirve de mucho... No es que no sirva de nada o que deba “cerrarse” uno a todo concepto, pero hay que saber cuando no son de ayuda...

En realidad ese es uno de los peligros del exceso de erudición y lectura: el creerse “de vuelta de todo” y que se te haga imposible, tú que tanto sabes, empezar por el más sencillo principio o práctica. Pues aunque estás al final del camino en erudición, no has ni empezado a caminar hasta que no practiques... Y el ego, tan erudito, se resiste a admitir que en realidad pueda tener que “empezar de cero”. La humildad nunca estará de más...

Vivir, experimentar, observar, sentir, hacer... Esos son los verbos de no-conceptualidad...

El núcleo de todas las prácticas espirituales está en lograr VER o SENTIR. No en pensar, ni siquiera en creer... aunque el resultado de ver y sentir será des-creer...

## Experiencia y realización

A menudo se confunde experiencia con realización.

Una experiencia es cualquier situación que nos ocurre y luego pasa. Cualquiera.

Una experiencia espiritual, por tanto, es una situación espiritual que nos ocurre y luego pasa.

Por ejemplo, de repente te levantas de meditar un día y ningún pensamiento surge en tu cabeza, te maravillas de seguir notando que eres tú mismo a pesar de sentir que eres un mero vacío consciente, sigues con tu día a día durante horas, haces lo mismo que haces siempre, per ningún pensamiento surge en tu cabeza. ¡Y no los necesitas!. Te invade un gran bienestar durante todo el día... y al día siguiente... te levantas y vuelves a ser el mismo de siempre...

Todo ha pasado. ¿Fue real?

Esto es una experiencia, y no demasiado rara...

No es que las experiencias no tengan valor alguno como a veces se dice, al contrario. Sin ellas la realización es imposible como hemos visto, ¡hay que saltar! pero también es una experiencia el simple meditar como siempre, sin eventos maravillosos.

Sin saltar no se te quitará el miedo al puenting, sin experiencias no habrá realización. Hace pocas páginas llamábamos a hacer, sentir, ver... frente a leer, hablar, creer o pensar, todo eso es experiencia.

Pero experiencia no es realización.

La realización también ocurre en un momento concreto en el tiempo, pero es el deshacerse, el fundirse y desaparecer de una creencia falsa.

Es por ello que se dice eso tan paradójico de que “uno realiza que siempre fue así”. Por eso en las realizaciones ni se entra ni se sale, simplemente se da uno cuenta que había estado equivocado. Nunca fue sus pensamientos...

No es que uno se libre de “ser sus pensamientos”. Nunca lo fue y no se daba cuenta...

Ese momento de des-creer puede ser espectacular o totalmente anodino. A menudo las experiencias son mucho más espectaculares que las realizaciones, pero las realizaciones son “para siempre” y las experiencias pasan.

Como dijo alguien “una vez se deja de creer en Santa Claus ya no es posible volver a creer en él”. No es que uno “elimine” a Sta Claus. No hace falta tal cosa, nunca existió...

Siempre hay una fase de maduración en la que se van a dar experiencias que “adelanten” la futura realización, luego esta puede venir acompañada de una experiencia cumbre o no, y tras ella, poco a poco, la post-situación va volviendo a la más absoluta normalidad pero con un cambio fundamental, la creencia ya no está allí y no volverá a estar nunca.

Y aunque no se sienta uno especialmente diferente (no estás en un éxtasis permanente o algo así) la vida y la realidad cambian completamente, sutil pero completamente. Tan sutilmente que a uno le parece increíble que el cambio que provoca en su bienestar y calidad de vida sea tan elevado.

## El ego

El ego es otra de las palabras favoritas en espiritualidad. En este documento intentaré no hablar mucho de ego porque parece que no es necesario y genera bastante confusión.

A veces por ego se entiende todo pensamiento conceptual.

En otros casos todo pensamiento que sea auto-referente (sobre uno mismo: “qué cansado me noto hoy”).

En otros solo los pensamientos que son “egoistas” (al estilo cristiano), es decir priorizando tu persona sobre los demás.

En otros casos se asocia con la personalidad...

etc...

Siempre que estés metido en una conversación sobre el ego, asegúrate antes de que todos usais la misma definición de ego, si no la conversación no tendrá ni pies ni cabeza.

El librarse del ego parece ser uno de los objetivos de la espiritualidad, pero si has leído lo anterior ya habrás deducido que no vamos a librarnos del ego según ninguna de las definiciones anteriores, bastará con saber que ninguna de ellas (de las definiciones propuestas) eres tú...

Igualmente, no puede subestimarse el poder de “ignorar” los pensamientos. No es nada cambie tras esa realización, al contrario...

Mientras creas ser tus pensamientos, no puedes ignorarlos, son tú mismo/a ¿cómo vas a ignorarlos?

Cuando no creas ser tus pensamientos, podrás elegir implicarte o no en su juego. Y si no te implicas se volverán débiles e inoperantes y escasos,

En una segunda etapa de auto-conocimiento, la sadhana será aprender a no implicarte en ellos, pero eso será en el libro dos, tras el Despertar y de camino a la no-dualidad o un-sabor como dicen en Mahamudra, cuando el sujeto, incluso el no-conceptual será estudiado.

## ¿Cómo Despertar?

Nadie puede darte garantías de Despertar. Quién lo haga te miente. En el mejor de los casos hace una apuesta arriesgada transmitiéndote total seguridad pues sabe que eso ayudará... en el peor de los casos te está timando.

Despertar es un proceso interior de auto-conocimiento, realmente solo tú puedes llevarlo a cabo. Y no hay dos caminos iguales.

Pensar que se pueden dar pautas estrictas del tipo “haz A, luego B y luego C y despertarás” es como pensar que se puede hacer lo mismo para lograr que alguien se enamore o para superar un trauma infantil...

Pero sí es cierto que se puede explicar qué ayuda y qué no ayuda a intentar que “veas” el hipnótico error que sufres respecto a tu identidad.

En cierta manera lo que se debe hacer es crear el terreno propicio para que se puedan dar las condiciones que resulten en “ver con claridad” como funciona tu mente.

Ya hemos visto algunas pistas antes pero por suerte hay mucho más que se puede contar al respecto. Pero también hay que avisar, nada de lo que se diga a continuación es categórico y encontrarás seguramente gente que ha despertado de otras maneras totalmente diferentes y hasta opuestas.

Descreer de Sta. Claus puede ocurrir de infinitud de maneras... Por eso a veces se dice que Despertar es un proceso a-causal, no relacionado con las causas y los efectos,

En realidad no es así, todo está interrelacionado, todo influye, però un proceso psicológico de esta complejidad es imposible saber cuando va a ocurrir.

Pero sí se puede indicar cual es un terreno fértil en el que la realización sea más fácil que surja.

Al final eso es todo lo que puede hacerse desde este lado del papel.

El resto es cosa tuya.

## **Sila, prajna y samadhi**

Sila, prajna y samadhi podríamos mal-traducirlos como ética, sabiduría y meditación.

Son los tres bloques en que Buddha agrupó su sendero octuple, lo que él consideraba que eran las 8 dimensiones necesarias para la liberación del sufrimiento y el nirvana.

Pero incluso desde una perspectiva no budista, estas tres dimensiones son importantes para Despertar. Es más, quizá gran parte del relativo poco éxito de los practicantes se debe a la focalización en solo una de ellas. Si eres de tipo intelectual la sabiduría, o si eres del tipo místico la meditación, descuidando las otras dos dimensiones.

## **Ética o mejor, integridad**

A mucha gente, incluso siendo bastante espiritual, pensar en “ética” le hace salir sarpullidos, quizá por nuestra herencia cristiana, pero la ética está siempre presente en toda persona realizada y en toda doctrina de liberación, y debe cultivarse en paralelo a la sabiduría y al entrenamiento de la mente.

No vamos aquí a establecer una conducta ética a seguir, de hecho pocas doctrinas orientales la establecen en detalle, y si lo hacen apenas son esbozos, nada tan complicado y detallado como en las religiones occidentales.

La idea tras de esto es que “tú ya sabes qué está bien y qué no lo está”. Y es así. Tú ya sabes qué está bien y qué mal según tus principios, actúa en consecuencia. Actúa de acuerdo a las ideas que consideras éticas y traerás la suficiente paz a tu vida para potenciar el resto de prácticas.

En muchas religiones la ética es una cuestión social, es decir reglas para mantener una sociedad pacífica o al menos cohesionada.

En el caso que nos ocupa la ética es una cuestión personal, es decir comportamiento para mantener un individuo en paz interna o al menos coherente consigo mismo.

Así pues, por eso la palabra clave es: integridad.

Integridad viene de “entero” y no es casual que gran parte del proceso de realizaciones nos llevará (aunque al principio no lo parezca) de una mente en auto-conflicto y dividida a una

mente monolítica, holística, íntegra y en armonía... en todos los aspectos...

## **Prajna, visión**

Prajna tiene dos dimensiones la primera es la visión.

La visión es la idea que temporalmente investigaremos para ver si podemos confirmarla en nuestra experiencia y por tanto realizarla.

En este caso la visión es “no soy mis pensamientos”.

El establecimiento de una visión no tiene nada que ver con pensar intelectualmente sobre esa idea o repetirla como un mantra. Simplemente cuando “observemos” la realidad, sea en el día a día o en meditación, lo haremos con el ánimo de ver si soy o no soy mis pensamientos.

La visión nos dice qué debemos investigar, no es una verdad que debamos interiorizar. Eso no dejaría de ser otra creencia.

Sin embargo algunas doctrinas propugnan la ausencia total de visión, debido a un rechazo ya desde los inicios de toda conceptualidad. No puedo saber si en tales condiciones es posible la realización pero parece más difícil.

Igualmente la ausencia absoluta de visión es imposible, cuando te observes siempre lo harás desde un marco conceptual u otro...

Por poner un ejemplo de visión, no es lo mismo ponerte ante una caja llena de objetos y que te digan que mires hasta descubrir algo anómalo, que que te digan que mires para encontrar un objeto roto... seguro que te es más fácil encontrar lo “anómalo” en el segundo caso. Una visión bien definida es de gran utilidad.

Tampoco se te está diciendo que creas por un acto de fé que en la caja hay un objeto roto... No es eso...



## Prajna, sabiduría

Aquí aplican dos tipos de sabiduría: conceptual y no conceptual

Ya hemos explicado anteriormente la sabiduría no conceptual y creo que la conceptual no requiere mayor explicación.

Habrà quién diga que el conocimiento conceptual es innecesario e incluso contraproducente, y es cierto que en exceso lo es, también es cierto que este es un viaje básicamente hacia la no-conceptualidad pero el proceso mental argumentativo puede ayudar a obtener la comprensión no-conceptual.

Tampoco estamos hablando de convertirnos en un animalillo no-conceptual que no pueda sobrevivir en nuestro mundo. Para la supervivencia humana en la civilización hace falta la conceptualidad. Simplemente hay que tener claro cual es su lugar y que no fagocite toda nuestra experiencia.

Por otro lado, la sabiduría no-conceptual en la meditación formal se construye a través de la meditación de tipo vipassana (es decir, observar y entender nuestros procesos mentales), tal como ya hemos dicho antes

Por explicar todo lo dicho con un ejemplo:

- Primero uno lee o escucha a los maestros -> sabiduría conceptual/pensamiento
- Luego reflexiona profundamente al respecto -> más pensamiento
- Así se contruye (es inevitable) una visión de como es la realidad
- En observación silenciosa (vipassana) se debe investigar, mirar, hasta entender de forma no conceptual los procesos mentales para confirmar o no la visión
- Finalmente cuando ese ver está maduro y auto-convencido a todos los niveles de la mente, la realización ocurre.

Por supuesto para los últimos puntos hace falta una mente “afilada” y “bien entrenada” así que de nuevo una dimensión debe realimentar a la otra: Prajna es obtenido gracias al cultivo de samadhi.

## Samadhi, atención

El samadhi podríamos decir que es la “la golosina de la espiritualidad”. Muchos hemos comenzado este viaje atraídos por el misterio de la meditación, imaginando infantilmente estados de éxtasis placenteros y eternos.

Samadhi también puede verse en dos aspectos prácticos (de nuevo no excluyentes sino complementarios): la atención (sati/mindfulness) durante el día y la meditación formal (es decir, tiempo dedicado exclusivamente al cultivo de la mente).

Sati/mindfulness, es a menudo injustamente relegada a un segundo lugar cuando quizá es el factor clave o acelerador para algunas realizaciones. Pero claro, es más goloso guardarse media horita al día para sentarse a estar “a gustito” con uno mismo, que intentar el esfuerzo de estar presente y consciente de las propias miserias y errores 16 horas al día (por ahora perdonamos los sueños...)

También se suele oír que es agotador y el nivel de abandono de la atención es muy alto. Más adelante hablaremos de cómo librarnos del esfuerzo y de ese agotamiento. De hecho dedicaremos capítulos en exclusiva a las prácticas.

¿Por qué es importante la atención?

Porque atención es aprendizaje, cambio, mejora...

Cuando un maestro en la escuela desea enseñarte algo ¿qué te dice? Te dice que atiendas.

Sin atención no hay cambio, no hay evolución, no hay mejora, no hay aprendizaje.

Sin atención tu funcionamiento en el mundo es automático, en base a los automatismos que ya poseas. Sin atención funcionas en el mundo como un robot. Tus reacciones son no-reflexivas y basadas en condicionamientos previos. Y sin atención no puedes cambiarlos.

Así Sati es un factor clave para la aparición de prajna a través de auto-indagación o de simplemente “estar atento” para descubrir en nuestra experiencia diaria lo que nos han contado los maestros.

Pero también es fundamental para poder mejorar nuestra conducta ética tal como se explicó antes. Y, muy interesante, el hecho de “estar en el presente” reduce el estrés y potencia la paz necesaria para cultivar ética, samadhi y prajna. ¿Cuántas veces hemos perdido el control en un enfado y luego nos hemos arrepentido? y además del malestar interno, al ir a meditar por la tarde no había manera...

Pero, ¿a qué prestar atención? Eso variará de una práctica a otra, pero lo que se ha de entender es que se aprende o se evoluciona en aquello a lo que se presta atención.

## Samadhi, meditación

Existen básicamente dos tipos de meditación:

De concentración o samatha, y vipassana o de observación.

La mayoría de meditaciones habitualmente contienen ambas dimensiones pero normalmente se tiende más a una u otra.

Si se te pide que observes sensaciones, percepciones o pensamientos normalmente estaremos hablando de meditación vipassana y básicamente es lo mismo que el mindfulness/sati visto anteriormente pero en condiciones de silencio y aislamiento que te permitan llegar mucho más lejos que en el día a día. Es una forma de incorporar sabiduría no-conceptual en base a la observación/atención.

Si se te pide que te concentres sobre un objeto físico o síquico sin desviar la atención, sin buscar nada, ni reflexionar en nada, entonces hablamos de meditación samatha.

La meditación samatha básicamente permite dos logros: el incremento de nuestra capacidad de focalizar la atención, y la posibilidad de experimentar en condiciones “de laboratorio” estadios no-conceptuales a las que aún no tenemos acceso de forma estable (es decir no tenemos aún la realización).

Lo primero es solo una herramienta para ser luego capaces de estar focalizados el resto del día. Es el gimnasio del mindfulness/sati...

Lo segundo es lo que se ha descrito como Jhanas o absorción “en el Ser” advaita vedanta.

Por ejemplo, si alcanzas el primer Jhana en meditación el pensamiento consciente para. Esa experiencia te permite empezar a “oler” el aroma de la Presencia, aunque sea en condiciones de laboratorio.

De hecho muchas prácticas recomiendan que el primer paso importante que deberías lograr es conseguir “oler” ese aroma de la Presencia, pues hasta que no lo vivas, no sabrás qué buscar, a donde retornar o donde poner tu atención.

En ambos casos (samadhi y sati) es fundamental atacar la práctica con un espíritu de “ausencia de objetivos” y especialmente sin generar estrés adicional con ideas de éxito o fracaso al respecto. Es eso que llaman “Wu wei” (no hacer o hacer sin intención) o el simple fluir en la práctica, encontrar ese delicado equilibrio entre no procrastinar o simplemente relajarse, y un exceso de tensión o ambición. Ambas actitudes serán inútiles, o peor, contraproducentes.

## Sobre la actitud en la meditación (y mindfulness)

La actitud ante la práctica es casi (o sin el casi) tan importante como la práctica concreta en sí (de las que luego hablaremos).

Cuanta gente se lamenta de que no “triumfa” con esto de la meditación y el *mindfulness*. Que no “le sale”, que no es “lo suyo”, que “no se le da bien”, no “va con él” y abandona.

Lo que es paradójico es que en “esto”, como en todo, no se puede fallar más que... más que si te planteas objetivos...

Así pues la persona no debería decir “no me sale” o “no se me da bien” sino “no he conseguido dejar de tener objetivos y aspiraciones también en esto...”

La persona ataca todos sus problema igual, peca siempre de lo mismo: técnica, control, esfuerzo y objetivos. Y malinterpreta el mensaje de los sabios una y otra vez. Construye una visión conceptual de todo. En el caso de la meditación se hace una idea de que la cosa es aproximadamente así:

“Vale, ya tengo la receta para la felicidad, la he leído de los que saben así que debe ser cierta, debo seguir la técnica XXX estrictamente, he de estar presente todo el día, y si lo consigo al 100% seré feliz o estaré iluminado, ¡vamos a por ello a tope!”

Entonces, empieza y le resulta imposible no ir midiendo si está presente mucho o poco, si cada día lo está más o menos, se esfuerza y sufre ante los fallos, recaídas, etc... Habrá alguien muy perfeccionista que hasta se apunte los “fallos” diarios y vaya viendo si cada vez hace menos... O incluso hay quien mide cuantos minutos “aguanta” meditando al día...

Ha logrado convertir esa meditación en exactamente lo mismo que su vida, por ejemplo, laboral: objetivos, deseos, esfuerzo, frustraciones, la creencia de como se obtiene la felicidad, una teoría de la felicidad puesta en el futuro (y no en el ahora), etc...

Y claro, obtiene la misma insatisfacción que en la “otra” vida. Ya decía Einstein que repetir siempre lo mismo y esperar resultados diferentes era una locura...

El problema para la práctica es precisamente establecer todo eso que hemos comentado (objetivos, esfuerzo, implicaciones, controles, técnicas y optimizaciones) y el apego a ello, especialmente a la meta o la aversión al “error” (que en realidad no existe)... Eso es lo que nos hizo ya desgraciados en “la otra” vida...

¿Entonces?

No es que esté mal desear ser feliz, es inevitable, al menos al principio. De hecho es el factor motivador más habitual para iniciar el viaje de vuelta a la fuente. Pero hay que conseguir el delicado equilibrio entre no abandonar la práctica por falta de interés (sea la que sea) y que esta no se contamine de los mismos *ticks* que ya nos están haciendo desgraciados ahora, como establecer objetivos o valoraciones de práctica bien hecha vs. práctica mal hecha. Pues llevarán a, simplemente, una práctica igual de desgraciada que el resto de tus actividades diarias dado que está cortada justo por el mismo patrón...

Imagina ver a alguien nervioso, casi histérico y gritarle bien fuerte: “¡Tranquilízate!!!” y, claro, lo ponemos más nervioso. Eso nunca funciona ¿verdad?

Lo mismo hacemos con los pensamientos cada vez que “queremos” estar más tranquilos.

No “quieras”

Meditar e incluso el *mindfulness* durante el día, han de ser principalmente una práctica de abandonar: abandonar objetivos, apegos, incluso abandonar el propio pensamiento, pero no reprimir nada de eso, simplemente verlo, dejarlo pasar y abandonarlo.

Para “dejar pasar” debes “ver”, evita “no-ver”, pero evita también “ver” para “juzgar”.

Deja pasar especialmente la frustración de cualquier idea de fracaso, deja pasar incluso la idea de que puede haber fracaso, deja pasar el esfuerzo y la necesidad de hacer esfuerzo. No te aferres a nada, ni siquiera al deseo de la perfección de técnica alguna, incluso meditativa. Estar tranquilo siendo el peor meditador o *mindfulnessista* del mundo, estar satisfecho con millones de pensamientos y también con una mente en calma. Sin ideas preconcebidas de lo que está bien o está mal.

Presencia, presencia, no se pide más, no se está pidiendo que juzgues cuando no estás presente, no que juzgues nada, solo presente, presente, presente. Observa sin juzgar.

No te pre-ocupes, simplemente ocúpate.

## La sensación de esfuerzo

Relacionado con lo anterior:

Hay que concretar que aquí no nos referimos a la sensación de esfuerzo físico. Por supuesto si corro 10 kms me voy a notar físicamente cansado, eso es independiente de si hay liberación o no...

Me refiero a “la sensación” de esfuerzo, de sufrir por conseguir algo, de luchar por ello... Es este uno de esos sufrimientos que nos quejan día tras día ¿te has fijado en si existe o cómo se produce?

Si te observas atentamente (y para eso sirve el *mindfulness/sati*) verás que lo que observas son solo reacciones negativas sobre hechos o pensamientos concretos que se están produciendo en el presente, en el ahora. Esto parece obvio pero a menudo es pasado por alto.

Es decir que la sensación agotadora de esfuerzo por lograr algo es simplemente la acumulación día tras día de pequeñas sensaciones de frustración que surgen como reacción o bien a un pensamiento (que será de pasado inalterable o futuro hipotético) o bien a un hecho de la realidad actual al que planteamos resistencia (ya está ocurriendo pero seguimos ofreciéndole resistencia).

Osea que cuando dices que “te esfuerzas para conseguir X” en realidad no te das cuenta pero lo que ocurre es que “estás agotado de sufrir en montones de momentos por hechos puntuales que no aceptas por una idea preconcebida de como deberían ser las cosas” (por ejemplo educar a tus hijos como tú crees que deben ser educados).

Ese sufrimiento/esfuerzo siempre surge de la sensación de separación y la no aceptación de lo que ocurre. Es decir que podemos hablar “sufrimiento puntual reiterado debido a la diferencia entre la realidad y una idea preconcebida de ella que reaparece a menudo en tu mente”.

Es por eso que no hay esfuerzo posible, solo “parece haber esfuerzo”

No hay esfuerzo, solo hay sufrimiento mental agotador (insatisfacción).

Y es también por eso que mediante la aceptación completa del presente, la sensación de esfuerzo desaparece.

Resumiendo, si te notas agotado por el *mindfulness*, en lugar de renunciar a él, prueba a analizar hasta que punto que estás “agobiando” por los resultados e intentar dejarlos estar... abandonarlos... y luego seguir observando... suavemente, sin tensión y sin objetivos...

## La dinámica del pensamiento conceptual

El pensamiento conceptual surge en la mente fuera de nuestro control, no lo podemos controlar.

Pero sí podemos intentar entender sus dinámicas. Entender por qué surgen. Si sabemos las condiciones que los provocan, quizá podamos actuar sobre ellas...

¿Por qué a veces tenemos muchos pensamientos y a veces menos?

El surgimiento del pensamiento conceptual parece ser un mecanismo de defensa del ser humano. Surge con la necesidad de resolver “algo”. Si no hay nada que resolver no es que no surja pues es un mecanismo mental que tenemos descontrolado pero surge con menos intensidad.

Fíjate en que siempre que tienes muchos pensamientos descontrolados es porque sientes que estás amenazado o existe una situación a resolver...

También surgen pensamientos en función de cualquier deseo o aversión que tengas, para cumplir con el deseo o evitar lo que no desees.

En función del nivel de amenaza, deseo o aversión, de como de intenso sea, el pensamiento conceptual estará más o menos activo, será más o menos recurrente.

Todos hemos experimentado una sesión de meditación que hemos calificado de “mala” porque nos hemos puesto a meditar con un problema grave en mente y no ha habido manera de centrarse en la práctica.

Así pues, para reducir la intensidad de esos pensamientos no debemos reprimirlos, pues no sirve de nada, sino que debemos cambiar sus causas, las condiciones que lo provocan.

Es por eso que la tranquilidad y paz interior son importantes.

Y es por eso también que actitudes como ser íntegro o retirarse de la sociedad o “creerse” que el mundo es un sueño o reducir tus deseos y aversiones o no buscar resultados o no “meterse en problemas” redundan en mayor tranquilidad y por tanto en una menor aparición de pensamientos conceptuales, por tanto una mejor práctica y mayores probabilidades de realización.

Eso sí, no esperes resultados inmediatos, hablamos de una costumbre de décadas que queremos cambiar, será lento...

## Dinámicas de práctica respecto a realización

Vamos a repasar algunas cosas ya comentadas:

- Realización es “darse cuenta de...” para des-crear de algo para siempre.
- Experiencia no es realización, es solo un estado pasajero concreto.
- Práctica, sea la que sea, es solo una forma de “mirar” o “sentir”, de experimentar (en este contexto)
- La sabiduría no-conceptual no se obtiene de palabras sino de ver, sentir y experimentar. Siempre que lo hagamos con “la visión” adecuada, es decir sepamos qué estamos buscando.

Entonces la práctica, sea la que sea, es solo una forma de “mirar” para intentar “ver” para lograr “des-crear”.

No es, contrariamente a lo que parece esperar todo meditador, una especie de forma de cabar un pozo para encontrar petróleo, y que sea cuestión solo de dedicar horas para llegar más y más profundamente hasta conseguir llegar a la capa donde está el petróleo. Y ¡fin! ¡liberado!

No es eso. Y por eso, “eso” no funciona, y da igual si llevas meditando 30 años, has profundizado mucho pero eso no te libera...

Entendámonos, toda experiencia tiene valor tal como hemos dicho, y cuanto más profundas son las experiencias más capacidad tienen de revelarnos “algo” que nos haga hacer ese “click” que llamamos realización.

Es decir que no estoy diciendo que no tenga valor llegar al octavo Jhana o conectar con el Absoluto Advaita Vedanta. Pero hay gente que lo ha hecho y todavía vuelve a su situación habitual al levantarse el cojín...

Lo que digo es que eso es una experiencia y no es directamente liberadora. Si faltan otros elementos, no habrá liberación permanente.

Siguiendo con el ejemplo de St. Claus, es como si nos dedicamos a ver muchos y muchos Sta. Claus diferentes, eso son experiencias, pero si no tenemos claro que lo hacemos para convencernos de que son falsos, esas experiencias no llevarán a ninguna realización.



## La Presencia

Hoy día este término ha pasado a formar parte del vocabulario espiritual, es un término relativamente reciente, y aunque es bastante conocido quizá vale la pena hablar un poco de él.

Presencia es vista en primer lugar como lo que queda en ausencia de pensamiento conceptual, nada más.

A menudo se habla de Observador o Testigo para referirse a ella, pero esa definición es confusa porque no solo observa, la Presencia no está en absoluto carente de la posibilidad de pensamiento no-conceptual, sino que no podría ni levantarse del cojín...

Es por eso que rápidamente para un observador agudo parece extraño decir que es «solo consciencia» como tan a menudo se afirma.

En realidad es toda tu mente con la exclusión del pensamiento conceptual.

Más tarde, refinaremos la observación y la Presencia podrá ser vista como la Eseedad, la sensación de ser, de existir, lo que en inglés llaman IAM y en algunos textos traducen como «Sí mismo» con la atención vuelta sobre sí misma.

Es decir, aún sin saber quéé somos, nuestra atención está volcada sobre nosotros mientras interactuamos en el mundo. Esa forma de que el «observador se observe» la denominamos (por tener algún palabro) «apercepción». Y no es percepción sino «apercepción» porque la Presencia no puede verse a sí misma, solo puede sentirse y certificarse como presente...

En este punto, la Presencia no solo se vuelve liberador de las aflicciones del pensamiento conceptual como ya pasa en el primer estadio, sino que se vuelve naturalmente gozosa por y para sí misma, sin necesitar nada.

En un estadio más avanzado se podrá estar «Presente» con la atención aperciendo su esencia, interactuando en el mundo y además pensando conceptualmente, pero no hace falta preocuparse por eso ahora, eso ocurrirá cuando empecemos a penetrar los misterios de la no-dualidad o usando una palabra que me parece menos confusa, un-sabor de la percepción, como dicen en el Tíbet.

## Fases de la practica

No hay etapas en una realización es cierto.

En un momento crees en “algo”, al segundo siguiente ya no...

Pero sí se puede hablar de fases en una práctica concreta.

Básicamente, para esta realización el modelo que me parece más convincente y que puede intuirse incluso en modelos tan antiguos como el de la doma del buey zen, es algo tan sencillo como:

- Empiezas la investigación
- Logras identificar el “aroma” de la presencia
- Repites la experiencia hasta la saciedad dentro y fuera de la práctica formal, reposas en ella, te enamoras de ella...
- Luego vives la experiencia incluso sin demasiado esfuerzo, se vuelve natural
- De repente, sin aviso: Realización/Kensho
- Estabilización

De nuevo, estas fases no aplican a todo el mundo, alguien quizá salte de identificar la “Presencia” directamente a la realización, sería una persona del tipo instantáneo...

Como entiendo que ya has “empezado la investigación” si estás leyendo esto, pasamos directamente a como identificar el “aroma” de la Presencia.

## Identificar el “aroma” de la Presencia

La Presencia es algo tan evidente y normal que a veces buscamos por todas partes algo maravilloso en lugar de simplemente reparar en nuestra simple naturaleza tal cual es ahora... pero sin pensamientos...

Solo eso, es solo eso.

Tal como hemos comentado antes, hay dos formas sutilmente diferentes de reposar en la Presencia, casi podríamos decir que hay dos “aromas”

- Ser un silencio que observa más allá del pensamiento consciente, en este caso a menudo se habla de “el observador o testigo”
- Sentirte a ti mismo como la vida pura que eres. Puro sentir.

Ambos aromas son muy parecidos pero ligeramente diferentes y te llevarán también a través de experiencias ligeramente diferentes hasta una realización que quizá también expliques de manera diferente, por ejemplo no es raro oír de esta realización de la Presencia como “darse cuenta de que uno es pura vida, existencia pura”.

En este corto texto, Edji Muzika explica el primer aroma:

Elige un objeto, como una persona, un árbol, una mascota sentada junto a la ventana. Obsérvala y al mismo tiempo mira dentro de ti mismo buscando la sensación de ‘Yo soy’ y mira si sientes una conexión entre el objeto y el Yo Soy. Si el objeto está cargado emotivamente como en el caso de un ser querido, a menudo se siente una relación entre esa persona y el corazón. Cuando uno descubre esa fuente en el corazón, uno puede deliberadamente tratar de hundirse en ella. Esto provocará un aumento inmediato de la felicidad y la estabilidad que ayudará a la meditación formal y conducirá con mayor rapidez a la liberación. A partir de aquí hay que observar si esa fuente en el corazón es el observador o no.

En el segundo caso, el del “observador silencioso” el aroma es fácil de detectar por los meditadores que han podido experimentar claramente periodos de tiempo sin pensamiento. Lo que queda cuando el pensamiento no está, eso es Presencia.

En ciertos budismos se dice que la práctica solo comienza cuando el practicante ha sido introducido por el maestro y ha reconocido la “naturaleza de la mente”. Y realmente es así, solo estás practicando entonces, porque solo entonces tienes una cierta visión del camino... Antes de eso buscas a ciegas... Realizábamos lo que llamamos «Prácticas preliminares»

**El aroma:**

Pequeño texto titulado “La playa”:

Pronto llegará el buen tiempo e irás a la playa como tanta gente.

Tumbado en tu toalla, cierra los ojos y siente el sol calentando tu cara, escucha el rumor de las olas, siente la brisa en tu cuerpo. Relájate.

Aunque solo sea durante diez segundos no pienses en el pasado, ni en el futuro, disfruta del bienestar de estar en la playa, presta una atención total a tu cuerpo y lo que siente. Solo eso, nada más, solo sentir lo bien que se está ahí en ese momento.

Agradable ¿no?

La meditación en la sensación de Ser no es más que eso, absolutamente nada más.

Así de sencillo.

Desgraciadamente, aunque te propongas lo contrario firmemente, en seguida te encontrarás pensando en el trabajo, la familia, la economía o el coche que has dejado mal aparcado y notarás que ya no sientes tanta paz como antes.

Lástima, con lo bien que estabas ¿no?

Imagina obtener esa sensación de tanto en tanto sin necesidad de playa, sol, ni brisa.

Imagina poder volver a esa sensación siempre que quisieras.

Imagina no abandonarla nunca.

## Práctica formal: entrenamiento

Tras identificar el “aroma” o incluso antes, es recomendable comenzar una rutina de práctica formal.

¿Por qué?

Porque generalmente tenemos una mente muy dispersa, y más en el siglo XXI. Esa mente “del mono” que no puede parar de saltar de una idea a otra, que no es capaz de concentrarse en algo ni un minuto...

Conseguir una mente disciplinada y capaz de concentrarse será también un factor que ayude a perseverar caso que sea necesario y ver con claridad y precisión.

Al principio puede ser válido simplemente contar o seguir la respiración, no estamos buscando nada, simplemente queremos afinar nuestra atención y capacidad de perseverancia, y de paso obtener cierta paz ya desde el principio. Si además eso te convence de que tu pensamiento está descontrolado, pues mejor.

No existe una regla fija de cuando podemos abandonar este “gimnasio” y empezar a intentar meditar realmente, tampoco es problema alguno alternar sesiones de este tipo con otras en las que intentamos “meditar” y así hacer ambas cosas en paralelo (luego vemos qué es meditar).

Respecto a todo tipo de práctica, por favor, lee y relea las veces que hagan falta las secciones de “Actitud en la meditación” y “Esfuerzo” hasta que comiences a sentir que ese meditar es más un placer que una carga.

Recuerda: en esto el fracaso no existe. Es como si sales a correr para entrenar: mejor una hora que media, pero solo con que corras 5 minutos lentamente y mal, será mejor que no salir de casa...

Sobre “técnica” de práctica formal se han escrito toneladas de papel (postura, respiración, ambiente, horario, etc...). Quédate con lo que te encaje, todo eso no es lo más relevante... excepto, y esto es muy importante, excepto si son cosas que te motiven a perseverar...

Es decir, por ejemplo ¿sirve de algo usar incienso? No, no estrictamente, pero si a ti te hace más placentera la sesión y hace que perseveres, comprar incienso será la mejor inversión que puedas hacer...

## Práctica formal: meditar

Meditar es un verbo muy gastado pero a falta de otro lo seguiremos usando.

En la práctica, a efectos de esta realización creo que hay dos tipos de meditación que será útil practicar.

- Contemplación
- Absorción

Ambos tipos son respectivamente meditación vipassana y samatha pero ya concretadas en ese “aroma” que hemos conseguido localizar.

La primera, la contemplación, la usarán normalmente quienes hayan oído el aroma de la presencia como un observador más allá de los pensamientos.

Una de sus forms es el método de “consciencia mirando consciencia” de Michael Langford, cuyo excelente texto “El medio más rápido y directo a la felicidad eterna” podeis leer en castellano por gentileza de Toni aquí:

<http://jugandoalegremente.blogspot.com.es/2014/08/michael-langford-el-medio-mas-rapido-y.html>

También están en la misma familia las meditaciones de tipo shikantaza (zen) sobre las que también hay bastante literatura y las meditaciones Mahamudra y Dzogchen.

En este caso la virtud de la meditación es doble, por una lado uno, como decía Dogen (un conocido maestro zen), hacemos practica-realización porque el estado de silencio mental o des-identificación del pensamiento que surja ya es la experiencia de la Presencia en sí misma (pero sin estabilizar) y por otro lado se mantiene la “observación” de lo que ocurre con lo cual la mente silenciosa va convenciéndose de lo que ve...

Lo que es importante en todos los casos, es tener una meditación “viva”, tal como decía su maestra zen a Adyashanti. Hay que vivir una meditación “despierta”, “inquisitiva”, “alerta”, que busca silenciosamente però con interés ver cual es su verdadera naturaleza.

La meditación por absorción es más habitual en Advaita Vedanta y budismo Theravada, aunque en este caso nos centramos totalmente en el “estilo” Advaita y dejamos aparte el vipassana Theravada más “científico”. Lo que haremos es localizar ese “aroma” de “lo que yo soy”, de la sensación de “ser” o como se le quiera llamar e intentaremos simplemente reposar en él, sin más, sin distracciones, pero sin estrés-esfuerzo, suavemente reposar en la sensación placentera de ser, de estar vivo, nada más...

En este caso la actitud es algo diferente, en este caso nos “zambullimos” en nosotros mismos, nos dejamos llevar totalmente dentro de esa sensación de ser intentando mantener la atención a flote, pero que esta sea lo más sutil posible, hasta que parezca que “desaparecemos” totalmente absorbidos en nuestra propia sensación de existir.

En ambos casos, es importante mantener la atención el máximo tiempo posible, los tiempos sin atención son tiempos perdidos y la mente vuelve rápidamente al pensamiento argumental y no estás meditando. Pero a la vez es interesante ir viendo como podemos hacer la atención cada vez más sutil, más transparente, sin apenas interferir con lo que esté pasando.

Ese es el equilibrio del que hablaba Buddha cuando hablaba de que nuestra atención debe ser

como la cuerda de una guitarra, ni muy débil y que acabemos soñando, ni muy intromisiva y que bloquee el flujo de lo que deba pasar

### **Práctica en el día a día: Mindfulness**

Mindfulness, otra palabra excesivamente gastada.

¿La atención por la atención? ¿sin objeto ni sentido?

No.

La atención para obtener sabiduría.

Mindfulness es simplemente atención, estar atento.

¿Atento a qué?

Atento a todo lo que pase, pero si quieres obtener sabiduría has de estar especialmente atento a ti mismo y tus procesos mentales.

Atender a las acciones también será de utilidad pero el mayor beneficio en sabiduría se obtendrá cuando se atiende a los procesos mentales sobretodo para ver en tu experiencia todo lo que explicábamos en la sección "El bucle".

El mindfulness de nuestros pensamientos debe ayudarnos a ver la inutilidad e incluso inconveniencia de la mayoría de los pensamientos conscientes, repetitivos, imprecisos, pura fantasía... Ver que otras veces son un mero comentarista de lo que está ocurriendo, etc...

Y la atención a la acción puede mostrarnos que no son necesarios pensamientos conscientes para que se ejecuten la mayoría de acciones...

Cuántas veces debes ver todo eso una y otra vez, antes de convencerte de que es así, depende de cada persona. No hay una regla...

Nota: en los círculos de mindfulness de coaching moderno, a menudo el mindfulness se usa simplemente como una forma de bloqueo o superación del pensamiento aflitivo. Eso sin duda no es malo, però se renuncia a la posibilidad de adquirir sabiduría (prajna) y se usa como una simple herramienta anti-estrés (que no es poco).

## Práctica en el día a día: auto-indagación

Por auto-indagación también se entienden muchas cosas diferentes según donde leas.

Aquí el ejercicio que se propone es extremadamente sencillo: durante todo el día cada vez que te descubras perdido en tus pensamientos, con la atención en ellos, simplemente te preguntas interiormente ¿Quién soy? (o ¿Qué soy yo?) e inmediatamente retornas al “aroma” de la Presencia, es decir vuelves a conectar con la presencia silenciosa o con el sentimiento de simplemente ser.

Solo eso. No hace falta nada más.

De nuevo, no me cansaré de insistir, no busques la perfección en ninguna práctica. Simplemente hazla con diligencia e ignora los “olvidos”, no se busca ninguna perfección.

Cada vez que te descubras perdido en fantasías y retornes a reposar en la Presencia, has logrado dar un pasito...

Pero cuando te despistes, no has perdido nada... No sufras.

Lo más importante es la perseverancia, si te esfuerzas en exceso y eso te agota, el riesgo de abandono es alto, y eso es lo único a evitar...

Y...

Y nada más, no hay ningún secreto, ni receta mágica, ni truco... Solo observar y observar para autoconvencerte de como funcionan realmente las cosas.

Nada más...

Y si hay suerte un día...



## Realización: un ejemplo

Un día te acuestas como cualquier otro día.

No tienes sueño y te da por pensar, reflexionas de nuevo sobre quién eres, te observas en silencio y de la consciencia silenciosa surge un pensamiento que rompe la calma y que dice “tú eres esa consciencia silenciosa”, pero sabes que en ese momento de alguna manera todavía crees ser ese que dice que eres otra cosa. Es como una frase que se autodemuestra falsa a sí misma.

Y de repente algo nuevo ocurre, no es nada grande ni espectacular. Es un cambio nimio. De repente, por primera vez sientes que tu identidad no son los pensamientos sino la consciencia silenciosa.

El concepto de identidad pasa de un punto a otro. Nada más, nada cambia. Todo sigue igual.

Ahora crees que eres tu consciencia y no tus pensamientos.

No ocurre nada más. Solo eso. Es tan simple y tan ridículo que piensas ¿es solo esto? pareciera como si un cambio tan sencillo no debiera costar nada, ¿por qué no tenemos un botón que permita hacerlo? Es tan poca cosa... tantas horas...

Hasta ahora tus pensamientos decían que tú eras tu consciencia y no tus pensamientos. Y nadie se lo creía. Ahora ha habido un cambio casi microscópico pero... pero te das cuenta de que es ESO. Ya no son tus pensamientos diciendo algo, ahora CREES que eres tu consciencia.

Se ha producido el cambio de identidad.

Y se ha producido espontáneamente.

La mente permanece callada en un silencio sepulcral. Durante un par de horas, no puedes dormir, no sabes dormir sin fantasear antes y tu mente ya no fantasea. Permaneces en un estado de reposo silencioso, en paz. Nada más.

Finalmente el cansancio va ganando a la mente y notas que te dormirás. A medida que te relajas aparecen algunas fantasías y pensamientos, son casi bienvenidos, pero ya no son tuyos, son simples entretenimiento de la consciencia, como el ruido del camión de la basura que pasa ahora por la calle.

Te preguntas si por la mañana todo seguirá igual o esto será solo un espejismo, pero inmediatamente entiendes que eso es solo otro pensamiento irrelevante, nada que ver contigo y se disipa sin dejar rastro.

Cuando te levantas al día siguiente, todo sigue igual.

**Fruición: otro ejemplo (tomado de Facebook)**

No sé quien preguntó hace unos días que, al final, lo importante, es ¿qué cambios en tu vida ha traído "todo este rollo"?

Esta descripción, como todas es solo una aproximación parcialmente falsa y solo refleja un momento determinado de una vida. No es extrapolable a nadie ni a ningún otro momento.

Algunas dimensiones de eso que se pregunta:

**Espontaneidad:** reacciones no prefabricadas, no sujetas a juicio auto-referente previo ni posterior, "se hace lo que toca y luego se olvida". No existe ninguna forma de estrés por "no quedar bien" o "no haber quedado bien" o cualquier otra auto-referencia. Los pensamientos de ese tipo ni siquiera llegan a surgir.

**Impermanencia:** cualquier situación puede generar las mismas reacciones positivas y negativas que antes si hay apego, pero no durarán más que unos segundos. No se crean historias tras ellas, no se aferra uno a su recuerdo y en pocos minutos se disipan. Puede haber enfado, pero no hay un enfado que dure media hora... Dura lo que el cuerpo tarda en eliminar las hormonas que lo generaron (casi puede sentirse como ocurre tal cosa...)

**Luminosidad:** la percepción es brillante y bella, directa y definida, a veces tan cercana como que es uno mismo, a veces viva como si fuera parte de mí, parece casi como si pudiera pasear por dentro de lo que veo. A veces conduciendo los coches me parecen como los juguetes de la infancia, como si fueran míos y los pudiera coger para jugar. Ese es el sentimiento.

**Bienestar:** Cualquier oportunidad en que no haya nada negativo presente es una ocasión para sentirse extremadamente bien. Gozo lo llaman. Simplemente es ronronear cuando no hay ninguna razón para no hacerlo (y eso es bastante tiempo). Factores que aumentan ese gozo son: concentración, silencio mental, ausencia de pensamientos de futuro o pasado y por supuesto percibir cosas bellas aunque eso puede ser todos y cada uno de los árboles que me cruce de camino al trabajo.

**Concentración:** la ausencia durante gran parte del día de pensamientos conscientes hace que normalmente hagas las cosas con concentración y presencia. La atención trabajando también genera bienestar :) Eso no significa como parece creerse que se adquiriera algún super poder, solo se puede estar atento a UNA cosa, si se está concentrado en una otra, otra cosa pasa inadvertida. No hay supermanes. :) Pero al menos no pasa TODO inadvertido porque estás perdido en tus fantasías... :)

**No ansiedad:** no hay ansiedad por el futuro, ni siquiera se piensa en él más que cuando se planifica algo concreto, aunque como preparándolo para otro que será el que lo viva en el futuro, sin demasiado apego. No hay ansiedad ni en el corto (¿mañana curro? ni sé en qué día de la semana vivo) ni en el largo (¿me casaré? ¿tendré hijos? ¿moriré? ¿me echarán del curro?) Esos pensamientos simplemente no surgen. Estar por casa sin hacer nada o simplemente "arreglándola" por hacer algo es un placer. Uno deja de perseguir la vida para conseguir cosas.

## Epílogo:

¿Y ya está? ¿ya estoy iluminado?

Pues depende de lo que quieras decir por estar iluminado.

Desde luego tu situación ha mejorado mucho si has logrado una des-identificación completa del pensamiento conceptual. La fruición descrita anteriormente o algo parecido, será una prueba evidente.

Pero si eres sincero tendrás que reconocer que:

- Ni esto es no-dualidad (pues hay un sujeto que observa el mundo)
- Ni has dejado de sufrir al 100%
- Ni has dejado de creer que eres una entidad separada de las demás

etc...

Hoy día existe una gran confusión al respecto de lo que significa esta realización y encontrarás muchas personas (incuidos maestros) que la dan por definitiva y última. Incluso afirman que es no-dual mientras mantienen la incongruencia de que son consciencia pura atestiguando la realidad (¿no son entonces dos?).

Si les preguntan por el sufrimiento dirán que “todo está bien como está” o que “sufren pero ellos solo lo observan” o “que no les afecta” o cuestiones parecidas.

Sin embargo en intercambios y debates, algo tan habitual hoy día, puedes notar como “quieren tener razón” o “se enfadan en según qué comentarios”, etc...

Todo ello son marcas evidentes de, quizá, haber obtenido esta realización pero no haber ido todavía más allá de ella.

Eso no es en absoluto un problema a menos que estés convencido de que no hay “nada más allá” puesto que si opinas eso, te vas a quedar aquí para siempre y no vas a deshacer el resto de creencias falsas...

Es muy probable que a esta situación sea la que en zen llaman “quedarse en aguas estancadas”.

Recuerda, ahora puedes tomar o dejar tus pensamientos, pues eres consciente de ellos pero no son tú. Pero si los tomas, si lo tomas y te implicas en lo que ellos dicen, no hay demasiada diferencia con tu estado anterior... por mucho que te digas que sí, que ahora es diferente...

¿Entonces?

Entonces, como dicen en zen: cuando llegues a la cima de la montaña, ¡sigue escalando!



Nota final: Si este libro gratuito te ha parecido de valor, y te es económicamente viable, sopesa aportar hoy algo a la ONG de tu elección o a cualquier otra causa que creas que ayude a mejorar la situación de los seres sintientes necesitados.