



El sistema mente

Entonces Mahamati le dijo al Bendito:
"Bendito, te suplicamos nos digas, ¿qué se entiende por mente?"

- Lankavatara Sutra, Cap V «El sistema mente»

Este PDF recoge y consolida en un solo fichero diversas entradas publicadas en <http://blogdetao.org> durante Noviembre 2.016

La idea de este texto es clarificar lo que se quiere decir por ciertos términos cuando se usen en ese blog. Es cierto que hay otros terminos fundamentales para la vida espiritual como son Ser, Corazon, etc... pero dado que pertenecen a otra familia y que los términos mentales ya son suficientes y suficientemente complejos, dejaremos los demás para otro momento.

Tambien existen otros elementos mentales como memoria, etc... Pero deberán también esperar su momento.

Se han priorizado términos que son especialmente relevantes para la práctica espiritual mental.

Es necesario aclarar que las definiciones son arbitrarias, como todas. Pero a menudo tendemos a darle valor de absolutos a las palabras, lo cual es origen de mucha confusión.

Es decir, cuando en este texto se dice cosas como «la consciencia es qualia y solo qualia», debe leerse siempre: «a efectos de futuros textos en este blog, la palabra consciencia equivaldrá a qualia». Pero no se quiere decir algo del tipo «existe una definición de consciencia absolutamente cierta, y es esta» puesto que tal cosa no existe, y por tanto es absolutamente razonable que en otros lugares otros individuales den a la palabra consciencia otro significado.

Lo que sí es relevante y es hacer un gran favor a todo practicante espiritual, es que cuando cualquiera use una palabra de este tipo, primero tenga claro él mismo a qué se está refiriendo, lo cual ya no es trivial, y segundo lo explique previamente o junto con sus argumentos.

No cumplir con ambos puntos es una de las causas del tremendo caos espiritual que vivimos.

Intelecto, la voz interior

Por intelecto entendemos lo que hasta ahora se ha llamado por aquí pensamiento conceptual consciente, aunque es casi mejor llamarlo lenguaje interiorizado, o incluso “voz interior” pues a pesar de la relevancia que le da el ser humano, hasta el punto de hipnotizarse y vivir en un mundo intelectual, es solo eso: lenguaje interiorizado.

En cierta manera pasamos gran parte de nuestro tiempo contándonos a nosotros mismos cuentos, historias irreales que nosotros mismos nos inventamos. ¿No suena eso a vivir en un sueño?

Tu cabeza se expresa, también internamente, en tu lenguaje natal o a veces en un lenguaje extranjero suficientemente adquirido.

El lenguaje tiene dos características importantes: es totalmente dual y es totalmente conceptual.

Es decir solo sabe trabajar con sujeto y objeto (aunque el castellano tiene alguna excepción interesante que ayuda bastante en espiritualidad como son los verbos impersonales) y solo sabe trabajar con conceptos.

El lenguaje, el intelecto, es tremendamente útil, práctico, ha hecho del ser humano el rey del planeta. No es necesario renunciar a él, sería estúpido, pero hay que destronarlo como dueño de la mente (especialmente como dueño emocional de la mente), pues como dijo alguien “el sueño de la razón crea monstruos” y así nos va...

¿Por qué nos hablamos a nosotros mismos? ¿tiene eso sentido? si te lo estás contando ¿acaso no lo sabías ya?!?!? ¿para qué te lo cuentas a ti mismo? ¿no es eso un forma de locura como el que va por la calle hablándose en voz alta pero solo un poquito más discreta?

En cierta manera sí. Estamos desequilibrados, y vivimos en una ensoñación auto-generada por conceptos una gran parte de nuestro tiempo, pero no nos damos cuenta. No sabemos vivir de otra manera...

Además debería ser bastante evidente para cualquiera un poco observador, que el intelecto, de forma directa, es una función bastante irrelevante para la acción, dado que la mayor parte del tiempo nos la pasamos pensando en (hablándonos a nosotros mismos sobre) el pasado o futuro inventado mientras en realidad estamos haciendo otra cosa...

El intelecto y la acción son funciones notablemente separadas. Conectadas de forma indirecta a través de la consciencia, la atención y la inteligencia (y además en este orden, formando una cadena), lo veremos más adelante.

Cuesta entender que el intelecto, ese pensamiento conceptual es una subproducto, un resultado, no es el iniciador de nada ni el decisor de nada.

El pensamiento (el intelecto) no piensa. Es una expresión completa en sí misma igual que mover una mano. Si escribimos "2+2=4" no creemos que eso "esté pensando" ¿verdad? lo entendemos como el resultado de algo más profundo, que de alguna manera ha permitido realizar esa expresión.

Pues así realmente debemos ver el intelecto (la voz interior) porque eso es lo que es.

Y sin embargo, a pesar de que todo esto es observable en el día a día y de forma relativamente fácil, el intelecto de alguna manera ha absorbido nuestra identidad.

La mayoría de personas, si tuvieran que identificar su núcleo más profundo, lo que los define, lo identificarían con esa voz. con ese intelecto ruidoso, aparentemente inútil y descontrolado. ¿No es eso paradójico?

Una parte relevante de la senda espiritual es superar ese grave error, esa hipnosis profunda.

Y para ello hay que entender "quién o qué piensa".

Vamos a ver qué es (o a qué se llamará aquí) inteligencia.

Inteligencia, capacidad de acción no manifiesta

Así como el intelecto, entendido como explicamos anteriormente, aparentemente es algo bastante exclusivo del ser humano, al menos en tal complejidad y relevancia, la inteligencia está presente en todos los seres vivos con sistema nervioso en mayor o menor grado. Es la capacidad de realizar acciones a partir de ciertas percepciones y orientadas a cierto fin.

En el mundo animal hay diferentes niveles de inteligencia. Todos sabemos que una mosca es menos inteligente que un delfín, las acciones que es capaz de hacer para conseguir cierto fin a partir de la realidad que se le presenta son más limitadas.

El ser humano tiene inteligencia además de intelecto, pero contrariamente a lo que se piensa, ambas facultades están bastante escindidas, no trabajan en las mismas dimensiones.

Es creencia común que “el intelecto piensa”, cuando en realidad “el intelecto habla”. Lo cual no significa que en cierta manera sirva para deducir cosas, pero solo posee la capacidad de pensamiento simbólico. Deduce cosas, al igual que en matemáticas y al igual que los ordenadores, el intelecto puede deducir nuevos conceptos a partir de los existentes, por ejemplo formando con palabras conceptos cada vez más complejos, pero no puede cruzar la frontera hasta la realidad. Solo trabaja con símbolos, los llamamos palabras e ideas, conceptos y teorías, y les damos valor de realidad absoluta. Pero son símbolos.

El intelecto tiene sus piezas, como un lego, esos símbolos, esas palabras y con ellos puede construir verdaderas maravillas de complejidad pero solo son piezas de lego, todo lo que construya por complejo y bello que sea, será solo un símbolo, un juguete. Lego.

¿Qué se quiere decir con eso de que el intelecto no puede cruzar la frontera hasta la realidad?

Pues aquello tan típico de que por mucho que lo describas no puedes enseñar como es un color a un ciego, o aquello tan repetido de que por mucho que leas sobre como patinar eso no te hace mejorar ni un ápice tu equilibrio sobre ruedas, o que por mucho que hables sobre espiritualidad... sí, eso... ni un paso adelante...

Es decir lo conceptual o simbólico aplica solo en el ámbito de lo conceptual o simbólico y apenas afecta superficialmente a lo real, si le afecta lo hace de forma indirecta, gracias a que el intelecto aparece en la consciencia, pero eso lo veremos más adelante.

Crear que lo conceptual, que lo intelectual, es real, es como construir una manzana con piezas de lego y pretender que nos quite el hambre. La manzana de juguete no se puede comer y el intelecto solo sabe hacer cosas de juguete (simbólicas). Lo cual no significa que no sea útil ser capaz de construir modelos aproximados de la realidad...

Pero en cambio la inteligencia es no-conceptual, no usa conceptos, no es simbólico y es holística. Es lo que te permite aprender a patinar, a nadar o a meditar... o a vivir sin sufrimiento...

Y la inteligencia tiene además una propiedad fascinante: es absolutamente invisible a la consciencia...

Pues sí, a tu inteligencia jamás la has visto funcionando. Has oído a tu intelecto deducir cosas dentro de tu cabeza, pero jamás has podido percibir como funciona tu inteligencia y de hecho solo conoces de su existencia por sus resultados: las acciones que realiza.

Es sabido en neurociencia que las decisiones (curso de acción) se toman antes de que la consciencia lo muestre. Es razonable si abandonamos la idea de que "la consciencia piensa" lo cual también es falso. Por tanto "lo que piensa" primero decide y luego (no puede ser antes) aparece en la consciencia una sensación de autoría a menudo junto con la propia acción ya en ejecución (¡ya en ejecución!) pues no hay tiempo que perder...

Es decir que nuestra inteligencia permanece en lo no manifestado, en esa Mente (con mayúsculas) que no podemos ver y que lo cubre todo.

Las intuiciones, las ideas geniales, la inspiración, el arte, esas palabras olvidadas que no te vienen a la cabeza hasta que el intelecto deja de "intentar recordarlas", todo eso surge también de la inteligencia y por eso parece como si nos fuera ofrecido desde un plano superior, sin saber cómo ha ocurrido o a través de qué proceso deductivo hemos llegado a esas conclusiones.

¡Porque no hemos llegado a ellas por ningún proceso deductivo!!

Así tenemos una esfera conceptual o simbólica consciente que llamaremos intelecto y una esfera no conceptual holística invisible que llamaremos inteligencia.

Entiende esto bien, no es que una parte de nuestra inteligencia nos esté oculta, es que toda clase de inteligencia nos resulta invisible. Solo vemos resultados. Solo somos conscientes de resultados.

Repetimos: el subproducto lingüístico al que llamas "pensar" y que aquí llamamos intelecto, no piensa, porque es un resultado, un subproducto (luego veremos de qué), como cuando imaginas algo. Pero te identificas con él porque es visible, perceptible, ruidoso, acaparador, obsesivo, reiterativo cosa que la inteligencia no es.

El intelecto "no piensa", el intelecto es el resultado de haber pensado, proceso que es invisible a la consciencia.

Más adelante veremos como el intelecto puede afectar a la acción aunque sea poco y tarde, y sobretodo de forma indirecta.

Al contrario que con el intelecto, nuestra identificación con la inteligencia es algo menor o a veces mucho menor, y a menudo nula. Como decíamos, a menudo nos parece que las intuiciones "nos vienen de fuera" e incluso si la acción es demasiado rápida nos parecerá que "no la hemos hecho nosotros". Lo cual es extremadamente paradójico pues como hemos visto el intelecto tiene poca influencia sobre el mundo real y la inteligencia básicamente es lo que nos mantiene funcionando en el mundo.

Solo con estas dos definiciones claramente asentadas y entendidas, solo entendiendo la diferencia entre intelecto e inteligencia, eso ya nos da para descifrar algunos conceptos de la espiritualidad que se han discutido hasta la saciedad como muy misteriosos o confusos, y que en realidad con estas bases son muy sencillos de entender.

Por ejemplo, en espiritualidad cuando decimos que debemos “abandonarnos” (surrender en inglés) en cierta manera en brazos de quién nos abandonamos es básicamente en brazos de la inteligencia... La inteligencia es nuestra conexión más pura con la realidad en acción. Debemos confiar en que ese “ente” invisible actuará adecuadamente en cada situación.

Ese abandonarnos es un simple ejercicio para convencernos de que el intelecto no dirige nada o casi nada, y que es la inteligencia (invisible para la mente) quién nos mueve dentro de la realidad.

Dejamos el intelecto de lado y milagrosamente, como dicen los sabios, la realidad nos sostiene y todo lo que debe ser hecho, es realizado.

Convencidos de que esto es así realmente, podemos relajar al intelecto y hundirnos en cierta no-acción (del intelecto). Convencernos de que el intelecto no nos hace falta casi nunca, nos ayudará a que este pierda peso.

Esa acción sin interferencia del intelecto es espontaneidad, ese valor tanpreciado en el zen de la edad de oro. No-mente (hishiryo). Esa acción inteligente si no hay aparición alguna del intelecto es fluir.

Desde este marco conceptual, algunas anécdotas zen que se han mareado durante siglos se vuelven evidentes y directas. Por ejemplo esta:

- Una vez, cuando el maestro estaba sentado un monje le preguntó: ¿En qué piensas tan fijamente?
 - El maestro respondió “Pienso en no pensar (o sin pensamiento)” [Fushiryo]
 - El monje respondió: “¿Cómo piensas en no pensar?”
 - El maestro respondió: “Sin pensar” [Hishiryo]

-Yaoshan

Es decir el monje pregunta e insiste teniendo en mente solo el “pensamiento” conceptual o intelecto pues es el único que entiende o conoce, y el maestro continuamente le habla de inteligencia, pues ya ha comprendido que hay un “no pensamiento” que es el que “piensa”.

Traducido al lenguaje de estos textos el diálogo sería:

- Monje: ¿En qué piensas [intelectualmente] tan fijamente?
- Maestro: En no pensar [intelectualmente] o casi mejor : No estoy pensando [intelectualmente]
- Monje: ¿Cómo puedes pensar [intelectualmente] en no pensar ?(cosa que ciertamente no es posible)
- Maestro: Hishiryo (la inteligencia) no requiere de pensamiento [intelectual]

Más conceptos espirituales vistos desde este modesto marco conceptual:

La suspensión del intelecto, el silencio mental de la espiritualidad, durante largo tiempo es no-conceptualidad (y no no-dualidad como a veces se dice). Porque es la suspensión del intelecto, de los conceptos, durante cierto tiempo. Quizá sería más correcto llamarlo aquí no-intelectualidad porque lo que está ausente es solo el intelecto.

Y esa situación produce cambios incluso en la forma en que se percibe el exterior (más brillante y menos particionado en objetos).

En esas condiciones lo habitual es que la sensación de identidad se vaya migrando del intelecto a otros procesos mentales más sutiles, típicamente a la atención, aunque erróneamente se habla de "soy consciencia", la otra forma de expresarlo: "ser el observador o testigo" ya nos da una idea más clara de que realmente la identidad "migró" a la atención pues aunque la identificación con la consciencia completa también puede ocurrir, suele ocurrir más tarde.

Más adelante hablaremos largo y tendido de la atención. Por ahora basta entender someramente que está ocurriendo cuando profundizamos notablemente en el silencio mental.

Bien, visto que intelecto aparece en la consciencia e inteligencia no, vamos a ver qué es eso de la consciencia y para qué podría servir.

Consciencia, el espacio multidimensional

La consciencia tal como la entendemos aquí es [el qualia](#) que vimos hace unos días. No es que la consciencia contenga o posea qualia, sino que es solamente qualia, es solo mundo interior auto-representado (de la mente y para la mente), es decir explícito, auto-visible. No es otra cosa. Esa es la definición que se usará aquí.

Es “el espejo” de la espiritualidad (que no refleja nada). Es todo nuestro mundo interior, toda percepción sea del tipo que sea.

Si lo percibes “es qualia” y “es consciencia”. Es decir toda experiencia sea interna o externa.

Por ejemplo: el intelecto es qualia y es consciencia (o parte de..., si quieres...) porque “aparece”, la inteligencia ni es qualia ni es consciencia porque “no aparece”, no se ve por sitio alguno y sin embargo sabemos que existe porque percibimos sus resultados en la consciencia.

La consciencia es la creación (no re-creación) de un universo a partir de los sentidos internos y externos, y de una substancia algo diferente: el intelecto, ya visto. Todo ello crea nuestro universo interno (interno sobra, pues no hay otro en tu experiencia, pero ayuda a entendernos) formado por percepciones de los sentidos, intelecto, memorias, sensaciones (ser), sentimientos (corazón), etc... cualquier cosa que percibas, sientas, veas, notes, etc... es consciencia y es qualia.

El por qué existe la consciencia como tal, es un misterio tal como se comenta en el artículo [Qualia](#). Aparentemente podría hacerse todo procesado mental existente, sin consciencia, sin que surgiera esa representación explícita (la teoría de los zombies). Un ejemplo de ello es la inteligencia (ya vista), que trabaja constantemente (y mucho) pero que no aparece por lado alguno, solo aparecen sus decisiones y acciones...

Es habitual asignar a la consciencia ciertas capacidades de acción pero como bien afirma el Vedanta Advaita con su concepto del no-hacedor tal cosa no es así. La consciencia no “hace” nada concreto, solo muestra. Pero algo aporta... lo veremos pronto.

El por qué surge la consciencia como algo representativo (qualia) es un misterio por ahora, pero el para qué sirve la consciencia se ha hecho más claro con el tiempo y puede abrir los ojos [el experimento Molineux](#).

La consciencia es el espacio de alto nivel donde se coordinan las diferentes percepciones (internas y externas) junto con el bicho raro: el intelecto.

Es un entorno lento por ser de alto nivel, se sabe que los fenómenos muy rápidos son gestionados por el cerebro (o inteligencia si quieres) pero no da tiempo a que sean considerados en la consciencia. Y por eso nos parecen “ajenos a nosotros”, como cuando explota un petardo y saltas...

Tal como explica el experimento Molineux, para obtener una idea holística de “lo redondo” ojos y manos (visión y tacto) deben coordinarse, entender que ambas percepciones aplican al mismo objeto externo. Eso es ver y coordinar que “el sentir redondo” aplica a lo mismo que “el ver redondo”. Esta coordinación implica un espacio de procesado y coordinación de percepciones, de alto nivel y eso es la consciencia.

La presencia en ella también del intelecto, de “lo conceptual” permite asignar conceptos a agrupaciones de percepciones, por ejemplo “el ver redondo” y el “sentir redondo” se asocian además al concepto verbal “lo redondo” y así se va construyendo nuestro universo... el universo personal no es solo una serie de percepciones puras, es una serie de percepciones interpretadas, coordinadas y a las que se les ha dado un sentido conceptual como objetos y conceptos, percepciones agrupadas con un significado.

Así pues el aprendizaje holístico, integrado, el aprendizaje que surge de integrar diversas percepciones más (en el caso humano) el intelecto, en cierta manera, parece ser la razón de la existencia de la consciencia o al menos es una de sus utilidades sin lugar a dudas, es en ese espacio que llamamos consciencia donde se produce esa coordinación de altísimo nivel.

Otra idea más, uno no debería ver la consciencia como un espejo sino como un mar.

No solo porque no refleja nada o incluso porque las olas (percepciones) están formadas por la misma substancia global (mente). Sino porque además no es una superficie sólida, a medida que entrenes la atención y calmes la mente verás a mayor profundidad, verás cosas que antes no podías ver... que estaban sumergidas...

Así pues el espacio mental que llamamos consciencia es ampliable (y ese no es una dato en absoluto irrelevante).

Pero si la consciencia es solo el espacio y no hace nada ¿cómo aprendemos exactamente? ¿quién “usa” la consciencia si esta es solo una “representación”, como una pizarra de alto nivel y hemos dicho además que el intelecto no piensa? ¿quién coordina?

Eso nos llevará al siguiente elemento: la atención.

Atención, el enlace de la consciencia y la inteligencia

La atención es un proceso mental meta-consciente, es decir que actúa sobre el campo de consciencia, seleccionando partes de esta y excluyendo otras.

La atención es la cualidad dinámica de la inteligencia que nos permite aprender de la consciencia (o en la consciencia), es decir modificar nuestros patrones de reacción y respuesta al mundo exterior (para mejor, si todo va bien).

La atención permite a la inteligencia observar, entender, cambiar y adaptarse. Y en cierta manera es la única expresión si no perceptible (pues estrictamente no aparece en la consciencia), al menos detectable de la inteligencia.

Un hecho anecdótico (o quizá no) de la atención pero que resulta apasionante es que: no aparece en la consciencia como tal pero es claramente perceptible cuando está y “dónde está mirando”.

Es decir, como miembro del selecto club de lo no-nacido o no-manifestado que llamamos inteligencia no tiene forma alguna ni aparece en la consciencia. No es un objeto de la consciencia.

Y sin embargo somos perfectamente capaces de “apercibir” (a falta de mejor palabra) cuando está presente y a qué atiende.

Es sin duda el eslabón perdido (y re-encontrado) entre lo manifestado y lo no manifestado.

Sin atención a la consciencia no hay aprendizaje (al menos no de alto nivel). Dime a qué atiendes y te diré qué aprendes... Por eso se decía en el texto sobre la atención que cualquier práctica sin atención no provoca cambios duraderos, no importa lo que vivas, no te va a ayudar a cambiar. No habrás aprendido nada de cualquier experiencia sin atención, con suerte quizá aprendas algo cuando la recuerdes más tarde con atención... eso es lo máximo pero ya será un aprendizaje de segunda mano, pues es sabido que la memoria no es demasiado fiable.

Así pues la atención es el método de aprendizaje holístico basado en los contenidos de la consciencia. Aunque ese aprendizaje de la inteligencia, al igual que el total de la inteligencia, nos es velado, no sabemos como aprendemos, pero sabemos que si atendemos, aprendemos... La inteligencia cambia sus patrones de reacción. Se adapta.

Sin atención no es posible cambiar nuestros patrones de reacción habituales, y eso, en referencia a los patrones de reacción aflictivos, es especialmente importante en espiritualidad. Por eso el mindfulness es tan importante (más tarde veremos qué es exactamente el mindfulness pero ya intuís que la atención es su base), pero más importante todavía es saber “para qué hacemos mindfulness” pues la atención aprende en determinada dirección.

No es lo mismo atender a una cuadro para memorizar todos sus colores que para disfrutar de su composición global ¿verdad?

La atención siempre es dirigida a un fin. Dirigida a un objetivo concreto, tal cosa como la atención no dirigida no existe (bueno, existe ensamadhi, luego lo veremos). Cuando atiendes, atiendes para algo y eso en lenguaje budista es La visión. No es lo mismo que atiendas a tus procesos mentales para ver la ausencia de yo, que atender a tus procesos mentales para ver si alguno de ellos es, por ejemplo sobre fútbol... En ambos casos hay atención y aprendizaje pero los resultados de esa atención serán muy diferentes.

Y en general atendemos demasiado a nuestro intelecto (nuestra voz en la cabeza) y demasiado poco al resto...

Llegado a este punto ya podemos entender un fleco que dejamos en el primer artículo de esta serie: como el intelecto que no tiene conexión directa con la inteligencia ni con la acción puede ayudar al ser humano a dominar el mundo.

Gracias a la atención, pues al tener esta disponibles en la consciencia tanto percepciones como conceptos (el intelecto aparece en la consciencia) puede aprender e incorporar patrones de reacción a la realidad basados en conceptos, como "lo redondo".

Así pues la hipótesis es que el "lenguaje" se interioriza, se hace consciente y se convierte en lo que llamamos "pensar" (aquí intelecto) para conseguir que la atención pueda integrar conceptos (palabras, símbolos) junto con las percepciones (ver, oír...) y así dar un sentido conceptual al universo. Eso supone una ventaja notable para la inteligencia y por tanto por selección natural quedará rápidamente impuesto como parte de nuestro "equipo de serie".

Vamos a verlo en detalle:

Esto puede parecer raro: la inteligencia hace surgir el intelecto en la consciencia, para escucharse a sí misma en un entorno más complejo y rico (la consciencia) vía la atención y así aprender de todo eso que en realidad lo ha generado ella misma.

Sí, es raro, parece una teoría sin sentido, innecesariamente compleja. Pero tengo un argumento en mi defensa:

Ocurre exactamente lo mismo con cualquier otra percepción.

Es decir, "el ver" es el resultado de un procesado mental complejo como comentaba Tommit hace unos días, es un producto ya muy procesado por la mente y en cierta manera totalmente acabado, no es solo un reflejo de la retina, se ha convertido en 3D la percepción de dos ojos, se han identificado objetos, incluso se han extrapolado (inventado!) objetos y colores cuando procede... y a pesar de todo ello también se hace surgir en la consciencia para, igualmente gracias a la atención poder aprender de forma coordinada con los otros sentidos (y el intelecto).

Ocurre lo mismo con todo lo que aparece en la consciencia. Nada de lo que surge en la consciencia es algo que no haya sido ya procesado (y creado) antes en algún lugar de la mente. Y sin embargo se vuelve a enviar a la consciencia para una coordinación final de alto nivel vía la atención.

Algunos experimentos neurocientíficos afirman que han detectado que el curso de acción se

decide antes de que la consciencia lo tenga presente pero también parecen haber visto que si le damos suficientemente tiempo, la decisión que aparece en la consciencia puede ser vetada por algún proceso de más alto nivel.

Eso es coherente con la propuesta que aquí se hace de que la atención a no decide nada a bajo nivel pero tiene cierta capacidad de alto nivel de coordinar percepciones y si le da tiempo, para procesos lentos, vía la atención puede también decidir y actuar pues recuerdo que según esta propuesta la atención es, en cierta manera, la inteligencia mirando a la consciencia.

Así lo que ocurre es algo de este estilo:

La inteligencia puede tratar cualquier percepción y reaccionar a ella. Y de hecho lo hace a velocidades de vértigo, como cuando explota un petardo y saltas, sin que tal cosa pase por o aparezca en la consciencia.

Pero para coordinar las diferentes percepciones entre ellas las tiene que hacer surgir en una pizarra multidimensional que llamamos consciencia y que es lenta.

Una vez están ahí, todas disponibles en la pizarra (incluyendo al intelecto) es función de la atención (que es inteligencia) trabajar con ellas para, si hace falta, generar nuevas acciones o aprendizajes que se basan no solo en una percepción sino en una coordinación de ellas.

Volviendo a la práctica espiritual, entonces por ejemplo la atención en una práctica espiritual de tipo vipassana (de observación) es la inteligencia observando silenciosamente lo que pasa mientras practicamos e intentando confirmar una determinada "visión" sea la que sea en tu doctrina. Podríamos decir que una vida de atención es una vida en la que todo evento es potencialmente una fuente de sabiduría, pues estamos siempre preparados para aprender, para entender lo que ocurre y cambiar la forma en que nos comportamos.

Parece que vamos teniendo casi todas las piezas, o mejor bloques, fundamentales de la mente, a efectos de práctica espiritual, en su sitio, pero aún queda alguna pieza.

Esa pieza es la razón por la cual sufrimos, así que no es una pieza en absoluto irrelevante, eso nos llevará al último elemento de esta serie: el sujeto.

Sujeto, intenciones que dividen

Aunque todo lo que estamos hablando es sutil (y muy simplificado) llegamos al cénit de la sutileza y simplificación: el sujeto.

La piedra angular de muchos caminos espirituales...

El sujeto es una construcción mental extremadamente sutil, tan sutil que muchos meditadores con miles de horas de práctica no son capaces de percibirlo de forma aislada. El sujeto aparece en la consciencia como una sensación sutilísima: una intención. En lugar de sujeto podríamos haber hablado de intenciones o anhelos simplemente, pero he preferido usar la palabra sujeto por tradición espiritual y porque es la forma en que sea crean los polos sujeto-objeto.

Hay que entender que muchas meditaciones lo que nos permiten es reducir la cantidad de actividad mental presente (aquietar las aguas como decía Buddha) para poder percibir aisladamente ciertos elementos mentales que normalmente ignoramos por ser demasiado sutiles entre tanto ruido mental. Al poder hacer eso, ese elemento se nos irá volviendo progresivamente "más familiar" hasta que nos sea más sencillo detectarlo conscientemente en cualquier momento en que esté presente. Es lo que hace un par de artículos llamábamos "ampliar el campo de consciencia".

Y si está presente en la consciencia y atiendes a él, ¿qué puede pasar? ¡Bingo! puedes aprender sobre él, es decir, puedes cambiar patrones de reacción de afecten a ese elemento mental concreto. Y eso puede hacerse incluso con... sí, con el sujeto.

El sujeto no está siempre presente. Esto puede parecer sorprendente o paradójico, el problema es que cuando "no está" normalmente tampoco hay "nadie" ahí para darse cuenta... solo con el adecuado entrenamiento puede haber atención incluso sin sujeto presente...

¿Puedes adivinar cómo se le llama a eso? ¿A tener la atención activa pero el sujeto ausente?

A eso se le llama: Samadhi, absorción, unidad, no-dualidad, la real, no la que se obtiene por suspensión del intelecto que es no-conceptualidad, una situación interesante pero dual (vista en la segunda parte de estos textos).

A la atención con sujeto presente se le llama: Presencia o mindfulness y es en este contexto que cuando pensamos "parecen nuestros pensamientos". A veces decimos que "pensamos conscientemente" lo cual como hemos visto es una forma errónea de decirlo, pero ya nos entendemos. "Pensamos (intelectualmente) atendidamente (con atención)".

A la ausencia de atención pero presencia de sujeto se podría llamar... Samsara, es el estado en el que pasamos la mayor parte de nuestro tiempo inicialmente. Un estado en el que solo perpetuamos nuestros patrones reactivos aflictivos corriendo de un lado a otro de la realidad como un pollo sin cabeza. Con deseos y aversiones, sufrimiento, pero sin capacidad para cambiar nada, pues no hay atención... En este contexto nuestros pensamientos parecen reactivos y nos resultan relativamente ajenos, no nos parece controlarlos. Ese es el estado que el budismo califica vivir "cómo en un sueño" y realmente ese estado parece de "pura inconsciencia en acción" visto desde "el otro lado".

Por si te lo preguntas, la combinación que falta, la ausencia de atención y de sujeto se le puede llamar trance, ensoñación o en general cualquier estado en que recordamos al volver que estábamos “totalmente idos”... Y ahí es donde muchos practicantes están perdiendo su tiempo muchas veces... pues sin duda es atractivo “estar sin sujeto”, es algo más fácil obtener un trance que un samadhi y además nadie en espiritualidad les ha dado directrices claras para distinguirlos y entender lo que aporta cada uno...

Concretando:

El sujeto es la función mental que quiere y odia, que anhela cosas y rechaza cosas.

Así pues el sujeto efectivo es una intención (de aferrar o rechazar) surgiendo en la consciencia. Y es una suerte que surja en la consciencia, aunque cueste detectarlo, pues si no surgiera en ella, no podría ser gestionado (por la atención).

Al principio las intenciones muchos practicantes las detectan por cierta contracción incómoda en el plexo solar, una sensación corporal no demasiado agradable. Eso es la reacción del cuerpo a dukkha (al anhelo, a la intención), el estrés. No es la intención en sí sino su resultado inicial, aunque ya es un principio. Pero incluso detectar esto solo es posible cuando el practicante ya tiene relativamente pocos anhelos. En la situación de partida habitual esa contracción está tan cronificada, que al estar siempre presente, ni la detectamos. O en todo caso detectamos solamente incrementos notables de la misma, cuando el estrés se hace más fuerte de lo habitual.

Algunas definiciones de espiritualidad más, en el marco de estas definiciones:

Despertar es romper nuestra hipnosis de identidad con el intelecto, es decir, dejar de creer que somos nuestro intelecto. Pero eso no es completamente liberador (por mucho que insista la neo-espiritualidad minimalista del siglo XXI) porque no actúa sobre el sujeto, sino solo sobre uno de sus “inputs” que es “creernos” al intelecto.

Otra forma de definirlo es decir que es la estabilización de la no-conceptualidad por el cambio de identificación sobre quién somos.

Es decir, tras Despertar la mente ya no se cree al intelecto como un “pensador” o “decisor” y eso influirá en su nivel de sufrimiento que puede quedar notablemente reducido. Pues cualquier pensamiento intelectual que surja es relativizado o directamente ignorado.

Pero también es por eso que tras Despertar, sin una práctica correctamente orientada a entender y auto-liberar “qué nos hace sufrir”, al practicante desorientado solo le queda el camino de la disociación, sobre la cual advierten ya algunos psicólogos, es decir, crear un centro de identidad nuevo al que llaman “consciencia” (aunque realmente es la atención) y aprender a disociarse de todos los contenidos de la consciencia.

Es fácil distinguir una persona despierta disociada de una liberada, no es que su situación sea terrible, es notablemente mejor que la de partida, pero notarás que por mucho que afirme estar iluminada o despierta o ser jnani o un Buddha, sus reacciones externas siguen siendo aflictivas para con él y/o para con los otros, aunque según él “no le afectan”. Incluso puede tener una úlcera nerviosa debido a su estrés, pero afirmará que “no le preocupa” o que “él no es su cuerpo” en lugar de indagar sobre la razón y mecanismos de su sufrimiento disociado.

Ese apego o anhelo surgiendo en la consciencia genera la dualidad entre los contenidos de la consciencia, sean los que sean, que son su “objeto” de anhelo y él mismo que, como intención, es el sujeto del anhelo, por eso he mantenido la denominación de “sujeto” para hablar de esto que en realidad es la función que crea anhelos o intenciones. Queda así establecida la dualidad perceptiva entre sujeto (que ansía) y objeto (del anhelo), lo que nos hace que parezca que hay un sujeto mirando algo exterior a la mente.

En ausencia del sujeto (o intención o anhelo, como deseas llamarlo) la consciencia no tiene contrapartida y no se percibe dualidad, es una cinta de moebius, un plano con una sola cara, auto-refulgente para sí misma. En esa situación al sensación de dentro-fuera queda notablemente o totalmente eliminada. Justo esa sensación es la que te va a indicar la presencia o ausencia de un sujeto fuerte o débil de forma notablemente clara: si existe exterior e interior en tu experiencia.

Así pues:

Despertar es (y es abrupto) cambiar la identificación del total de la mente con el intelecto a otro elemento mental, típicamente la atención. Sus métodos disparadores son la auto-indagación, el entendimiento, el convencimiento y la auto-observación (prajna). Y su fruto es la no-conceptualidad, el cambio en la identificación sobre “quién somos” y la liberación de la esclavitud del intelecto.

Liberación es (y es gradual) el resultado del trabajo de la atención-inteligencia para cambiar los patrones reactivos que hacen surgir al sujeto, las intenciones. Sus métodos fundamentales son la no-acción taoista/zen, el abandono, dejar ir, no aferrar, no rechazar, samadhi, solo-sentarse (shikantaza), etc... Y su fruto es la no-dualidad y la reducción progresiva de intenciones/anhelos y por tanto de sufrimiento.

El Gran Camino no es difícil para aquellos que no tienen preferencias. Cuando ambos, querer y odiar, están ausentes todo se vuelve claro y diáfano. Haz la más mínima distinción, y el cielo y la tierra se distancian infinitamente. Si quieres ver la verdad, no mantengas ninguna opinión a favor o en contra. La lucha entre lo que a uno le gusta y lo que le disgusta es la enfermedad de la mente.

– Jianzhi Sengcan (鑑智僧璨) en Hsin Hsin Ming (信心銘)



Una puntualización final:

Todo lo aquí comentado son conceptos que son solo aproximaciones a una realidad concreta y basados en la auto-observación, no es conveniente apegarse a ninguno de estos conceptos más que como herramienta de auto-conocimiento y obtención de sabiduría en la propia mente, todos ellos son no-monolíticos, aproximados y difusos.

Un mapa borroso dibujado a boli sobre una servilleta y ofrecido por si es de utilidad a alguien.

Por ejemplo no es que "haya o no haya" sujeto en situación alguna, sino que este aparece con mayor o menor intensidad y eso provoca infinitud de intensidades posibles en una experiencia no-dual. Tampoco cuando hablamos de "desaparición" por ejemplo de intelecto o sujeto significa que por no tenerlo presente durante unos segundos algo vaya a ocurrir, es necesario que su disolución sea mucho más profunda y normalmente resultado de un tiempo considerable de una práctica concreta.

Lo que sí es cierto es que esas funciones mentales, si se utilizan mucho o todo lo contrario van a ir ganando o perdiendo fuerza e influencia en la mente progresivamente. Como por ejemplo ha hecho de una forma abusiva el intelecto colonizando la mente, o tal como la capacidad de atención sostenida se ha ido reduciendo en nuestro mundo debido al exceso de información con que se nos bombardea. Y ese proceso ocurre hasta que a base de reducir o potenciar una función, algo en la mente hace "click" y esa función cambia notablemente en su influencia sobre el resto. Como por ejemplo la forma en que el Despertar cambia nuestra relación con el intelecto o como la práctica de un continuo abandono (surrender, entrega, no acción) debilita al sujeto (intenciones y anhelos) hasta que la experiencia de ausencia de sujeto (no dualidad) se produce o incluso se hace permanente.

Si este texto te ha parecido valioso, considera a cambio donar algo a una ONG de tu elección. No hay mejor inversión que puedas hacer en tu propia felicidad.