

Absorciones: jhanas y samadhis



Es solo en samadhi que empezarás a tener indicios de quién eres; y finalmente, es solo en nirvana que esa perfecta verdad se volverá clara.

- Frederick Lenz

Vimos hace unos días que el resultado de vipassana es Prajna, y esos resultados toman forma de Kensho o Despertar, y el estado natural y permanente que le sigue, cambiando la forma en que funciona nuestra mente y a la realidad que nos rodea. En cierta manera, hace surgir una "nueva mente" (que aquí llamamos mente despierta).

Es decir, quién cambia nuestra mente a través de realizaciones es Prajna o auto-conocimiento (y esto se ignora a menudo y esa es la razón de tan pocas realizaciones entre los meditadores)

Por contra la dinámica de la práctica samatha nos aporta una fruición y resultados muy diferentes.

Su fruición consiste en samadhi, es decir un estado de absorción gozosa donde se ha suspendido la dualidad entre sujeto y objeto. Y la consiguiente post-meditación que puede durar más o menos pero siempre acaba desapareciendo pues es un estado inducido temporalmente.

Esos resultados que llamamos genéricamente estados de absorción o samadhis o jhanas o cualquier otro estado meditativo son todos aquellos que cumplan con la característica de ser estables (que, aunque sea, temporalmente no sea necesario esfuerzo para mantenerlos) e incluya la fusión del sujeto y los dharmas (objetos) en mayor o menor grado.

Es decir el samadhi (que es la palabra que se usará principalmente) es el estado de fusión o desintegración del sujeto aparente de forma temporal y finalmente permanente.

No es que veamos claramente y sin dudas que no hay sujeto (eso es prajna), sino que con ciertas técnicas lo "retiramos" forzadamente. Lo apagamos, como con un interruptor... Y como es forzado por las circunstancias inductoras, cuando estás desaparecen, el sujeto vuelve poco a poco... hasta el día que no vuelva...

No es que exista "un samadhi" sino que existen multitud y con diferentes "sabores" (casi imposibles de transmitir y explicar) y que son incrementalmente más profundos o que hacen foco en diferentes aspectos internos, normalmente en función del objeto de concentración o mejor dicho, diferentes "anclas o formas de permanencia" (en el samadhi) pues llegará el momento en que no habrá objeto... pero sí "forma" o método de permanencia.

Tradicionalmente se ha asociado la meditación samatha a concentración, pero samatha es pacificación consciente.

Es decir samatha realmente es caminar por la estrecha senda entre calmarse o apaciguarse y estar presente o consciente (estar en lo que llamamos aquí "mente mindful").

Es ecuanimidad consciente (de sí misma).

Si no "te sientes más presente que nunca" no es samatha.

Y si no "te sientes más en calma que nunca" no es samatha.

En esa dirección debes ir, por el estrecho camino entre no estar demasiado tenso (no hay calma) y no estar demasiado abandonado (no hay presencia).

Dominar ese estrecho corredor, es samatha,

En muchas doctrinas samatha se asocia a concentración.

Bien, esa es una opción. Pero no olvidemos que estrictamente samatha no es concentración.

¿Por qué se usa la concentración?

Pues porque la intensa concentración sobre un objeto excluye todo pensamiento conceptual y además te hace estar completamente presente, mindful (de forma un tanto forzada pero lo hace) porque en cuanto pasas a la mente reactiva vas a dejar de atender al objeto. Así que se usa el objeto de concentración como ancla para la mente mindful. La mente mindful se ancla al objeto y así evita la aparición de la mente reactiva.

Si de algo peca la concentración es que suele llevar al practicante a un estado demasiado tenso, pues es una actividad bastante forzada y que se siente como artificiosa. Por tanto para practicantes samatha seguramente habrá que insistir en el relax y la ausencia de tensión en esa concentración para que los frutos mejoren.

Así pues, la concentración lidia con relativa facilidad con la mente reactiva pero no da demasiadas pautas sobre pacificarse.

En una situación de no-conceptualidad (cuando hayas excluido el pensamiento conceptual), si reduces la tensión, la paz, calma y gozo no tardarán en surgir, no hace falta más. Vienen solos, no inmediatamente, pero vienen. Porque esa es simplemente nuestra situación base, nuestro estado base es tremendamente gozoso, pero en cuanto conectamos con la conceptualidad y lo fenoménico lo envenenamos poco a poco.

De ahí que la concentración funcione si se encuentra el punto adecuado de tensión, que pueda inducir samadhi (y que llaman jhanas).

Poco a poco se olvidará el pasado, el futuro, lo que eres, etc... y surgirá la paz y el gozo, es posible que ocurra incluso antes del jhana porque la no-conceptualidad ya es bastante liberadora. Pero en el jhana ocurrirá con seguridad. El gozo de no ser nada, ni nadie, en última instancia, ni siquiera un observador de cosa alguna...

Cuando preguntaron a D. Ingram ¿cómo sabes cuando estás en un jhana? él simplemente respondió ¿cómo sabes cuando estás borracho? Es tan evidente como eso (pero en positivo), es una situación mental nueva y diferente.

Previo a un Jhana existe lo que se llama "concentración de acceso" que es un punto en que hay un cambio también muy evidente y que hace que la meditación sea más fácil pero no hay fusión del sujeto.

Podríamos decir que es el punto en que la no-conceptualidad se estabiliza, se hace muy fácil estar presente y que no surjan pensamientos reactivos, pero todavía no es posible relajarse totalmente o nos perdemos de nuevo en la mente reactiva.

En la "concentración de acceso" no es que no surjan pensamientos de forma natural, es más bien que se vuelve cómodo el hecho de estar concentrados y por tanto no surgen pensamientos.

Es interesante no confundir no-conceptualidad con no-dualidad (de sujeto y objetos) ese es uno de los malentendidos más habituales en la espiritualidad hoy día. En la no conceptualidad no hay pensamientos pero hay sujeto (el famoso testigo) en la no-dualidad no hay sujeto, se ha fusionado y es equivalente a samadhi o absorción.

El mindfulness es no-conceptualidad, pero no es no-dualidad. Ese testigo del que tanto se habla. El simple hecho de que haya un testigo ya implica separación sujeto-objeto lógicamente.

Así se da la paradoja que algunas de las doctrinas que más hablan de no-dualidad (advaitismo y neo-advaitismo) en realidad tienden a dar consejos que bloquean a sus practicantes en la no-conceptualidad (el testigo).

Samadhi es no-dualidad y no-conceptualidad. Y no hay un testigo allí (por eterno que lo creas).

Sigamos con prácticas samatha o cercanas a samatha (más que a vipassana).

El Zazen entendido como sentarnos a descartar pensamientos es una práctica que podríamos llamar pre-samatha pero eso no tienen nada de malo. Ahora lo veremos.

Aquí la aproximación es bastante diferente a la práctica concentrativa.

Aquí pretendemos "solo estar", es decir estar presentes y calmados, por tanto cumplimos con la idea tras samatha al 100%, pero sin concentrarnos en objeto alguno.

Y eso último, estar presente sin centrarnos en objeto alguno, es tremendamente retador, muy ambicioso. Lograr eso es shikantaza.

Porque como hemos visto la mente mindful, inicialmente no puede estar sin un objeto mental: es decir si estoy presente, mindful, tengo que estar "concentrado" en algo (o atendiendo a algo). Siempre hay un objeto (un dharma) presente en mi práctica, o eso o me pierdo en la mente reactiva y unos segundos después me doy cuenta de que ya estoy haciendo la compra de mañana en el super.

Así Zazen es más duro que la concentración pues es un fracaso continuo, porque no puedes hacer lo que te piden, no puedes "solo estar".

Y sin embargo es una práctica rey, ¿Por qué?

Pues porque apunta directamente a la mente realizada (y por eso también digo que es un método directo).

Al sentarnos a solo-estar, nos vemos obligados a quedar enganchados y luego descartar pensamiento tras pensamiento. Eso ocurre porque no nos concentramos en ningún objeto determinado y cómo no estar apegado a un objeto no nos es posible, pues vamos saltando de objeto en objeto continuamente y continuamente lo detectamos y lo descartamos para poder seguir intentando "solo estar".

Continuamente intentas ser la mente realizada y fallas.

Por eso es duro. Y por eso es fácil "tirar la toalla" y concluir que zazen es "dejar los pensamientos a su aire" lo cual es tan falso como que eso no es ni meditación. Lo mismo podrías tirarte en la cama a soñar... casi mejor... porque no puedes dejar a los pensamientos a su aire sin quedar atrapado por ellos. Lo siento, por ahora no te es posible. Así que es un zazen degenerado que no es mejor, ni diferente a tu situación en el día a día... Básicamente no sirve para nada.

Si vas calmándote mientras vas descartando pensamientos, cada vez surgirán menos. Esa es otra dinámica que se ha de entender: más calma, menos pensamiento reactivo. Esa es una regla universal, aplica en toda situación. De nuevo la tensión en exceso también será negativa en zazen. Pero es negativa siempre, en cualquier momento de las 24 horas del día.

Ese bajón del pensamiento reactivo comentado, no es perfecto ni estable, ni dura mucho, aunque sí que es natural y no forzado, así que permite "saborear" la mente realizada o algo que se le parece. Podríamos decir que es empezar a "atisbar el buey". La diferencia con un jhana es que no estamos concentrados en objeto alguno y por tanto su pureza es mayor y su dificultad de obtención también es mayor por la misma razón. La situación no es de samadhi, es de no-conceptualidad, pero es la mente despierta o lo más cercano a ella que se pueda estar pre-kensho.

En este momento, si hay lucidez y te observas a ti mismo "solo-estando" con ánimo de reconocerte como esa presencia lúcida separada de dharma alguno, estarás uniendo vipassana y samatha, que es otra cosa que se dice que es

shikantaza (la unión de vipassana y samatha). Solo como dato al aire, tras el primer Bhumi (el despertar) ya no hay vipassana y samatha como meditaciones diferenciadas, todas las meditaciones son la unión de ambos, como en shikantaza.

O dicho en tibetano, el camino meditativo, el del bodhisattva, ya se diferencia en vipassana y samatha, es solo meditación. Por eso a veces se dice que la meditación real solo ocurre entonces.

En Zazen no hay samadhi hasta pasar el kensho definitivo (el Despertar). Solo puede haber samadhi tras el kensho. Ese es otro factor que lo hace duro... no hay mucha recompensa inicialmente. Un trabajo duro, poco agradecido y que es fácil equivocar.

Pero zazen tiene otra ventaja, cada vez que descartas un pensamiento de forma ecuánime (sin aceptar ni, importante, rechazar) estás rompiendo o debilitando el apego a eso dharmas (es decir, a los objetos, cosas, o situaciones a las que se refería ese pensamiento). Por tanto zazen además sutilmente y de forma gradual también te está liberando de apegos.

Visto así podeis ver cuan árido es el zazen, pero también cuantas virtudes tiene también.

Añadir que Mahamudra en algunas de sus prácticas, es bastante similar a zazen. Explicado de forma ligeramente diferente, de una forma más pautada, detallada y añadiendo prácticas complementarias (la complejidad técnica tibetana frente al minimalismo zen). Y también tiene prácticas vipassana.

Trataremos ahora una tercera posibilidad que es la meditación en el Ser hinduista.

Ahora hablamos de una meditación samatha basada en un objeto muy concreto: la sensación de ser, de existir, de estar.

En este caso la dificultad (o la variabilidad en los resultados) es saber qué debe estar tomando el practicante como "sensación de Ser" porque estrictamente esta no existe (Ser no es una sensación) como tal, por tanto el practicante debe estar usando otra cosa y en función de cual use, pasarán cosas ligeramente diferentes.

Por ejemplo, si seguimos los consejos de Edji Muzika (hay una traducción [aquí](#)) lo que estamos es buscando un objeto emocional (una emoción) e intentamos mantener nuestra presencia/atención en él. Esa emoción puedes ser amor, compasión etc... Si es así, esta meditación es exactamente la misma, que la meditación en Metta budista. Curioso ¿no?

Hay muchas formas de saber si ese es tu caso. Por ejemplo si sientes la famosa sensación gozosa en el pecho que es donde sentimos esas emociones. De lo cual puedes deducir que también era la meditación favorita de Ramana... pero no de Nisargadatta...

La meditación en emociones positivas, la llames como la llames es casi lo contrario al Zazen, no solo no es dura sino que es casi adictiva (o sin el casi) y sus beneficios son bastante diferentes. Veamos.

Lo primero es la realimentación positiva, tendemos a querer volver a hacer lo que nos produce bienestar, por tanto esta familia de meditaciones son más fáciles de mantener en el tiempo porque cuando empieza a surgir la emoción positiva, el cuerpo querrá volver y volver a ella. Así que querremos meditar, nos atraerá volver a sentarnos de nuevo, porque ahí estamos muy bien.

Ese es también su peligro, claro. Que llevemos demasiado lejos nuestro desencadenamiento de neurotransmisores placenteros y solo queramos hacer eso el resto de nuestra vida... eso pasa... en cierta manera podemos decir que ese es el vehículo "menor" budista (Hinayana), el ser capaz de mi propio nirvana particular y al resto de los demás. :)

Paréntesis.

Quizá esta no es una definición muy ortodoxa de Hinayana, pero tal como se usa aquí la palabra, el vehículo individual no es una cuestión de doctrina sino de actitud. Si buscas tu liberación personal, da igual si haces zazen, samatha, vipassana o te consideras Theravada, Zenista o Gelugpa, eso es Hinayana, porque es un vehículo individual.

Cerramos el paréntesis

La combinación de "genero bienestar químico" y además como estoy concentrado no hay conceptualidad, lleva a una profundización notable y probablemente más rápida de la meditación, el samadhi o jhana se puede obtener antes. Y es más placentero (no es solo mental, todo el cuerpo brilla de gozo).

Como con zazen, si cuando aparece la no-conceptualidad no forzada (los pensamientos callan de forma natural) rompemos brevemente la concentración en la sensación positiva y nos observamos para identificarnos como lo que somos en ese momento, estaremos uniendo samatha y vipassana.

Y al contrario, si perdemos hasta la presencia sumergidos en ese mar de gozo, pasaremos a estar en un trance. Aquí distinguimos trance de samadhi por la ausencia de "presencia".

El trance no tiene la posibilidad de aportar casi ningún prajna, o casi ninguna sabiduría. Es solo disfrute. Una borrachera agradable.

La post-meditación en estas meditaciones en emociones positivas también suele ser más larga gracias al estado ligeramente intoxicado de bienestar en que podemos situarnos. Recordad que ya vimos que las emociones perduran en el tiempo porque son química que tarda en consumirse.

Bien, esta es solo una posibilidad de la meditación "en la sensación de Ser", es su vertiente emotiva.

Pero hay otros practicantes que eligen otros objetos como "el Ser", una opción es que decidan que esa meditación es sentarse a "solo Ser", y entonces básicamente estarán haciendo lo que en budismo es zazen, que ya hemos visto qué dinámicas sigue.

Más.

Esto ya es hablar por hablar, que nadie se lo tome como absolutamente cierto, aunque tampoco es especialmente relevante, pero aparentemente los estadios de absorción son básicamente cuatro. Igual que los jhanas con forma (4) y los jhanas sin forma (4).

Entonces son 8 ¿no? (y hay quién habla de 12)

No, porque son básicamente los mismos cuatro pero vividos desde diferentes mentes.

En los 4 con forma (rupa jhana) nos hace falta un objeto porque quién los atraviesa es la mente mindful y ya hemos visto que la mente mindful siempre necesita un objeto mental para existir.

Los 4 sin forma (arupa jhana) ocurren sin objeto, es la propia mente realizada la que los atraviesa, por eso no necesita objeto.

¿Y desde la mente reactiva? ¿se atraviesan esos 4 jhanas de alguna manera?

Sí, y se llama ¿lo adivinas? dormirse. :)

Así que es importante darse cuenta de que "quién" atraviesa los estados de absorción es casi más importante que los propios estados de absorción, pues cada día tú ya atraviesas los 4 estados de absorción y alcanzas Nirodha Samadhi (cesación) y lo llamamos sueño profundo, luego emerges de él y sin conectar todavía mente con sentidos o cuerpo, tienes sueños (fase REM). Ese es el ciclo completo del sueño cada noche. Y sin embargo no tiene virtud alguna para ti. Porque lo relevante es que esos estadios los atraviesa la mente reactiva o inconsciente, y eso no nos sirve para aprender nada.

Otros maestros modernos, como Anadi, por caminos completamente diferentes también han llegado a la conclusión de que hay cuatro niveles de absorción. Por ejemplo Anadi los denomina: pure rest, no will, state of absence, and diamond mountain (4). Y también explica que esos cuatro niveles se atraviesan de diferente manera en función de diferentes prácticas pero siempre hay cuatro niveles de absorción.

Si recapitulamos lo visto antes, cuando hablábamos de Prajna, vimos que el Despertar es la aparición de la mente realizada.

Y ahora decimos que los niveles de absorción son cuatro y que lo que cambia para llegar a otras absorciones más profundas es que quién los atraviesa es la mente despierta y no la mindful o concentrativa.

Ahora, por fin, tras largaros tanto rollo puede empezar a verse porque hace falta ambas cosas: prajna y entrenamiento mental: vipassana y samatha.

Ambas dimensiones son necesarias y completan la senda. Si falta una de ellas, habrán resultados parciales.

Finalmente Nirodha samadhi, que a veces se llama el noveno jhana, no es estrictamente un samadhi. Es cesación.

Nirodha samadhi es el estado en que la consciencia está ausente también, viene a ser como sueño profundo inducido semi-consciente.

Y por tanto no es samadhi según la definición aquí propuesta, porque no hay presencia clara (no hay claridad).

No hay dualidad entre sujeto y objeto pero no por unión de ambos, sino por ausencia de ambos.

Tampoco hay memoria de tal evento, solo la sensación de que "estaba o algo ha estado presente durante ese tiempo". Es decir más bien una pseudo-memoria de que "eso pasó". Supongo que no hay memoria, porque no hay nada que registrar...

Para los más sensibles a las palabras, si se quiere llamar samadhi, llámesele, no hay problema, pero hay que ser conscientes de sus características y [como dijo un notable monje Theravada](#): "allí no hay nada que aprender". Así que es más fruición que práctica.

Ya por acabar, y por si no ha quedado claro, sin práctica exclusiva (meditación o cualquier otra, sea sentado o tumbado, pero no de pie) no hay absorciones. Este mensaje va especialmente dedicado a quién mantenga planteamientos de no-práctica o solo-mindfulness (en el día a día). En esas condiciones es inútil esperar absorción alguna (pero el Despertar es posible).

Y creo que eso es todo por ahora.



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.