

Prajna y su práctica



El bodhisattva Avalokiteshvara

Profundamente inmerso en la perfección de la sabiduría (prajna paramita)

Vió claramente que los cinco agregados (skandhas) estaban vacíos.

Y así trascendió todo sufrimiento.

- Sutra del corazón de la perfección de la sabiduría (prajna paramita).

Se habla por aquí a menudo de palabras del tipo: sabiduría, prajna, conocimiento, entendimiento, conceptualidad, no-conceptualidad, realización etc...

Vamos a tratar de aclarar estos conceptos que comparten entre sí el hecho de estar todos relacionados con la dimensión del conocimiento espiritual.

Aunque antaño se ha explicado la diferencia entre entendimiento o conocimiento conceptual y no-conceptual, vamos a ampliar y repasar qué se quiere decir aquí en cada caso con todas esas palabras.

Recordad, toda transmisión de información compleja (y esta lo es) requiere del conocimiento previo de un lenguaje común lo más preciso posible entre emisor y receptor. Ese lenguaje puede (y lo hará) asignar significados nuevos a palabras ya conocidas (aunque también puede crear nuevas palabras que deberán conocerse) y es importante que ambas partes (emisor y receptor de información) compartan ese nuevo significado pues sino la transmisión de información se hace imposible. De hecho la carencia de este lenguaje común esto es la razón por la que mucha gente lee y lee los sutras, sastras y demás textos antiguos, y llega a conclusiones poco realistas (bueno, las traducciones tampoco ayudan, pues muchos traductores están en ese mismo caso y lógicamente la traducción se resiente).

Empezamos planteando el paradigma de salida, la base:

Lo que habitualmente entendemos por conocimiento no es nuestra única forma de conocer/saber/entender.

Realmente lo que aquí se mantiene es que esa forma de conocimiento, es solo una pequeña parte del mismo, como la punta de un iceberg sobresaliendo del agua, y que la ignorancia sobre ese otro conocimiento “sumergido” es extremadamente limitante en la senda espiritual, por tanto debemos corregir esa situación.

Empecemos por lo conocido.

Realmente lo que llamamos habitualmente saber/pensar/conocer/entender equivale a recordar palabras o deducir símbolos lingüísticos a partir de otros.

Nuestro conocimiento manifiesto (el que “vemos”) está construido por el lenguaje (o varios lenguajes, no solo idiomas, sino por ejemplo las matemáticas, que es un lenguaje simbólico también).

Es decir, convencionalmente decimos que “sabe”, quién es capaz de decir que “la capital de Bhután es Timbhu” (que realmente es recordar asociaciones de símbolos) o sabe que $2+2$ son 4 (sabe deducir símbolos nuevos a partir de otros). El hecho de recordar símbolos asociados suele llamarse también “cultura” y el hecho de saber deducirlos “inteligencia” (aquí intelecto).

A esta forma de conocimiento, que consiste en el uso de símbolos/palabras (las palabras son símbolos) lo llamaremos: saber o conocimiento o entendimiento o pensamiento conceptual o intelecto.

Y se llama así porque esta formado por conceptos, aunque también podríamos decir símbolos y llamarlo “saber simbólico”, pero como desde que nació el blog y es más habitual en literatura espiritual, lo hemos llamado conceptual pues seguiremos llamándolo así.

A la función mental que “conoce” de esta manera, la llamamos aquí intelecto (ver [Sistema mente](#)). Así que por derivación también llamamos a veces a este “saber”, “saber intelectual” o incluso intelectualidad.

Para casi todo el mundo este, el intelectual, es “El Saber”, y no hay otro. Aprendo cosas de esta manera y eso es todo.

Eso es así porque ese saber es el único saber manifiesto. Es decir el único tipo de saber “que vemos”, es la sexta consciencia (vijñana, cognición) Yogacara.

Realmente lo oímos dentro de nuestra cabeza y lo llamamos pensamiento. Un nombre genérico porque asumimos que no hay otra forma de pensamiento.

El por qué el intelecto es manifiesto, por qué se oye en la consciencia que solo muestra los sentidos y sensaciones (percepción externa e interna), y luego este elemento tan diferente, ahí en la consciencia, es una incógnita apasionante, pero no la intentaremos responder ahora. De hecho a veces se ha esbozado [una posible respuesta](#) en el blog...

Fijaos que realmente hablamos de jugar con símbolos, de manipular símbolos, más o menos acertados, es decir, o más o menos cercanos a la realidad, pero no dejan de ser símbolos. Es por eso que cuando tratamos con la realidad desnuda (Talidad en lenguaje técnico, “las cosas tal como son”), el lenguaje no nos vale, el pensamiento habitual no nos vale.

Y también es por eso que el budismo ha afirmado la vacuidad (sunyata) de cualquier concepto. Están vacíos de realidad... todos... pero son aproximaciones prácticas más o menos útiles, por eso el ser humano ha triunfado y domina el planeta, el hombre, que más que homo sapiens es homo lingua o homo símbolo.

No es tanto que haya dos realidades (convencional y final) como propone el budismo zen. Es más bien (son solo formas de verlo) que hay pensamiento simbólico y luego realidad/talidad (que no es simbólica, lógicamente).

Si queremos dar categoría de realidad convencional a nuestra forma simbólica de pensar, de acuerdo, se acepta, pero es solo eso... es importante no asumir que es algo más... no lo es.

Porque esa supuesta realidad convencional no existe si no existen personas que piensen simbólicamente. Esa realidad convencional o simbólica solo está en sus cabecitas... Una cordillera nunca supo que era una cordillera (ni lo supo nadie, ni realmente lo es) hasta que un ser humano la señaló y le dijo a su compañero “¡Cordillera!” y ambos entendieron... Habían creado un símbolo...

Para más detalles sobre la relación entre vacuidad/sunyata, esa realidad convencional del zen y nuestro lenguaje, también hay [algunos artículos en el blog](#).

Ahora bien, si nuestro interés es conocer la Talidad o realidad última del zen o simplemente Realidad en las neo-doctrinas, ¿cómo lo hacemos desde el conocimiento simbólico?

No podemos.

Pero como hemos dicho este conocimiento conceptual es solo la punta del iceberg. Existe un conocimiento no-conceptual. No solo existe, sino que como en el caso del iceberg lo que vemos es solo una fracción minúscula del total de cognición (vijñana) que es inmensa.

Pues venga, vamos a sumergirnos y echamos un ojo.

Bien, el conocimiento no-conceptual tiene muchas capas, miríadas. Considero conocimiento no conceptual hasta “saber caminar”, ¿acaso no “se aprende” a caminar? fijaos que asumimos que es conocimiento.

Sí, claro, se aprende, por tanto es “saber”, pero de un nivel no-conceptual tan lejano (de lo conceptual) que apenas nos lo parece. En este caso aprendemos a coordinar músculos y demás.

Pero todos vemos claro que “hablar o pensar sobre como se camina” no te ayuda mucho a aprender a caminar. Una vez entendido lo básico (conceptualmente), has de ponerte a ello...

Así que es evidente la gran frontera casi infranqueable entre el conocimiento conceptual y el no-conceptual. Y también es evidente que intuitivamente todos hemos reconocido que hay más formas de conocimiento aparte del conceptual o simbólico.

En espiritualidad nos encontramos esta limitación continuamente: leemos textos, hasta estamos de acuerdo (o tenemos fé), decidimos que sí, que es “eso”, nos ponemos en marcha y ... claro, nos caemos, no tenemos ni la menor idea de como caminar... la teoría no nos sirve de demasiado...

El caminar se ha de entrenar. Por repetición y por ensayo y error.

¿Entiendes ahora por que a ciertos ejercicios los llamamos entrenamiento mental?

Es por eso que sin entrenamiento mental, nunca, nunca podrás ir muy lejos en espiritualidad (aunque puedes ir relativamente lejos).

Sin entrenamiento mental, incluso si hay Despertar (que es posible, y más adelante veremos por qué) esa persona quedará anclada en el camino “del Ver” (que fundamentalmente requiere sabiduría pero no samadhi) y no avanzará en el cuarto camino, el del Bodhisattva/Arya, el meditativo, que requiere un dominio incremental de las situaciones de samadhi, incluso hasta llevar ciertos samadhis al día a día.

Hemos nombrado la “sabiduría”, luego retomaremos esa palabra que equipararemos a prajna.

El conocimiento no conceptual va desde aprender a ejecutar algo físico (como caminar) hasta la frontera de lo conceptual. Cuando se acerca a lo conceptual se va sofisticando.

Pero no debes verlo solo como algo físico o muscular, por supuesto. A veces se habla de “aprender a vivir”, bueno pues es justo eso. El budismo o las disciplinas espirituales te “enseñan a vivir” de una manera diferente a la habitual. Y ese “aprender a vivir” es no-conceptual, no podemos aprender a vivir de esa otra manera solo leyendo libros. Y ese nuevo “aprender a vivir” implica incluso cambios en como funciona tu mente, qué bloques funcionales son dominantes, cuales no y como se relacionan todos ellos. Eso cambia.

¡Ah! se me olvidaba. Igual que el ejecutor de lo conceptual lo llamamos intelecto, al ejecutor de lo no-conceptual aquí lo llamamos inteligencia.

No hay, por supuesto, ejecutor separado de la propia ejecución, como vimos **hace poco** pero tendremos que usar dualidad siempre que usemos lenguaje porque sino la transmisión de información se hace muy difícil. Los sutras más perfectos en su expresión son también los más difíciles de entender y más fáciles de malinterpretar (y a menudo aportan más en motivación que ayuda efectiva). Como hemos visto, también hay una base conceptual que debe entenderse.

Pero hay que aclarar siempre que la inteligencia no existe separada del propio conocimiento.

En budismo se usa la palabra vijñana, que se ha traducido de mil maneras para explicitar todo tipo de cognición o procesado mental, tanto conceptual como no-conceptual. Y es una palabra que suele traducirse como “consciencia” de forma bastante confusa, por ejemplo la “seis consciencias yogacara” (ver, oír, pensar...) son inicialmente vijñana en los textos sánscritos y por tanto son cognición del ver, cognición del oír, cognición de pensamiento, etc...

Es decir, el reconocer los objetos vistos, es vijñana, es cognición, es procesado mental y aquí se considera inteligencia y saber no-conceptual.

Idem con el resto de consciencias/Vijñana del modelo de ocho vijñanas Yogacara.

Usar la palabra “consciencia del ver” es confuso porque nos hace pensar en qualia, en el propio surgimiento de “lo visto” y no más que eso... pero sin procesado no hay vijñana. No es solo “la imagen”. Vijñana del ver, es la imagen procesada.

Dentro de esa gran inteligencia, inmensa, abrumadora cuando empiezas a intuirlo (o mejor dicho, cuando empieza a intuirse a sí misma), existe una parte especialmente relevante, esa parte la llamaremos sabiduría o prajna. No deja de ser solo una parte de ella, de la inmensa inteligencia, pero nos es relevante.

De nuevo hemos desgajado arbitrariamente un trozo de realidad por motivos utilitaristas.

Prajna o sabiduría es el saber no-conceptual orientado al conocimiento de uno mismo y de la Talidad, es decir la inteligencia espiritual.

Por eso no hablamos de prajna o sabiduría cuando aprendemos a caminar, aunque también es conocimiento no-conceptual. Prajna es solo un tipo de conocimiento no conceptual, o si lo quieres de otra manera, es la inteligencia trabajando sobre el conocimiento de uno-mismo y de la Talidad (o Realidad desnuda).

Es por eso que siempre se dice aquí que el despertar es una función de Prajna o de la sabiduría (a veces se añade no-conceptual para reforzar el mensaje). Es decir de la inteligencia espiritual.

Si Despertar es entender lo que somos o lo que no somos, entonces es Prajna. Es entendimiento no-conceptual espiritual.

En el Tíbet el tiempo del Despertar se llama “El camino del Ver” porque la función principal para la adquisición de prajna es la observación inteligente o inquisitiva.

Para poder entrar en el camino del ver nos van a hacer falta dos cosas: entender conceptualmente qué estamos buscando “ver” y haber adquirido la capacidad mental de auto-observarse sin implicación.

No hace falta más. Para despertar no hace falta más. Ni menos.

El resto es que se den las condiciones continuadas y estables de calma mental y auto-observación.

De nuevo, leer sobre lo que somos e incluso estar de acuerdo con ello (o tener fé), está bien y ayuda. Pero todos sabemos que no produce ningún cambio radical permanente. El conocimiento conceptual choca con sus límites y raramente permite ir más allá de él mismo.

Y al revés, cuando entendemos completamente lo que somos de forma no-conceptual (prajna) simplemente pasamos a ser eso. No hay dualidad en Prajna. Ser y saber son la misma cosa. Vivir y saber algo son la misma cosa en la no-conceptualidad.

Igual que cuando aprendemos a caminar no hay ya dualidad alguna, simplemente yo ya soy caminante... igual ocurre con Prajna.

La auto-indagación explícita (preguntarse con palabras ¿quién soy?) consiste en llevarte a esa frontera del intelecto una y otra vez con la esperanza de que se debilite, y a veces ocurre, pero no es un método demasiado eficiente. Para que ocurra debe ejercerse una fortísima presión, como con el método koan, que usa la misma técnica básica.

Preguntarse sin palabras “¿quién soy?” y auto-observarse para ver la respuesta, es mucho más sutil pues es no conceptual.

Pero ese preguntarse ¿cómo se hace si no puedo usar palabras?

Eso es vipassana (visión clara) y básicamente consiste en observarse para ver quién soy realmente. Ser capaz de determinarlo, entenderlo sin palabras.

El saber conceptual lo usamos para convencernos y obtener motivación, para comprender qué prácticas espirituales seguir y como se ejecutan, para saber “donde mirar” no-conceptualmente, etc... pero nunca se obtiene prajna de forma directa de él.

Igual que cuando miras un cuadro difícil de interpretar (abstracto por ejemplo) y de repente “lo ves”: “¡Ah! sí, eso es una gallina pero cubista!!!”

O mejor aún uno de esos cuadros 3D (estereogramas, si no sabes lo que son, vale la pena echar un ojo).

Pues vipassana es lo mismo. Por eso a menudo aquí se usa de ejemplo de “vipassana” el mirar un dibujo buscando “encontrar a Wally”.

Vipassana es la forma básica de adquisición de prajna: observación inteligente. Solo es eso. Pero no menos que eso. Por eso por ejemplo sentarse a seguir la respiración no es vipassana (es samatha), pero sentarse a seguir la respiración buscando determinar si hay o no “un yo” ahí, sí es vipassana. ¿Sutil? es lo que hay... esta es una senda incrementalmente sutil.

Con el tiempo aprenderás a distinguir ambas situaciones de forma diáfana.

En otras doctrinas lo pueden llamar de diferentes formas pero siempre que busquemos hacer una observación inteligente más allá de conceptos, será vipassana y sus frutos, la adquisición de prajna/sabiduría.

Aclarar que no hablo de ninguna técnica vipassana concreta, algunas muy de moda hoy día (como las de Goenka). Hablo de forma mucho más genérica.

Vamos terminando, llegamos al concepto de Realización, que tal como **decíamos hace tiempo** es un “palabro” porque no hacemos ni realizamos nada concreto, sino que en inglés, “realization” o “to realize”, de donde hemos tomado la palabra, significa “darse cuenta” y no tiene, como en castellano, ninguna relación con hacer o no hacer algo. Trata solo de entendimiento. Nada más.

Bien, ese “darse cuenta” es lógicamente el resultado de justamente “observar no-conceptualmente”, inteligentemente (es decir, de vipassana, entendida ampliamente).

Así ese momento “Eureka” que es la realización, o los kenshos o las soluciones de los koans o cualquier otra experiencia cumbre basada en prajna (es decir cuando te dices “¡¡¡por fin entiendo!!!” pero no sabrías explicarlo en palabras con precisión) es realización y es simplemente la culminación del proceso de adquisición de prajna, o como dicen en el budismo: prajnaparamita (perfección del prajna).

Es interesante ver que hay otra familia de “experiencias cumbre” que surgen del entrenamiento mental, no necesariamente vipassana y que no se viven como un “¡por fin entiendo!”. Esas experiencias ocurren por meditación samatha (de calma y presencia, sin necesidad de observación inteligente).

Estas experiencias no incluyen ningún “ahora entiendo”. Son más bien “¡Uau!” fenoménico (es decir ocurren fenómenos no habituales, sean gozo, visiones, extra-corporeidad, samadhi, sueño lúcido, sueño de luz clara, etc...).

Cualquier experiencia vivida te enriquece, especialmente si la sabes interpretar correctamente, pero las experiencias cumbre meditacionales profundas solo te aportaran prajna tras interpretarlas adecuadamente y existe un margen de error (que no es cero, sino que además es elevado) de que si hay un desequilibrio entre prajna (sabiduría) y experiencias meditativas, estas se interpreten erróneamente.

Así ocurre que ciertas personas muestran muy poca sabiduría mientras te cuentan grandes samadhis, incluso malinterpretándolos como lo que no son.

Eso es posible y ocurre. Y es por eso que el camino budista tienen diversas dimensiones (tres básicamente) y no debe haber grandes desequilibrios entre ellas.

En el caso comentado antes, podemos apostar por un desequilibrio entre “entrenamiento mental” y “sabiduría”, o si quieres entre samatha y vipassana (entendidos genéricamente, no como prácticas concretas).

El budismo afirma que el origen del sufrimiento es la ignorancia, por tanto el sufrimiento se cancela con sabiduría (no con samadhis). El resto son poco más que facilitadores. Pero esa sabiduría es un tanto especial, por eso la llamamos prajna. Si se confunde prajna con “saber algo” o “aprender algo” al estilo convencional (conceptual) se falla en entender el poder transformar de prajna y se insiste en los samadhis, tremendamente atractivos y reparadores pero que cambian nuestra mente demasiado lentamente.

Es por eso que hay dos caminos que son carenciales y dan frutos pobres al respecto de la liberación:

1. El camino de solo ética, habitual de las religiones teístas. Es decir aplicar voluntad para ser progresivamente más ético, sea cual sea nuestro marco de referencia ético (los diez mandamientos cristianos, los seis paramitas budistas, etc...).
2. Más sorprendente: el camino solo-samadhi o solo meditación. Aunque aquí hay que hacer una excepción.

Este segundo camino es menos carencial que el primero pero lo es. Y hoy día suele ser la aproximación más habitual a la espiritualidad...

Se suele descartar la dimensión ética quizá por reacción de rechazo ante el cristianismo imperante hace pocos años o quizá por absorción en esta sociedad bastante poco íntegra que nos rodea, donde se llega a debatir (¡debatir!) si debe salvarse a alguien ahogándose en el mar. Terrible.

Y también se suele olvidar la dimensión de prajna en beneficio de los samadhis, pero porque no se suele entender prajna, y porque no existen prácticas pautadas claras o porque, simplemente, los samadhis son más interesantes a corto plazo, y por eso contienen más realimentación positiva directa. O porque muchas de las neo-doctrinas también ignoran la adquisición de sabiduría.

La adquisición de prajna siempre ocurre por la aplicación de la inteligencia que no por escuchar al intelecto, es decir, no es hablarnos internamente. Es la aplicación de la mente no conceptual a la resolución de un problema o creencia concreta.

Entiende bien esto, si no hay problema planteado, no puede haber adquisición de prajna. No se adquiere sabiduría así en genérico, siempre se adquiere sabiduría sobre una cuestión concreta

Así por ejemplo si crees estar haciendo meditación vipassana pero no tienes claro qué problema estás mirando de resolver, entonces con total seguridad no estás haciendo meditación vipassana.

O si crees estar adquiriendo prajna pero para ello usas lecturas, conceptos, pensamientos conceptuales, reflexión, debate, charlas, blogs, etc.. pues tampoco. Así adquirirás conocimiento espiritual conceptual pero no prajna. Eso ayudará pero no es de forma directa sabiduría tal como se entiende en budismo.

Prajna como todo conocimiento no conceptual, es vivencial. ¿Qué quiere decir esto?

Pues que es un conocimiento sobre como vivir, como estar y ser en el mundo y con nosotros mismos. Igual que aprendemos a nadar, a no enfadarnos con los amigos, a tener paciencia con nuestro abuelo, etc... pues aprendemos a liberarnos... a no hacernos sufrir a nosotros mismos.

No existe ningún conocimiento no conceptual que no sea vivencial, sobre como actuamos y somos.

La diferencia es que prajna al ser conocimiento espiritual, es vivencial pero solo sobre la dimensión de auto-conocimiento (sobre como soy). Es decir entendiendo como somos cambia nuestra forma de ser y estar en el mundo.

¿Qué prácticas son las que favorecen la adquisición de prajna?

- Meditación vipassana Theravada.
- Meditación vipashyana Mahamudra (las separo porque se parecen poco).
- Auto-indagación bien entendida (Adv. Vedanta).
- Práctica sobre koans (Zen).
- Diálogos personales entre maestro y discípulo (al estilo de mundos Zen).
- Observación personal interna no guiada.

En el último apartado se incluyen lo que hicieron aquellos que despertaron por su cuenta a base de preguntarse una y otra vez por la realidad de su propia identidad, sin meditar ni un minuto (estilo E. Tolle). De hecho esta último es probablemente la práctica de prajna más usada con

diferencia, puesto que los que siguen las prácticas anteriores, también tienden a observarse internamente el resto del día.

El mindfulness diario, si es auto-indagatorio (cuando nos observamos a nosotros mismos con curiosidad para entendernos) es prajna 24x7. Y quizá es la causa raíz principal de todo Despertar.

Cualquier práctica que aporte prajna se basa en la observación inteligente pero silenciosa (sin conceptualizar con palabras nada de lo observado) y en la reiteración de esa observación analítica sin palabras.

Un ejemplo tonto: te dicen que una especie de peces solo saben nadar en círculos. ¿Cómo lo comprobarás?

Pues vas y los miras, y ves que nadan en círculo. Bien. Has adquirido algo de entendimiento al respecto. Pero...

¿Cuándo te convencerás de que solo pueden nadar en círculo?

Pues dependerá de cada persona, algunos mirarán unos segundos y dada su fé en la persona que lo dijo, concluirán rápidamente que es cierto. Otros, sin fé, o directamente opinando que eso no es posible, mirarán durante meses y si no pueden creer, siempre dirán “parece que nadan siempre en círculos, pero a ver mañana... quizá dejen de hacerlo”

Y así por siempre...

Sutilezas de prajna.

Este ejemplo, siendo tonto, incluye todos los detalles de una práctica orientada a prajna:

- Hay algo a confirmar: cómo nadan los peces.
- Es no conceptual (no lo podré averiguar razonando).
- Se basa en la observación pura (mirar qué pasa) y la reiteración (mirar a menudo).
- Se obtiene el resultado de forma aparentemente a-casual (algunos deprisa, otros más tarde, otros nunca...).

Siempre se ha dicho de los kenshos y despertares, que son a-causales. Y ya veis que no es ningún misterio, se deduce de la propia naturaleza de prajna. Por mucho que busques, por ejemplo, un “yo” y no lo encuentres (nadie lo vió nunca), te lo vas a creer o no en función de muchos otros factores personales.

Porque las ausencias no son demostrables, desgraciadamente.

Nadie puede demostrar que no existen los dragones. Es solo la observación de toda una vida más el sentido común lo que nos hace no creer de ellos.

Las ausencias no son demostrables. Y ¡qué contratiempo!, nuestro problema (la ausencia de “yo”) consiste en demostrarnos una ausencia.

Luego eso no va a ser posible. No hay demostración posible, solo puede haber convencimiento, como con los dragones. Y ese convencimiento lo que hace es borrar la “otra” creencia, la que dice que sí, que mi “yo” existe, pues ambas posturas no pueden convivir, son opuestas.

Y a eso se le llama realización.

Respecto a la a-causalidad, no es tanto que no dependa de causas, sino que estas son tan complejas que podemos considerar que esto es un sistema caótico (como los de la física) y por tanto no predecible. Igual que enamorarse o cualquier otra cuestión humana compleja.

Nada nuevo, tampoco. Sufre del efecto mariposa, es decir que no existe una relación clara entre inputs y outputs al sistema. Pero ya vemos que eso tampoco es tan raro en la naturaleza, casi se podría decir que cualquier sistema real que no sea un entorno de laboratorio es básicamente caótico (no sabemos calcular su evolución).

Aunque relacionamos mucho Despertar y Prajna, realmente el resultado de estas prácticas es doble: progresivo y súbito.

Cuando vivimos su aspecto súbito lo llamamos Despertar, realización, kensho, efecto Eureka, momento cumbre, etc...

El proceso súbito ocurre cuando nuestro trabajo de prajna deconstruye completamente una creencia o asunción profunda y relevante. La más típica será en referencia a tu identidad (quién eres realmente o cómo eres realmente) pero también pueden haber realizaciones, no solo sobre el sujeto, sino también sobre el objeto (dharma en budismo), es decir sobre la realidad que nos rodea, o sobre las dinámicas que nos mueven (por ejemplo origen interdependiente de tu mal humor o pensamientos) etc...

El método koan (clasificado en cinco tipos de koans por Hakuin) intenta trabajar esas diferentes asunciones mentales. Pero la fundamental es la identitaria. El resto de categorías koan vienen después.

El proceso gradual ocurre continuamente a medida que nos acercamos a la realización y es menos detectable, más sutil pero poco a poco, nuestros patrones de comportamiento influenciados por la creencia falsa (por ejemplo que un yo estable decide lo que hago) se van adaptando a la nueva futura verdad, de tal manera que antes de la realización (o si desgraciadamente no ocurre nunca) los patrones de comportamiento más egoicos pueden suavizarse.

La erradicación de una creencia o asunción es súbita por definición, como vimos [anteriormente](#). Uno no puede creer dos cosas opuestas a la vez, por tanto siempre hay un momento de big bang. Igual que en una balanza, en que aunque vayamos poniéndole peso poco a poco en el lado con menos masa, pasará al otro lado en un momento súbito. El equilibrio, es casi imposible, estás aquí o allí. Y no hay punto medio.

Existe un kensho o Despertar especialmente relevante y acostumbra a ser el primero. Tiende a interpretarse en función de la doctrina seguida pero en realidad es básicamente el mismo y abre las puertas a un camino espiritual más efectivo. O dicho en negativo, hasta que ocurre, nuestro camino espiritual es poco efectivo, lento, costoso y sus resultados tardan en llegar, no me extrañaría que esa situación sea la que lleva a muchas doctrinas a afirmar que la liberación total lleva muchos kalpas y vidas. Un camino gradual, sin kenshos llevaría demasiado tiempo.

Normalmente este Despertar se interpreta como la realización de atman o la de anatman (paradójicamente) aunque en realidad no lo es (ni atman, ni anatman) en ninguno de los dos casos. Básicamente es realizar que “no somos nuestros pensamientos”, es decir logramos romper una especie de asociación fuerte que existe entre lo que pensamos y lo que somos o lo que sentimos.

Es decir el evento siempre es sobre nuestra identidad y su relación con el intelecto. Se podrá explicar de mil maneras pero en esto último todo el mundo estará de acuerdo.

En ese momento, la identidad, el sujeto, liberado de una especie de cadena a cualquier pensamiento conceptual que ocurra (y que no controlamos), flota libre y puede creer que “soy consciencia eterna” (atman) o que “no existe un yo controlando todo esto” (anatman), ambas posibilidades son deducibles de esa primera “liberación”.

En este momento, sin embargo, la realización os parecerá más sensato interpretarla desde un punto de vista de “atman” que de lo contrario (“anatman”) porque el sujeto no ha sido todavía deconstruido, sino solamente liberado del intelecto. Por tanto es más atman que nunca.

La deconstrucción del sujeto vendrá después si se siguen las prácticas adecuadas (y no se abandona la senda y se cree uno un iluminado). Lo que ocurrirá a posteriori es que al deconstruirse el sujeto se dirá que “soy Brahman” (en hinduismo) o bien se confirmará finalmente “anatman” (en budismo) o se hablará de Un-sabor (en Mahamudra), etc...

En este caso tanto Brahman (sentir que se es todo), como anatman (sentir que no hay sujetoa), como un-sabor (sentir todo lo percibido es equivalente), etc... son definiciones mucho más cercanas y quizá se hace algo más fácil llegarse a creer que son la misma situación con matices, pero filtrada por un lenguaje y dogma determinados.

No debemos ver prajna como vemos el entendimiento conceptual. No se le parece. Si lo vemos igual nada de todo esto nos encajará: aprender una nueva fórmula matemática o la capital de Bhután, ni me cambia, ni tiene efecto súbito, ni gradual, ni nada...

Aquí la clave es que el conocimiento no conceptual es mucho más profundo que el conceptual (aunque de salida nos parece lo contrario) y marca Alaya, cambia Alaya de manera importante, mientras que el conocimiento conceptual apenas lo hace.

Es como aprender a no tener miedo escalando. Es un aprendizaje. Este aprendizaje es duro y ocurre por reiteración de una vivencia y reflexión no conceptual (adquirir experiencia, si quieres). Da igual lo que te digan o te expliques a ti mismo, eso no funciona o funciona muy poco. Y lo que se adquiere es sabiduría no-conceptual no-espiritual (por eso no es prajna).

Este aprendizaje cambia Alaya y tus reacciones, incluso subconscientes (¡incluso fisiológicas!) a esas situaciones.

Y sí, el Despertar espiritual también cambia tus reacciones fisiológicas, incluso tu forma de percepción visual, aunque sutilmente. Así de potente es.

De ahí también el aumento de gozo, paz, claridad, brillo, etc...

Antes se ha dicho que el “vipassana pautado” no suele funcionar (y es del poco que se hace). Y eso es porque seguir instrucciones no funciona, no es así como se cambian creencias. Nunca funciona para prajna. Las instrucciones (como este texto) solo pueden decirte “como mirar”, pero mirar y entender es cosa tuya y no es algo pautado. Incluso si sabes la respuesta (o crees saberla en tu intelecto) tendrás que mirar y mirar, e indagar...

Lo que sí funciona es tener interés por confirmar nuestra hipótesis dentro de la realidad de nuestra mente y subjetividad. Las instrucciones pueden mostrarte un método posible, pero si tu actitud no es la de un explorador, no funcionará... Porque la actitud es el verdadero secreto de la práctica, igual que en samatha la verdadera práctica es la calma-presente y no cualquier instrucción pautada: sentarse así o asá, respirar así o asá, concentrarse en tal o cual objeto etc...

El Zen de la edad de oro, especialmente sus escuelas del Sur, fue la gran doctrina del Prajna. Quién lea a LinJi o Huang-Po (muy recomendables) encontrará puzzles a resolver por todas partes, todos ellos lanzados a los discípulos y con carga emocional asociada, para forzarlos a auto-indagar bajo presión, para motivarlos a ello.

Todo esto también responde a porqué hay despertares en los centros de meditación y monasterios pero también casi los mismos fuera de ellos. El único punto en común que encontrareis en todos ellos es que se han preocupado por como funcionan internamente... se han preocupado por ello intensamente y/o prolongadamente. El Despertar ni ocurre al azar, ni de forma pautada.

Todo este entender depende de la inteligencia (no conceptual). Así que también dependerá de cuan inteligente eres a nivel no-conceptual (nada que ver con tu CI que es básicamente tu capacidad para utilizar y deducir símbolos). Es decir como de capaz eres de entederte y adaptarte a nuevas situaciones (aprender vivencialmente)“.

Gracias por leer.

