



Arriesgo esta ofensa a cambio de la posibilidad de que este texto pueda ayudar a liberar seres sintientes.

Pido humildemente perdón por este texto a todo el linaje Mahamudra y Kagyu.

Pido perdón a los ochenta y cuatro Sidhas.

Perdón a Tilopa.

Y perdón a Naropa.

Me disculpo ante el traductor y ante el poeta.

Me excuso ante el médico de Dakpo.

Pido clemencia a los diecisiete Karmapas que son uno solo.

Y a todos ellos dedico este texto.

Introducción

El vehículo Mahamudra es extremadamente detallado. Quizá el vehículo espiritual clásico más detallado. Su estructura apelará a las mentes más estructuradas y ordenadas, es por tanto importante no olvidar, que el vehículo del Bodhisattva incluye el cultivo de las emociones positivas (amor, cariño y compasión) como parte fundamental e imprescindible para su completa efectividad. Sin ellas no hay gran vehículo, o este queda reducido, incluso en su madurez, a una pobre expresión de neutralidad pacífica, pero insulsa, sin demasiado sentido más allá de una extinción ecuánime. Lo que a veces se llama, el vehículo individual.

En este texto no se van a tratar las prácticas Mahamudra, sino que se pretende dilucidar y traducir a una nomenclatura más sencilla otros aspectos de la propuesta Mahamudra.

En Mahamudra se habla de base, camino y fruición. Aquí hablaremos en gran parte de camino y en parte de fruición.

En esta tradición, se entiende que el camino completo a la budeidad se construye sobre cuatro yogas (meditaciones) diferentes y progresivos, que además se han llegado a subdividir en tres estadios de madurez, dando lugar en total doce estadios diferentes de madurez espiritual.

A estos cuatro yogas se les ha llamado tradicionalmente: focalización o concentración, simplicidad o sencillez, un-sabor y no-meditación.

Y es el caminar espiritual a través de estos cuatro yogas lo que va a tratarse en este texto.

Renombrar los yogas

Empezamos con el primer sacrilegio cambiando los nombres de los yogas por otros que creo que encajan mejor con la nomenclatura espiritual actual y que, en mi experiencia, coinciden a la perfección.

Al Yoga de concentración o focalización, podríamos mantenerle el nombre de concentración, pero dada la forma en que se usa esta palabra hoy día, creo que encaja perfectamente llamarlo **Yoga de Mindfulness**. Este yoga consistirá en la práctica del mantenimiento del mindfulness.

Al segundo Yoga llamado de sencillez o simplicidad, lo llamaremos **Yoga de no-conceptualidad**. Pues es justo eso lo que se trabajará en este yoga: la superación total de los conceptos, la autonomía absoluta del pensamiento conceptual.

Al Yoga de un-sabor lo renombraremos como **Yoga de no-dualidad**. Pues es el sujeto de la experiencia el que será trascendido en este yoga, uniéndose fenómeno y presencia en un solo espacio.

Al Yoga de no-meditación, basta con llamarlo **Liberación** (evolución una vez liberado) pues es justo eso según las propias fuentes Mahamudra, la budeidad y llamándolo así se clarifica el propio yoga, que no es exactamente un yoga (por eso lo llaman de no-meditación)

Así el camino espiritual queda estructurado en cuatro estadios con diferente orientación: mindfulness, no-conceptualidad, no-dualidad y liberación.

En cada yoga se trabaja un aspecto y concluye con la realización que nos da paso a la posibilidad de practicar el siguiente de forma efectiva.

La separación en diferentes yogas tiene sentido y es relevante conocerla, porque nuestra orientación a la práctica deberá cambiar sutilmente en cada yoga. Y las limitaciones kármicas de cada individuo aparecen como bloqueos tras el paso a cada yoga.

Por ejemplo, nuestro apego a una realidad conceptual sólida (donde los conceptos tienen categoría de realidad) no va a ser problema alguno durante el yoga de mindfulness pero hará imposible, o al menos difícil, el progreso en el yoga de no-conceptualidad.

Pero ya entraremos en más detalle en cada uno de ellos más adelante.

¿Cómo surgen las realizaciones de los cuatro yogas?

La tradición Mahamudra reconoce tres formas en que surge las realizaciones (completitud) de cada uno de los cuatro yogas: de forma instantánea, gradual y saltando etapas.

- Las personas de tipo instantáneo son aquellas que realizan, o llevan a su completitud (más adelante veremos que es esto exactamente) un yoga de forma instantánea tras entender (sabiduría/prajna) en qué consiste. Eso no significa que esa persona se convierta en Buddha instantáneamente porque solo se realiza un yoga. Aquel que se esté tratando. Pero debo decir que aunque conozco personas que han atravesado un yoga en muy poco tiempo, no conozco personas del tipo instantáneo.
- La persona gradual simplemente progresa ordenadamente por los cuatro yogas y sus doce subdivisiones una tras otra, de forma ordenada y tal como describe la tradición.
- La persona que salta fases, que diría que esa casi tan habitual como el caso anterior, es aquella que progresa ordenadamente por los cuatro yogas pero tiene atisbos puntuales de yogas posteriores. Por ejemplo, los famosos kenshos zen. En este modelo se describirían como un atisbo del yoga de no-conceptualidad (simplicidad) cuando aún se está en el yoga de mindfulness (focalización). Toda realización forzada (como los koans) implica el salto de fases y la posterior vuelta a la situación de partida, pues raramente se estabilizan situaciones para las que no se está maduro. Solo son vistazos a lo que quizá, está por llegar.

Así pues, los yogas pueden transitarse de forma más o menos ordenada, pero siempre se completan en el mismo orden. No hay, por ejemplo, posibilidad de completar el yoga de no-dualidad sin haber completado, llevado a su agotamiento, el yoga de no-conceptualidad. Pero es posible estar en una situación en la que se tienen experiencias de ambos yogas (la persona que salta fases).

El yoga de mindfulness

El primer yoga o de mindfulness comienza desde el primer momento en que decides iniciar un camino espiritual con prácticas basadas en la presencia consciente, es decir en lo que en el blog llamamos [la mente mindful](#).

Por tanto el nombre del primer yoga es mindfulness.

Focalización y concentración que son los nombres tradicionales también reflejan bien lo que se pretende expresar, el cultivo de la atención reflexiva. Y de hecho es el yoga más fácil de explicar pues todos lo hemos vivido o lo estamos viviendo.

En esta fase la práctica principal es simplemente estar mindful. Tanto en meditación, como (en terminología Mahamudra) post-meditación, que aquí quiere decir simplemente, el resto del día.

Ese estar mindful o presente, lo sabemos todos, es costoso y requiere de gran focalización, de un esfuerzo consciente de volver y volver y volver a estar presente. De hecho algunas traducciones clásicas de mindfulness como sati o smrti provienen de "recordar" (recordar estar presente).

Este yoga se mantiene pues, con la voluntad (idealmente relajada) por recordar estar mindful.

Esta forma de estar mindful (la única que podemos ejercer inicialmente) excluye el pensamiento reactivo necesariamente. No son compatibles. De manera que el resultado de este yoga será una mente vacía de pensamiento (o vacío consciente o vacuidad, como dicen en el budismo), pero de forma que se siente forzada o de forma natural solo esporádicamente... como avance del siguiente yoga (kensho).

La tradición considera que su etapa menor ocurre cuando se vive puntualmente ese vacío mental pero no sabemos como mantenerlo o volver a él. En algunas sesiones aparece y en otras no. Este vacío mental suele ir siempre acompañado de gozo.

Su etapa media ocurre cuando ya sabemos llegar a él siempre en meditación e incluso aparece incluso sin ser buscado, en el día a día de vez en cuando.

Su etapa mayor ocurre cuando puedes mantener ese estado siempre que quieras y por todo el tiempo que quieras. Pero por ahora, no ocurre permanentemente de forma natural.

Este yoga es el territorio de todas las experiencias basadas en la presencia consciente, la atención y el mindfulness. Algunas de ellas podrían ser los cuatro jhanas con objeto (aunque no se cultivan en Mahamudra), cualquier práctica samatha, zazen no-shikantaza (es decir, donde no podemos más que contar respiraciones o descartar pensamientos), vipassana tal como se entiende hoy día, o incluso los sueños lúcidos (poco recomendables, en mi opinión), donde forzosamente llevamos la mente mindful al sueño.

Es importante entender que cada yoga, individualmente puede ser refinado casi hasta el infinito. Así hay personas que pueden tener una capacidad de mindfulness casi perfecta, es decir estar mindful las 24 horas del día, pero nunca pasar al siguiente yoga.

Esto es así porque para progresar de un yoga al siguiente hace falta la pertinente realización (completitud del yoga) que dará paso a la posibilidad de practicar el siguiente y esta realización puede darse o no en función sobretodo de la adquisición de entendimiento y sabiduría espiritual no-conceptual (prajna) y no tanto de la capacidad de concentración lograda.

Es decir, no se pasa de un yoga al siguiente por "perfeccionamiento" del yoga más allá de cierto punto.

Sí es necesario un notable perfeccionamiento del yoga, pero llegados a cierto nivel de madurez, no de perfección de la práctica sino de adquisición de prajna/entendimiento al respecto, la realización puede ocurrir. Y otros practicantes con mayor perfeccionamiento del mismo yoga, pueden no vivirla por las razones comentadas (falta de entendimiento). Es decir, debido a una práctica excesivamente "samatha", poco reflexiva, poco inquisitiva, en la que la "experiencia" se prioriza sobre el entendimiento de lo que implica esa experiencia.

En la tradición se habla de "Fuerza" y "Esencia" al respecto de cada yoga. La perfección de la fuerza de este yoga es la capacidad de estar mindful las 24 horas. Pero esta perfección no es imprescindible.

La Esencia es reconocer ese vacío mental como nosotros mismos, nuestra identidad. Y es la realización de la esencia lo que nos dará paso al siguiente yoga.

Así no es raro que se encuentren individuales con una gran capacidad de mindfulness que no obtienen la realización que si obtiene otra personas con una capacidad de mindfulness inferior. Eso ocurre y

suele despistar hasta el punto de hablarse de "aleatoriedad" en las realizaciones, pero realmente no es así. Falta entendimiento y ese entendimiento surge de una doble combinación: un compromiso real y sincero con los planteamientos que se está trabajando llevar a la práctica y derivado de ello, la adquisición del entendimiento al respecto.

¿Qué quiere decir esto? Pues que no debemos adquirir una actitud pasiva y de espera de un milagro, como el que reza y espera, sino activamente buscar entender como se produce tal milagro, observando e intentando comprendernos.

También por eso suelo comentar que no debemos ver ninguna pérdida temporal de mindfulness como un fracaso. No, eso no es lo fundamental. El paso de un yoga a otro ocurre por una realización (en total son tres) y toda realización es fruto del entendimiento.

El entendimiento a adquirir en este yoga se relaciona con nuestra identidad más allá de los pensamientos. Identificar efectivamente ese vacío mental, esa mente vacía, como nosotros mismos. Convencernos de que nuestra esencia identitaria puede ser y efectivamente será, autónoma de los pensamientos.

En el mini-libro [Dinámicas de realización](#) se trata básicamente este yoga aunque por entonces no lo sabía.

Pero puede ocurrir incluso que tras la realización, no solo en este yoga sino en todos, si la práctica continúa siendo exclusivamente de concentración y de exclusión del pensamiento conceptual, aunque sobre el papel ese individuo ha pasado al segundo yoga, no habrá progreso en él porque no ha cambiado su práctica de mindfulness a la de no-conceptualidad.

Si esto no se entiende se puede comentar en más detalle, pues es relevante.

En la tradición se habla además de otras características a tener en cuenta en cada yoga:

- Al respecto del cultivo de las emociones positivas, se habla de "plantar las semillas de los tres cuerpos de Buddha". Y esta situación se relaciona con el surgimiento de la compasión por el resto de seres ya en este yoga. Sin emociones positivas no habrá camino Mahayana.
- Se habla del "dominio del estado relativo" (Samsara) si estás seguro del origen inter-dependiente de la acción y el fenómeno, y por tanto entiendes que no hay un "tú" estable, decidiendo en

el estado relativo y que por tanto lo que ocurre simplemente "ocurre".

- "Las cualidades" han surgido si puedes dar la espalda a las (ocho) preocupaciones mundanas.
- Tus "pensamientos son meditación", si puedes contenerlos siempre con tu mindfulness. Nunca están por encima del mismo ni lo doblegan.

Estas cuatro cualidades no son imprescindibles para el paso de este yoga al siguiente pero su carencia dificultará el progreso del bodhisattva más adelante. Realmente para que ocurra la realización solo es imprescindible el cumplimiento de la "esencia" del yoga una vez estemos en su estadio mayor.

La realización que da paso del yoga de mindfulness al de no-conceptualidad es lo que hoy en día llamamos Despertar y que normalmente se identifica con frases del tipo "realizar que soy consciencia pura". Aunque en realidad lo que se obtiene es la capacidad de practicar el yoga de no-conceptualidad, porque nos permite trascender, que no reprimir, la conceptualidad (el pensamiento conceptual).

Pero es importante entender, y lo repito de nuevo, incluso tras el Despertar, si continuamos con prácticas puramente concentrativas de exclusión del pensamiento, seguiremos en el primer yoga, podemos invertir toda una vida en ser la persona con el mejor mindfulness del mundo o bien pasar al segundo yoga...

Tu propia situación kármica será quién decidirá (pero creerás haber decidido "tú") pues para ese progreso, nuestras creencias y apegos irrenunciables serán los muros que lo impidan y deben ser derribados.

El yoga de no-conceptualidad

Tras la realización anteriormente vista, como hemos dicho, se obtiene la posibilidad de practicar el yoga de no-conceptualidad, llamado tradicionalmente en Mahamudra de sencillez o simplicidad, pues no hay nada más simple que existir más allá de todo lo conceptual (solo-ser).

Si mantenemos la fijación habitual en los conceptos, ideas y cualquier tipo de planteamiento intelectual como reales y relevantes (apego a...), es decir no queremos renunciar a nuestro apego a conceptos, o justo el extremo opuesto, mantenemos una práctica concentrativa de exclusión forzada del pensamiento para que este no surja, entonces no podremos avanzar o incluso empezar a practicar este yoga tras nuestro despertar.

Así pues nuestra situación kármica, por ejemplo una en la que no creemos que podamos sobrevivir sin nuestros conceptos, o creamos en que toda esa cháchara espiritual no tiene sentido y los conceptos son fundamentales para mi vida y supervivencia, todo eso bloqueará el progreso.

En esa tesitura, el practicante se dedicará a perfeccionar el yoga anterior (de mindfulness) y no iniciará el camino de una liberación superior al de la mente mindful.

Pero si ocurre el milagro y la situación kármica permite el abandono del apego a la conceptualidad, en este yoga será completamente trascendida aunque no anulada (en el anterior yoga se anulaba temporalmente, pero no se trascendía en absoluto).

La fruición final de este yoga es la autonomía absoluta del intelecto y de su funcionamiento conceptual, que sin embargo no se detendrá y seguirá realizando su función en el mundo cuando se den las circunstancias para su surgimiento. Pero no nos afectará, no habrá apego a él, ni a sus continuas hipótesis y fantasías.

O mejor dicho, la práctica es justo establecer la presencia que no es afectada (emocionalmente) por ellos y refinarla completamente. Pues todo pensamiento es inofensivo desde el punto de vista espiritual si no mueve contenido emocional.

Así la práctica en meditación y en post-meditación (el resto del día) debe cambiar. A mi me llevó algunos años de frustración entenderlo. Pero aún así me considero extremadamente afortunado.

Ahora la presencia no debe ser concentrativa, excluyendo el pensamiento conceptual, sino que debe ser omni-abarcante y abrazar el pensamiento conceptual junto con el resto de percepciones en condición de igualdad, pues ahora ya se puede meditar de tal manera. El pensamiento es presenciado igual que cualquier otra percepción (siempre pongo el ejemplo de "lo oído" pues es a lo que más se parece).

Otra forma de ver esta práctica es aquella en la que "solo somos" o "solo estamos", cosa que por fin puede lograrse de forma independiente y sin que nos moleste el pensamiento conceptual. Nos mantenemos presentes dejando que todo lo que tenga que pasar, pase y marche sin dejar rastro. En ese delicado filo mental entre no perder la presencia consciente (que ahora llamamos la mente realizada) y no ser arrastrado por el pensamiento reactivo, pero sin bloquear nada.

No debería establecerse conexión emocional con el pensamiento conceptual presenciado (o auto-liberado como dicen en el Tíbet). Si la hay, es que hemos perdido la presencia o bien hemos querido "que no hayan pensamientos" o bien es que nos seguimos creyendo firmemente que todos esos conceptos y previsiones "nos hacen falta".

Para neutralizar ese "nos hacen falta", una visión interior clara que desmonte la falacia de lo que es y no es el intelecto, será relevante. Os animo en este yoga a confirmar experimentalmente una y otra vez todo lo hablado sobre [el intelecto](#).

Los pensamientos a veces estarán y a veces no, y es tarea del practicante entender poco a poco el origen inter-dependiente de esa aparición, es decir, por qué a veces están, a veces no, por qué a veces hay más o menos, de un tipo u otro... La respuesta está en [Alaya](#) y en nuestro nivel de activación corporal, pero el practicante debe encontrar su verdad y no la mía, o no habrá progreso, porque prajna se adquiere experimentalmente, raramente por leer u oír algo.

En la fase menor de no-conceptualidad debemos aprender de nuevo a estar presentes y la post-meditación asociada, debemos encontrarnos "solo-siendo" de forma independiente a la situación conceptual. Ese aprendizaje sobre lo que debe hacerse cubre esta fase.

En esta fase normalmente el problema será precisamente el apego a "no pensar" (tipo mindfulness) y el encontrar la presencia adecuada libre de conceptualidad y de bloqueos. En Mahamudra dicen que la "mancha" en este yoga es un apego excesivo a la vacuidad (a la mente vacía de pensamientos).

La fase media es consolidar la nueva práctica de tal manera que se extienda de forma consistente a nuestra meditación y post-meditación.

La fase mayor ocurre cuando de forma extensiva puedes estar libre del movimiento emocional de cualquier pensamiento en cualquier momento o situación, de tal manera que tu presencia solo-siendo es inamovible emocionalmente por el pensamiento.

Aún así, en esta fase, aún se perderá la presencia puntualmente y los sueños pueden quedar también potencialmente fuera de la práctica, de tal manera que no es raro que durante el sueño se establezcan estados aflictivos por apego emocional a la conceptualidad. Durante mucho tiempo, mi momento más aflictivo del día era al despertarme, cuando surgían multitud de pensamientos sobre como iba o no iba a ir el día que empezaba, pero en pocos segundos o minutos la mente retomaba su situación habitual de vigilia y todo volvía a la nueva "normalidad" y he leído de Gary Weber la misma situación.

Este es el yoga del shikantaza real, pues solo puede practicarse consistentemente tras despertar, también del verdadero rigpa o de la efectiva meditación en solo-ser. También son accesibles en este yoga los jhanas sin forma, que se logran con facilidad, simplemente con una pequeño esfuerzo concentrativo sobre la situación de solo-ser, lo que de hecho es, en realidad, simplemente parar parte de la inteligencia (Manas) mientras además estamos presentes. Pero no entraré en muchos detalles, es mejor que cada practicante lo descubra por sí mismo. También aparecen los sueños de luz clara, es decir sueño semi-conscientes de mera presencia y gozo (que no sueños lúcidos).

Durante el yoga de no-conceptualidad también se pueden obtener experiencias puntuales del siguiente yoga. Estas toman la forma de una nueva forma de presencia, ahora sí, por fin, sin sujeto aparente, en el que solo hay fenómeno (Dharmakaya). La sensación es de colapso de fuera-dentro y toda la consciencia adquiere la cualidad de una cinta Moebius, es decir un plano donde solo hay una cara y no dos, ya no hay sujeto y objetos, o fuera y dentro, solo hay "eso".

Este segundo yoga, es el yoga de lo que por aquí llamamos la mente realizada. La que por fin puede ser y estar, sin estar apegada a ningún pensamiento y por tanto perfectamente ecuánime. Pero es claramente un sujeto se quiera o no se quiera ver, simplemente es un sujeto no-conceptual. Ahora sí, el "verdadero testigo" de las doctrinas "con atman".

Citando literalmente a Dakpo T. Namgyal al respecto de este yoga:

Comprendes incluso las enseñanzas más profundas, [...] y las percepciones se vuelven ayudas a tu práctica espiritual. Sientes menos apego a nada y das la espalda a las ocho preocupaciones mundanas. Sin embargo estás en peligro de caer en la arrogancia, despreciando a otros y puedes pensar "ya no necesito un maestro"

Este texto me hace sonreír cada vez que lo leo. Creo que la arrogancia es la característica definitoria de este yoga cuando se llega a él desde una aproximación Hinayana (considerando solamente mi propia liberación o éxito). La arrogancia se cura en el siguiente yoga, si se alcanza... o mejor dicho para concluir el siguiente yoga se tendrá que curar la arrogancia (y muchas otras tendencias aflitivas).

Una persona que ha avanzado en este yoga, ya no debería tener demasiadas preocupaciones mundanas pero aún puede mantener imperfecciones relevantes como el orgullo, el hedonismo o errores como la creencia de que, de nuevo, esto es liberación completa. Aunque en su madurez empieza a acercarse... sin embargo no lo es, y los practicantes más realistas lo verán con claridad aunque sea puntualmente...

Al final de este yoga, la pertinente realización, en la que de forma estable, permanente y natural, todo pensamiento reactivo ocurre en un espacio consciente unificado, nos deja una mente en la que ya no hay mente reactiva y mente despierta, sino un único espacio en el que acontecen todos los fenómenos, sean estos pensamiento reactivo, pensamiento voluntario u otro fenómeno cualquiera como "lo visto".

Así pues la "esencia" de este yoga es realizar la identidad como desapegada de todo contenido mental. No ya una mente vacía, sino independiente de todo contenido mental. Literalmente Dakpo dice "tu apego a la convicción (a cualquier convicción) debe disolverse".

Es también aquí donde se empiezan a dar sensaciones que maestros explican como "no saber nada".

No se sabe nada y de ahora en adelante no se sabrá nada en cierta manera. Aunque es más correcto decir, que hemos trascendido "el saber", pues este ocurre y nos mantiene operativos en el mundo, pero no nos afecta, como decía Nisargadatta, el intelecto es trascendido y como hacer la digestión, no hemos de preocuparnos por eso. Notamos que "no sabemos" porque ya no es una función que afecte al sujeto.

Tras completar este yoga, nos hemos liberado completamente de la conceptualidad al trascenderla, pero ¿hemos terminado?

De nuevo podemos pecar de excesivo optimismo, pero si somos realistas pronto veremos, o ya sabemos, que la conceptualidad no es la única fuente de aflicción.

Hablaba sobre esto no hace mucho y la pregunta que surgía era: Dime, aunque no tengas pensamiento conceptual en absoluto. ¿sufrirías viendo como pegan a tu madre o hermano u otro ser querido?

Obviamente la respuesta es sí. Luego el silencio conceptual no es la respuesta final, aunque forme parte de la respuesta definitiva.

Así pues el sinceridad interna sobre la liberación parcial obtenida más la aspiración a una liberación completa abrirá la puerta al yoga de no-dualidad.

Yoga de no-dualidad

La anterior realización nos deja (otra vez) en una nueva situación a la que deberemos acostumbrarnos.

Debemos entender ahora que en el nuevo escenario si todo ocurre en un solo espacio, el sujeto puede estar ausente, no tiene lugar preferente y de hecho molesta, porque es intrínsecamente aflictivo.

Ya no hay dos polos sujeto y objeto o, como dicen en Mahamudra, vacuidad y fenómeno. Solo hay fenómeno y vacuidad juntos, en una cinta de Moebius, un plano fenoménico de una sola cara y que somos nosotros.

En este yoga consolidaremos la disolución del sujeto, es por eso que se llama aquí de no-dualidad o de forma clásica un-sabor (mismo sabor de vacuidad y fenómeno, igualdad de presencia y percepción).

Ahora ya estamos siempre presentes o siempre ausentes, difícil de decir, pero no hay cambio, no hay dos mentes que se alternan en el tiempo. La mente reactiva ocurre dentro del mismo espacio que la mente realizada. Pero eso no significa que el pensamiento reactivo haya parado aún del todo. Tal como hemos comentado ocurre, aunque sea muy esporádicamente, débil y sin fuerza movilizadora.

Se dice que una persona tiene unos 60.000 pensamientos al día, llegados aquí no me extrañaría que ese valor se hubiera reducido a una milésima parte, pero en todo caso lo relevante es que ni esos 60, cuando ocurren, tienen fuerza alguna. Y si un día te aceleras o estresas quizá hayan 600 o 6.000 pero ahora no es demasiado relevante.

En este yoga, el defecto bloqueante (la "mancha", que dicen en Mahamudra) será aferrarnos al sujeto que "solo es" separado y autónomo respecto a los fenómenos, puesto que en este espacio unificado ese sujeto no es necesario.

Ahora la práctica es mantenernos en ese espacio en el que todo ocurre, que no tiene fuera ni dentro, y en el que nada tiene una jerarquía superior a otro evento mental, pero sin aferrarnos a ningún contenido concreto y si establecer dualidad alguna. En esta fase gana un especial significado el "abandono", tan repetido en espiritualidad. Se abandona "uno" al espacio mental, se entrega a él y se diluye.

El aferrar, el ansiar y el rechazar son el sujeto. Entender esto es quizá la forma más pura de entender anatman, pues es totalmente

no-dual. La perfección del no ansiar, ni rechazar, es sin sujeto. Y no hay nada más que deba hacerse, mágicamente el sujeto desaparece y te encuentras en una situación realmente muy difícil de describir de disolución y a la vez absolutamente presente. A eso en budismo lo suelen llamar "Presencia espontánea" porque no es ejercida por un sujeto.

En este yoga la limitación kármica será aferramos mentalmente a la existencia de un sujeto, o temer no sobrevivir en el mundo sin activar esa función (que habremos sido capaces de detectar y perfilar cada vez con mayor claridad y ese es el prajna adquirido en este yoga) o si simplemente estamos convencidos que de hay un yo controlador dentro de nuestra mente, libre albedrío... y que eso somos nosotros, en esos casos el yoga no podrá ejercerse de forma efectiva. Primero deben disolverse esas creencias limitantes o situación kármica. Como en el anterior yoga.

Y como en los otros yogas, este cambio de paradigma mental marcará el progreso en este, y como siempre el estadio menor de este yoga es básicamente entender cual es la compostura mental que armoniza con él e ir acostumbrándonos a mantenerla.

Otra cuestión que no se ha comentado es que, normalmente, el estado no forzado (natural) más gozoso es el que nos marca la compostura a mantener porque es el que está más liberado de aflicción.

Eso aplica a todos los yogas, no solo a este, pero repito, hablamos del estado no forzado más gozoso. Pues llegados a este punto, podemos forzar concentrativamente gozo de muchos tipos y de muchas maneras, pero las composturas mentales en las que, sin buscarlo aparezca, serán siempre una pista relevante respecto a lo que debe hacerse.

Esto, se comenta en este yoga, porque sin duda es el más gozoso de forma natural y de hecho en Mahamudra se dice que este yoga es "effortless" (sin esfuerzo) aunque siempre se clarifica que una cierta perseverancia todavía es necesaria.

De hecho llegados a este punto, como decíamos, se puede forzar gozo de tantas maneras y formas que tal cosa se vuelve irrelevante, lo cual es otra bendición pues así no nos apegaremos a él, pues supondría mantener vivo al sujeto (es un apego y por tanto es un "sujeto").

Y a la vez, nuestra revulsión hacia el mínimo sufrimiento se vuelve elevada. Nos volvemos notablemente intolerantes ante nuestra aflicción por pequeña que sea, y no hay hecho u objeto mundano

al que no seamos capaces de renunciar en busca de esa perfección pues ninguno de ellos tiene ya valor intrínseco al haber sido visto vacío.

En este yoga el foco de nuestra práctica se irá hundiendo progresivamente en la parte más emocional de los fenómenos.

La parte frontal del cerebro (donde se siente la atención o concentración más forzada) fué abandonada progresivamente tras el primer yoga y durante los dos siguientes el resto del espacio mental se equilibra primero con su parte posterior (occipital o incluso cerebelo) y luego con el cuerpo, en función de si trabajamos más la parte mental o las emociones positivas hasta perder su centro. Los centros corporales que se despiertan con cierta facilidad (sin requerir prácticas orientadas a ello) son corazón y hara/tan t'ien. Pero no es que nuestro centro se traslade a lugar alguno fuera de la cabeza, simplemente el centro desaparece y es tan relevante un lugar como el otro.

Si no hemos depurado nuestros patrones aflictivos de apego o rechazo no-conceptuales, deberemos tratarlos ahora para que haya progreso. O dicho al revés, que hasta esta fase, el Bodhisattva podría potencialmente mantener apegos, rechazos, y un comportamiento relativamente "mundano", pero no podrá avanzar en esta fase si no es depurado ese comportamiento (o mejor dicho, las semillas de ese comportamiento) pues el mundo debe ser abandonado.

Los maestros que "se enfadan" o irritan podeis estar seguros que no han completado este yoga (lo cual no significa que no sean maestros de gran valor).

Dakpo, en unos de sus libros, reporta que en su época en cierto monasterio del Tíbet, aproximadamente un tercio de los monjes alcanzaban el yoga de no-dualidad (un-sabor), pero apenas nadie el siguiente. Así que esto último no pretende ser una crítica a ningún maestro, sino simplemente la constatación de que completar este yoga sigue siendo un gran reto, como lo son los anteriores, pero es que además la completitud de este yoga se considera ya budeidad...

El sujeto más profundo, una vez eliminadas las capas de conceptualidad, es solo la función de ansiar y rechazar. Abandonada esa función, pronto la mente eliminará todo rastro de existencia de eso que llamábamos antes "el sujeto", puesto que lo que no se usa, se reaprovecha para otras funciones, igual que el ciego reaprovecha los centros de visión para otras cosas.

En el yoga de no-conceptualidad se trata la aflictividad conceptual y en este la aflictividad no-conceptual. En Yogacara se habla de

eliminar la aflicción aprendida y luego la innata, podrían referirse a lo mismo, no lo descarto. También se suele hablar en budismo de los obstáculos aflictivos y los obstáculos cognitivos, estos últimos son la creencia en "sujetos" y "esencias" tanto en personas como en objetos, por tanto asumo que se habla de lo mismo. Es decir, en este yoga se elimina la aflicción innata y los obstáculos cognitivos, mientras que en el anterior yoga se eliminaron la aflicción aprendida y los obstáculos aflictivos. Si todo esto te suena a chino, ni caso, no es relevante, es solo teoría budista.

La fase media de este yoga ocurre cuando de forma efectiva habitamos ese espacio mental sin sujeto, sin aparente jerarquía alguna. Todo, como dicen en Mahamudra, tiene un-sabor, o mejor dicho es jerárquicamente equivalente. Pues no hay controlador (yo), lo controlado (acción y pensamiento) y lo incontrolable (fenómeno).

Solo hay fenómeno y todo ocurre por origen inter-dependiente. O dicho en poético: somos uno con la realidad, pues realizamos (al final de este yoga) que es ella quién nos mueve.

Cuando no hay apego ni rechazo a fenómeno alguno, estaremos en el nivel superior y podrá ocurrir la realización pertinente que nos permita ejercer el siguiente yoga, que se considera budeidad (liberación).

La fase mayor de este yoga teóricamente cubrirá el ciclo del día y la noche, y ya ni en sueños habrá perturbación. Los sueños de luz clara semi-conscientes que ya pueden aparecer en el anterior yoga, se consolidan en este. Es la única forma de dormir.

Los más avisados quizá estén relacionando este yoga con el Brahman hinduista y el anterior con su Atman. Opino lo mismo.

La completitud de este yoga debería tomar la forma de realización de Presencia espontáneamente perfecta, omni-abarcante y en absoluto silencio mental (según la tradición).

Liberación

Este último yoga que no es un yoga, se ha llamado tradicionalmente de no-meditación porque no es posible distinguir entre meditador y meditación (o entre hablador y hablar o entre caminante y caminar, etc...).

Esta es una forma elegante de decir que el sujeto está completamente ausente y la no-dualidad sujeto-objetos ha sido totalmente realizada en el anterior yoga. Esta consolidación perfecta, marca el paso del tercer a este cuarto yoga.

Este yoga se considera budeidad y se considera perfecta liberación y cubre los Bhumis yogacaras del octavo al décimo, que en una muestra notable de coherencia entre doctrinas, también son considerados budeidad (los tres) quedando una imagen absolutamente coherente e estas tres fases Mahamudra con la escuela Yogacara (de la que en gran parte deriva).

Y no hay mucho más que pueda decir al respecto. Queda abierto este espacio en blanco para el futuro.

Muchas gracias por leer.



Quando el estado de no-meditación surge
la consciencia más profunda es separada de su soporte
El yogui se liberará de los actos de meditación.
Eliminará al mismísimo meditador.
Y realizará la magnitud de la realidad.

-Je Shang

Para una mente realizada, la dualidad
de la meditación y el meditador no existen.
Así como el espacio no puede percibirse como un objeto,
Así como el vacío no puede meditar sobre sí mismo.
En un estado de consciencia no dual.
las diversas percepciones se funden ininterrumpidamente.
como la leche y el agua, en una gran dicha de un solo sabor.

- Savari