

Anatman y no-yo revisitados



El nivel más profundo de obsesión es la obsesión con el sentimiento de ser/yo. El sentido del ser, generado como reacción al espacio no referencial, se encuentra en el núcleo de cada patrón reactivo. Un yo se siente como una unidad permanente e independiente. El sentimiento de permanencia se manifiesta en la vida como un sentimiento de embotamiento, de no estar del todo presente. La ilusión de independencia surge como un sentimiento de separación. El sentimiento de ser una cosa surge como un sentimiento de incompletitud o insatisfacción. Juntas, estas tres cualidades oscurecen el misterio del ser.

— Ken McLeod

Empezamos con anatman, que es quizá el concepto budista más malinterpretado. Bueno, seguido de cerca o empatados con "vacuidad/vacío"...

Lo primero, Anatman no nace como concepto explicativo y eso es importante, si hubiera nacido como concepto para explicar algo quizá no se hubiera usado ese nombre.

Anatman nace como contrapropuesta a la "doctrina de Atman" que ya existía en tiempos de Buddha, es decir como respuesta a las doctrinas que afirman que existe un alma eterna, y no como respuestas a las que creen que existe un "yo" (luego intentaremos ver que es un "yo").

El alma tiene dos características: es eterna y es íntegra o nuclear o tiene esencia o como se quiera decir. Es un "alguién", incluso algunas religiones le asignan características tan extravagantes o indefinibles como el "libre albedrío" y por tanto se hace a ese "atman" responsable de lo que ocurra para que así pueda ser castigado de forma honesta.

Dada esa situación existente, Buddha propone Anatman porque niega ambas cosas: todo es impermanente y todo es compuesto. Luego no puede existir un Atman, luego digo Anatman.

Fin.

Fijaos que aún no se ha dicho nada sobre "yoes"...

En budismo se dice que Anatman es un sello (hay tres). Eso significa en su terminología que Anatman es tal cómo es la realidad. Así son las cosas.

Tú no has de volverte Anatman, ya lo eres...

Entonces ¿qué es realizar Anatman?

Realizar es "darse cuenta", luego realizar Anatman es ver que esto es así (en ti mismo).

¿Y cómo podría verse?

Pues en parte no se puede, porque como gusta decir en este blog "las ausencias no pueden demostrarse", luego, cuando decimos que "hemos realizado Anatman" estamos cometiendo un abuso del

lenguaje. En realidad lo que hacemos es desahacer "atman" que sí es posible porque es una construcción mental. Y a eso le llamamos realizar Anatman.

Así como el concepto de Anatman es teórico, la plasmación práctica que es su realización, en realidad es algo bastante diferente como vemos.

Seguimos ahora por otro camino, el del "yo" pues Anatman a menudo se traduce como no-yo, ¿verdad? de hecho es casi su traducción oficial...

Y a partir de aquí cada uno interpreta lo que quiere decir ese "no-yo" según su criterio.

Quizá sin darse cuenta que si no define antes con claridad lo que es un "yo", "no-yo" no significa nada...

Pero es cierto que el budismo, incluso sin definir el "yo" te puede decir dos cosas sobre él.

Es impermanente y es compuesto (básicamente porque todo lo es)

Otra cosa es decir "el yo no existe".

Pues más de lo mismo, habrá que definir el "yo" primero, sino esta frase no tiene sentido...

Otro dato para la reflexión: en inglés, que es de donde nos llegan casi todas las traducciones de textos espirituales, yo es "I", pero no-yo es no-self jamás dicen no-I o no-me. Quizá es una sutileza, pero el hecho de que en castellano no tengamos esa palabra (self), tampoco ayuda...

Entonces ¿qué es un "yo"?

- A veces tras intentar hacer reflexionar un poco a nuestro interlocutor, nos acaba diciendo que para él, el "yo" es todo él, su cuerpo y mentes completos. Bien, es una definición posible, pero tras cortarnos el pelo o las uñas (o un brazo) no parece que nuestro yo se haya reducido mucho pero bueno, no hay problema. Es una opción. También podemos...
- Podemos decir "es la vocecilla de la mente". Pero está claro que a veces calla y no decimos que en ese momento "no hay yo". No parece tampoco buena definición... pero ahí queda.

- Podemos decir "es quién toma decisiones". Tampoco está mal, incluso si no supiéramos apuntar a quién las toma, siempre podemos decir que existe, pues las toma pero no lo vemos. Ese proceso podría existir, para el budismo será condicionado, para un cristiano será incondicionado (libre albedrío), pero podría ser eso el "yo" ¿no? Eso sí, tendremos que explicar quién las toma, por ejemplo, conduciendo mientras estamos perdidos en nuestros pensamientos (y no decidiendo nada) pues si en esa situación atropellamos a alguien no habrá duda de que fui "yo", ¿o sí?
- Podemos decir "es el global de nuestra consciencia". Uhm, esta no está mal. Es quitar el cuerpo de la definición de cuerpo-mente. Aquí yo=mente.
- Podemos decir, "es solo el espacio en el que ocurren las cosas en la consciencia", es decir, como antes pero los objetos que aparecen no son "yo", ni su procesado o inteligencia. Solo el espacio. Sería la visión pasiva del Av. Ved. tradicional en que atman es un no-hacedor, un testigo (justo lo contrario que opinar que es el decisor y curiosamente hay personas que mantienen ambas posturas sin darse cuenta).
- Podemos decir, que es la atención y la inteligencia asociada a ella, que no vemos pero sabemos que está ahí. Como cuando leemos una ecuación y la entendemos. O vemos un cuadro y sabemos que es un Picasso.
- Podemos decir (es casi lo mismo) que es "quién percibe" aunque no sepamos apuntarlo o no sabemos si es uno o mil. Es decir el polo sujeto de la percepción.
- Podemos decir que es esa sensación de existir, estar vivo y aquí, ahora. Aunque solo sea una sensación más (si es que existe tal sensación).
- Podemos incluso decir que es alguna especie de principio vital (Ser o prana) que nos anima y que da lugar a todo lo demás (como la electricidad en los ordenadores).
- Podemos decir que es quién ansía y rechaza, esta definición se parece mucho a la que dice que es el "decisor" o "controlador" porque quién decide es guiado por lo que nos gusta u odiamos...

etc...

Si se te ocurren otras, puedes comentar.

Pero el caso, es que si somos estrictos ninguna de estas definiciones nos convence del todo, ¿no? Al menos a mi no...

Igualmente lo relevante no es decidir qué definición es la buena, pues no hay unas mejores que otras, sino ver que habitualmente no tenemos demasiada idea de lo que estamos hablando cuando decimos "yo" o "no-yo".

Y aún si la tenemos clarísima, seguramente nuestro interlocutor tiene otra diferente...

Es a este tipo de conceptos a los que por aquí llamamos "comodín" porque se usan y mucho, pero en realidad se usan para montones de cosas diferentes bajo una aparente sensación de que siempre hablamos de lo mismo, y no es raro que una misma persona les asigne significados diferentes incluso de una frase a la siguiente. Y eso es así porque básicamente son eso, comodines, conceptos no definidos, borrosos, genéricos...

Al final "yo", es solo la primera persona del singular, es decir la forma en que apuntamos a cualquier cosa hecha o que haga referencia en todo o parte, a la primera persona del singular. Nada más. Una mera flechita hacia nosotros... y como flechita que es, pueden apuntar a muchas cosas siempre que sean de "la primera persona del singular".

Y "la primera persona del singular" no tiene ninguna incompatibilidad con el budismo :) a menos que se pretenda decir que no es compuesta o que no es efímera. Solo entonces entrará en conflicto con sus principios.

Si en lugar de "yo" pongo "->" (flechita) el concepto de no-"->" nos parecerá bastante extraño... No tiene sentido... ¿por qué íbamos a negar esa flechita si nos es útil?

Así que de las definiciones anteriores de "yo", en muchas de ellas el budismo no tiene ninguna negación que aportar. Sobre muchas de ellas, todo budista diría, "hombre, pues claro que eso existe". Así que cuidado, según que "yo" elijas, eso de "no-yo" es absolutamente falso incluso para el budista más integrista...

No es muy sabio, cuando alguien te dice que "todavía tienes ego" porque dices cosas del tipo "yo ayer fuí a...". No sé si me consideraría más sabio si digo "ayer fuí a...", lo que es seguro es que el "yo" sigue ahí, implícito. Y que hablar correctamente no tiene nada que ver con tu situación de sabiduría.

Hemos de poder referenciar la primera persona del singular (y las otras) y para eso, las palabras existentes son perfectas. No tienen

ningún problema. Hablar sin usar el "yo" o en impersonal, es ridículo y no mejora en nada tu sabiduría.

Y volviendo a Anatman, recordad, lo que significa es que en tu mente no hay ningún proceso activo o componente pasivo, que sea ni permanente o eterno, ni integral (no compuesto). Significa eso y no significa más que eso. El resto es añadido.

Así que expresiones del tipo "anatman no puede ser cierto puesto que cuando mis pensamientos callan todavía hay alguien ahí" o incluso en el samadhi más profundo, o incluso durmiendo... realmente no tienen demasiado que ver con Anatman, a menos que seas capaz de demostrar que ese "alguien ahí" es eterno y nuclear (no compuesto). Si no puedes demostrar eso, esa situación no demuestra nada al respecto de anatman.

Un budista también sabe que hay un "fondo" en la mente y lo llaman Dharmakaya. Simplemente no es un atman.

Ahora bien, si crees que hay en ti algo eterno o no compuesto, algo a lo que se puedes volver siempre y es estable, es siempre lo mismo y solo necesitas entrenar mucho y al final siempre estarás ahí, eternamente, entonces da igual si no crees en un "yo". Estás en una doctrina opuesta a Anatman. Y muchos budistas también están ahí...

Esta definición de Anatman, aún siendo lo que es, limitada, tiene un valor muy relevante para los meditadores. Nos avisa para no aferrarnos a ninguna posición mental como "atman", no por doctrina, porque sea pecado o algo así. Sino por una cuestión práctica, porque como hemos visto en otros textos recientes, esa posición tiene efectos bloqueantes.

El establecer un polo y reforzarlo como eterno, querer estar siempre "ahí" volviendo una y otra vez, es una situación que bloqueará los estadios de no-dualidad, pero que paradójicamente es necesaria al principio.

Justo eso es el mindfulness realmente...

He oído casos de realización de anatman directa (Hui Neng sería un caso) pero, al menos hoy día, son raros y no puedo confirmarlos, el proceso habitual es realizar IAM-Yosoy (lo que aquí llamamos despertar y otros llaman realizar Atman) y más adelante (a veces nunca) se realiza Anatman.

Y esos pasos parecen coincidir con la propuesta Mahamudra de 4 yogas (son los pasos del 1º al 2º y del 2º al 3º), así que en mi opinión Mahamudra aboga por el mismo proceso.

Esa fase de "atman", que suele existir, debe ser vista siempre como un estadio temporal hacia formas más profundas y no-duales de existir (no solo de meditar), en las que no habrán polos.

También es así si tu orientación es Adv. Vedanta, pues Atman no es Brahman por mucho que algunos maestros digan "realizar Atman-Brahman". Decir tal cosa solo muestra lo perdidos que andan al respecto de lo que significa Brahman...

Quiero insistir en algo que se dijo en el texto sobre los cuatro yogas Mahamudra: La evolución en cualquier yoga no tiene límites.

Alguien que no ha despertado y está en el primer yoga, puede conseguir un mindfulness increíblemente sólido y duradero, sueños lúcidos, atravesar jhanas con forma etc...

Pero seguramente no despertará si no pone en duda su identidad interna o al menos se interesa por ella y por discernir la realidad de su mente. Por eso los ejecutivos u otros usuarios de mindfulness no-espiritual por mucho mindfulness o incluso meditación que hagan no suelen obtener ningún resultado trascendental. Solo se tranquilizan. Y es porque no existe ni tan siquiera el intento de adquirir prajna.

Y alguien que sí ha despertado, aunque jamás se ponga a progresar hacia el tercer yoga (no-dualidad) porque crea firmemente que "es un atman" también podrá evolucionar de forma casi indefinida, podrá atravesar todos los jhanas y nirodha samadhi, sueños de luz clara, y podrá seguramente ir mucho más allá. Su evolución no tiene fin dentro de ese yoga.

Pero no hay liberación total y permanente del sufrimiento. Incluso habiendo atravesado los nueve niveles de absorción clásicos, pero Buddha ya [dijo repetidas veces](#) que eso no era suficiente. Porque el Buddha prometió liberación y no la obtención de estados no convencionales de consciencia. Son cosas que se relacionan, pero que no son lo mismo.

Incluso cuando uno obtiene la capacidad de obtener gozo "bajo demanda" en casi cualquier momento, eso no es suficiente... eso puede incluso radicalizar aún más la diferencia entre nirvana (gozo) y samsara (no gozo). Pero el vehículo Mahayana va más lejos y unificará nirvana con samsara (gozo y no gozo).

La paradoja es que individuos en esas situaciones de gran práctica pero visión equivocada, a veces tienen una capacidad meditativa superior a individuos en yogas más avanzados, dependerá de su dedicación a ello.

Pero la senda espiritual no es hacia "una mayor capacidad meditativa" sino hacia la liberación del sufrimiento, por eso, en budismo, se considera que en algunos casos, ciertas formas de consciencia no habituales, son más un desvío o error que un acierto (el sueño lúcido es el más evidente), otros se comentan en artículos como [este](#).

Existe un libro tibetano (de Atiyoga o Dzogchen) que se llama "Budeidad sin meditación". No sé si es posible tal cosa, sería un camino poco habitual en el que debe haber mucho prajna (sabiduría) ya que hay tan poco entrenamiento mental, justo lo contrario que suele pasar hoy día.

Aviso, por si os interesa, que el libro no explica cómo hacerlo :) sino que intenta llevar al practicante a mayores cotas de entendimiento y el resto es cosa tuya... Y tampoco se llamaba "Budeidad sin meditación" en su nombre original tibetano... creo que era algo así como "Refinando la propia visión" (de la realidad).

Fijaos como de importante es algo que muchos practicantes de meditación no saben ni lo que es, eso que en budismo suele llamarse "visión". Visión es aquello que pretendemos realizar porque temporalmente aceptamos que pueda ser cierto, por ejemplo que Atman sea una construcción mental o que lo que llamamos "mundo exterior" es realmene solo mente...

Es por eso que la práctica sin visión, por ejemplo la concentrativa, no es demasiado efectiva para disparar realizaciones. Y por eso el budismo siempre ha dicho que hace falta dos tipos de entrenamiento mental samatha y vipashyana.

Además lógicamente una visión errónea tampoco nos llevará a la verdad sino en dirección contraria. Porque incluso si no puedes realizar tal cosa, tampoco se realizará lo contrario.

Y ahora retomamos el asunto de "realizar anatman".

Realizar Anatman hemos visto que no tiene demasiado que ver con determinar si somos eternos o no (mejor dicho si hay algo eterno o no). Ninguna realización, que conozca, tiene que ver con eso, lo cual podría ser una gran decepción, pero es lo que hay.

Realizar Anatman sí tiene mucho que ver con realizar que hay otra forma de funcionamiento mental en la que no hay los dos polos sujeto-objetos. En que no hay nadie que mira los objetos de la consciencia (atman) sino una mente compleja y compuesta funcionando de forma más o menos armoniosa (y armonizarla será parte del trabajo post-realización).

Es decir realizar Anatman, finalmente tiene mucho que ver con la realización de no-dualidad, la de verdad, no esa fase de testigo, sea ésta no-trascendente (mindfulness habitual) o incluso trascendente (post-Despertar) porque básicamente es deshacer atman, no hace falta más (ni menos).

Gracias por leer.

