

**La diferencia entre entendimiento,  
experiencia, sabiduría y realización  
(y sus dinámicas)**

Aunque son diferenciaciones ya tratadas y en principio sabidas por cualquier practicante medio, vamos a revisar estas tres situaciones: entendimiento, experiencia, sabiduría y realización en un camino espiritual; e intentar darles una perspectiva algo diferente a la habitual.

Empecemos por el entendimiento.

El entendimiento es la comprensión intelectual de un planteamiento teórico, de un modelo conceptual determinado. Por ejemplo los cuatro yogas Mahamudra.

Ese modelo conceptual siempre es solo eso, un modelo conceptual que pueda ayudarnos. Darle valor de realidad o de exactitud es un error. Recordad el Sutra del Corazón, no hay senda espiritual, nunca la ha habido y nunca la habrá. Toda senda espiritual propuesta (y toda no-senda espiritual propuesta) es un modelo útil de interpretación de lo que puedes ir experimentando durante el camino espiritual. Un mapa.

Al igual que en física cuántica, no hay ningún modelo mejor que otro si cumple con su función, que es orientarte en el camino espiritual de principio a fin (cómo en cuántica es acertar con los resultados de los experimentos). Ese orientarte puede ser más claro para ti en unos modelos que en otros, ya sea porque lo has entendido mejor, porque encaja mejor con tu personalidad o con tus experiencias previas o con tus creencias o porque es más detallado, etc... pero no hay más valor que ese.

El fanatismo de Mahamudra contra Zen contra Advaita contra Dzogchen contra Theravada contra Shivaismo, etc.. es una posición de apego a la conceptualidad. Solo eso.

Así que "si el budismo se cruza en tu camino (bloqueándolo), mátalos".

Ahora bien, la posición contraria tampoco es ninguna verdad absoluta como a veces se indica.

Crear que se puede transitar un camino espiritual sin modelo conceptual (sin mapa) es un error. Eso no es posible, tu mente es demasiado inquieta. En todo caso crearás tu propio mapa durante el camino o simplemente no habrá camino espiritual (que tampoco es que sea raro) sino un ir y venir de un lado para otro vestido con atuendos espirituales físicos y cognitivos, pero sin demasiado progreso.

El riesgo si creas tu propio modelo de la senda (lo que crees que te está pasando y debes hacer al respecto) es que sea bastante menos práctico o útil que un modelo ya existente validado por maestros liberados, incluso puede ser un mero cúmulo de auto-engaños. Aunque no siempre sea así y tampoco hemos de cerrarnos a que aparezcan nuevos gigantes espirituales, la cuestión es si crees tú ser uno de ellos o solo es un punto de arrogancia occidental. En la mayoría de los casos va a ser lo segundo.

También es cierto que siguiendo su propia senda y modelo de repente lees una doctrina que no conocías y ves que "era justo eso", eso era lo que creías estar haciendo... Ese fue mi caso. Y a partir de ahí ya no hace falta arrogancia, solo queda admiración por aquellos que nos elevan sobre sus hombros con tanta generosidad.

Tu marco teórico, conceptual, tu modelo, camino espiritual o como lo quieras llamar, debe ser conocido y entendido por ti, lógicamente. Cuanto mejor sea entendido ese "mapa", más posibilidades tendremos de entender lo que nos ocurre y reaccionar adecuadamente. Tan sencillo como eso. Así que esto es una reivindicación del imprescindible (¡imprescindible!) estudio profundo del modelo que sigas.

Por supuesto esta opinión de que todos los modelos son solo eso, modelos, choca frontalmente con cualquier camino espiritual visto como religión (que son casi todos), de hecho casi podría definirse el camino espiritual religioso como aquel que cree que es el único correcto y que no es un modelo conceptual sino La Verdad.

Así que por supuesto casi nadie estará de acuerdo con todo lo anterior porque definido así casi todo el mundo se comporta de manera "religiosa". Tampoco pasa nada grave, porque si siguen un modelo certero correctamente el resultado será adecuado para ellos. Seguirá sin ser el único, pero a ellos les habrá servido.

No es tampoco que valga cualquier modelo. Al contrario.

El budismo, al proponer sus sectas modelos diferentes (no se parece en casi nada Dzogchen a Theravada, e incluso en Tíbet tenemos además Mahamudra), ha reducido su vertiente "religiosa" a solo sus postulados y roles fundamentales (como Anatman o el mismo Buddha), lo cual ayuda a que sus practicantes sean un poco menos fanáticos de lo habitual. Y eso es bueno.

Los modelos más complejos suelen ser más prácticos, más útiles, pero requieren más estudio para ser comprendidos incluso parcialmente y por tanto también son más fáciles de malinterpretar.

Estos modelos atraen a las personas más intelectuales. Por ejemplo Mahamudra.

Los modelos sencillos (casi todos los llamados "directos" como Dzogchen o Zen soto o modelos "neo-XXX") son más sencillos de comprender pero normalmente son mucho más libres, dan pocas pautas y confían en gran manera en la intuición del practicante. Suelen atraer a personas con mayor tendencia a rechazar la intelectualidad y por tanto se sienten atraídas cuanto "menos modelo" sea ese modelo. Pero requerirán practicantes muy intuitivos espiritualmente, por eso los modelos directos solían reservarse a los discípulos más brillantes y no al revés, por paradójico que suene.

Cada modelo conceptual lleva asociado un lenguaje técnico concreto, en mayor o menor grado, pero de forma inevitable. Todo aquel meditador que sienta la necesidad de explicarse y que le entiendan, acabará creándolo. Y si no lo hace, no le entenderán.

Eso puede implicar palabras propias o poco comunes como Atman, o con significados adaptados como Vacuidad, que no significa lo mismo en nuestro día a día que cuando está dentro del modelo budista. Incluso dentro de cada doctrina budista o hinduista hay un lenguaje específico, por ejemplo si a un practicante zen le hablas de "un sabor" pondrá cara de marciano... pero en Mahamudra significa algo muy, muy concreto. Y ambos son budistas Mahayana...

Entender un modelo implica dominar su lenguaje técnico, si no la comprensión siempre será superficial o incluso se malinterpretará. Un caso típico es Tathagathagarbha o naturaleza búdica. Pocas palabras se han interpretado mal tan a menudo.

El modelo elegido, con su lenguaje asociado, modelará tu realidad interna y tu discurso externo. Lo primero puede parecer increíble porque "no va a existir Atman solo porque yo crea en Atman". Bueno, o sí... sobretodo si es cierto el postulado de que "todo es mente", pero claro, eso ya sería parte de un modelo ¿no? :)

De hecho el budismo, por ejemplo, no niega el sujeto sino que dice que es un proceso mental construido y que puede ser deconstruido. Simplemente eso. Por tanto lo más probable es que si crees en él, se mantenga indefinidamente el teatro cartesiano.

Lo que es seguro es que tu modelo, marcará la forma en que te expresas e incluso como entiendes lo que te dicen los demás, a menos que tengas claro que antes has de averiguar la terminología de tu interlocutor (que no es la tuya). Es una falacia y un prejuicio muy habitual pensar que tu interlocutor asigna los mismos significados a las palabras que tú.

En espiritualidad no suele ser así casi nunca... y de ahí gran parte de las discusiones bizantinas habituales... que a menudo son rivalidades por imponer el significado de un término (el de tu doctrina) sobre el otro.

Por ejemplo discutir qué es Nirvana, cuando se habla de dos situaciones diferentes... pues llámalas Nirvana1 y Nirvana2 y quedaos tranquilos, no es eso lo importante, lo importante es ¿cuál de ellos libera? ¿uno de ellos? ¿los dos? ¿ninguno? Discutir qué es Nirvana, es irrelevante, una pérdida de tiempo. Llámalo Pepe. Da igual. Nos perdemos en las palabras...

Por ejemplo, en Adv. Vedanta se habla mucho de lo que es "real" contra lo que no, y en budismo, al menos Mahayana, se hablará mucho de que las cosas no son ni reales, ni no reales. ¿quién tiene razón? ¿o es que definen "real" de formas diferentes? (una pista: es lo segundo).

Así que cuando alguien te dice que medita "en su ser real", ya te ha dicho muchísimo... De forma consciente o inadvertida, e incluso aunque vista una túnica azafrán o granate, está usando un modelo no-budista.

Y si cuando se lo haces ver te dice que "es solo una forma de hablar", entonces además no es consciente de que justo la forma de hablar (y de pensar) es lo que construye como funciona su mente y por tanto le guste o no, está aplicando el modelo no-budista y eso trae sus consecuencias ineludibles, no necesariamente malas para él pero sí confusas para los demás.

La influencia de lo que pensamos y decimos sobre nosotros mismos, es mucho más elevada de lo que se suele contemplar.

Así que tenemos un modelo (un mapa) y lo entendemos, y esto que parece el punto de salida del camino (junto con preparar la mochila), no es tan habitual que pase, ni mucho menos. Para empezar tenemos aquellas personas que cada pocos meses o años cambian de modelo, luego tenemos a los que usan varios modelos a la vez (otra receta bastante buena para liarse), quienes hacen un estudio muy superficial del mismo si es que estudian algo, etc...

Hasta aquí el modelo y su entendimiento conceptual. Ahora podemos ponerlo en práctica, que no significa meditar necesariamente, dependerá del modelo.

Llamaremos experiencia a todo aquello que nos ocurre mientras aplicamos el modelo. Todo. Y cuando apliquemos el modelo a todas horas, todo será experiencia (espiritual).

Así que experiencia es lo que sientes el primer minuto de tu vida que meditas, hasta el samadhi más profundo y las visiones más sublimes.

Todo es experiencia porque pasa. Eso define experiencia y define la diferencia con realización. Da igual como de sublime es ese Jhana o ese samadhi o visión, pasa, y como pasa dejando solo un recuerdo neblinoso, es mera experiencia. Incluso si definimos Nirvana como una situación sublime que pasa (y se hace a menudo) entonces convertimos Nirvana en una mera experiencia.

Ninguna experiencia es permanente. Toda experiencia es eventual. Uno de los errores habituales en espiritualidad es suponer que la iluminación es hacer alguna experiencia permanente, sea ese samadhi nirvánico, un silencio mental profundo, una situación de relajación extrema, etc... Y no, no es eso... o en todo caso buscar la experiencia es inútil, estas se dan por causas y condiciones, y la causa principal es prajna (lo veremos).

No es que la experiencia no sirva para nada, servirá en función de lo que sepas extraer de ella. Por extraer quiero decir entendimiento espiritual y todo ese entendimiento, si bien es originado en la experiencia es mediado por el modelo. Si no extraes nada de ella, no será demasiado diferente, como decía Siddharta de Hesse, de los borrachos en una taberna, que también gozan y olvidan su yo (temporalmente).

Es decir, "experiencia más modelo" puede dar como resultado sabiduría (o eliminar ignorancia, que es lo mismo). La misma experiencia con otro modelo puede dar lugar a otro entendimiento. La misma experiencia sin modelo o sin reflexión puede no ofrecer ninguna sabiduría. Un entendimiento equivocado también es posible, sería debido a una malinterpretación del modelo o de la experiencia.

Por eso hay personas que afirman que continuamente pueden entrar en samadhi pero no hay liberación. Samadhi es experiencia, por sublime que sea y sin sabiduría no aporta más que ese ratito de bienestar. Y no, no vas a poder hacerlo permanente por mucho que lo practiques.

La sabiduría, ahora ya sí (sin experiencia espiritual no es posible) puede ser conceptual o no-conceptual (prajna).

La parte conceptual es básicamente "mapear" lo ocurrido con el modelo, como por ejemplo estudiar lo ocurrido y concluir "eso debía ser el segundo jhana". Y eso siempre ocurre a posteriori (revisión de lo ocurrido). Y sigue siendo entendimiento del modelo (como anteriormente).

La parte no-conceptual sería toda sabiduría "vivencial" adquirida, no mediada por palabras. Por ejemplo, alguna sutileza aprendida que nos permitirá volver a ese jhana con mayor facilidad, o la capacidad aumentada en nuestra vida diaria para no perder la calma, etc... son habilidades y capacidades espirituales que has adquirido pero que no son conceptuales y son tremendamente difíciles de explicar a otro, son notablemente sutiles. Por eso nadie sabe explicar bien como se llega a un estado de absorción. No tenemos las palabras para ello.

Incluso no es raro que el practicante no sea consciente de haber adquirido nada de eso. Sin embargo, si hay progreso espiritual efectivo, es que esas capacidades están siendo adquiridas. Esa adquisición no-conceptual ocurre típicamente durante la práctica y no a posteriori (aunque la práctica debería ser finalmente todo el tiempo de vigilia) pues no hay nada a analizar.

Un problema con las prácticas concentrativas es que como operan bloqueando la atención, y en el proceso a la inteligencia y la auto-referencia, la adquisición de prajna es menor y tienden a ser demasiado "experienciales", es decir tener una experiencia y poco más, pues no se adquiere demasiado sabiduría durante la misma (no estamos muy observadores). No es que sea totalmente así, pero podría llegar a serlo. Y entonces puedes entrar en samadhi cada día y cada día surgir de él exactamente igual.

La carencia en las técnicas vipassana es que pueden tender a ser demasiado conceptuales o teóricas. Se busca confirmar un modelo que ya hemos visto que es una verdad relativa y en el proceso se adquiere bastante sabiduría conceptual.

Las meditaciones de "solo estar" si somos despiertos, inquisitivos e intuitivos, parecen un vehículo equilibrado, pero la carencia es que el espíritu inquisitivo lo has de poner tú. No hay pautas para ello.

De alguna manera en samatha no miras demasiado, luego no aprendes demasiado pero entrenas la mente y como sientes el samadhi, lo vives, se adquiere entendimiento.

En vipassana te dicen como mirar y qué ver, y miras así, pero quizá esto es demasiado guiado. El resultado suele ser demasiado cercano a la conceptualidad, aunque depende mucho del planteamiento pues existen muchas formas vipassana.

En meditaciones de "solo estar" miras, no te queda otra, pues no hay demasiado soporte donde refugiar la atención, pero no te dicen ni qué has de mirar ni dónde mirar... Es el vehículo menos pautado y por tanto requiere mayor madurez e intuición espiritual.

Tanto el entendimiento como prajna, a diferencia de la experiencia, son duraderos aunque, lógicamente pueden olvidarse, algo así como ir en bici...

Y llegamos a la realización, ese santo grial.

La realización puede verse como una forma de prajna, de adquisición de sabiduría no conceptual, aunque tiene sus especiales características.

Es no conceptual, es adquirida (durante una experiencia puntual, normalmente) y es aprendizaje vivencial pero ahora ya, extremadamente radical, hasta tal punto que quizá se hace raro considerarlo aprendizaje, podría ser discutible, podría ser más bien cambio vivencial. Porque la principal diferencia con la experiencia es que la realización cambia de forma permanente o al menos de forma muy duradera, algún aspecto en la forma de funcionar de nuestra mente.

Entendamos que en la mente, contrariamente a lo que ocurre con los ordenadores, hardware, software y contenidos (datos) están muy probablemente mezclados y son inseparables.

Aún así, toda experiencia pasada es básicamente mero contenido, y podríamos decir que todo entendimiento conceptual también es básicamente contenido, por eso es tan poco efectivo.

Tener almacenado en algún lugar de tu memoria que "no tienes sujeto" no aporta demasiado a tu vida... No es vivencial... Es solo otro dato más. como la capital de Zimbawe...

El entendimiento no-conceptual es software, programa, cambia como pensamos y cómo reaccionamos, es vivencial, es decir cambia como vivimos. Cambia la estructura del cerebro.

Igual que se sabe que [aprender a tocar el violín](#) cambia la estructura de tu cerebro, ¿cómo no lo va a hacer el camino espiritual?... Eso es aprendizaje no-conceptual, en el caso del violín o la bicicleta se ve más claro.

Pero la realización va incluso más allá, es algo a caballo entre el programa y el hardware. Por eso podemos verlo como prajna pero va más allá. Y por eso mentimos un poco cuando decimos que realizar es "darse cuenta". Es un poco más.

Hace unos días hablábamos del [teatro cartesiano](#) o dualista y comentábamos que es viable cambiar el teatro cartesiano por plasticidad cerebral y en solo unos años.



El momento en que tal cambio ocurre sería una realización (es una realización aunque no la primera típicamente) y ese cambio ya puede verse que es tan radical que casi hace pensar en un cambio "en el hardware" por eso a veces se piensa que cambios así deben ser genéticos, pero no...

Las realizaciones suelen ser puntuales en el tiempo, vayan o no acompañadas de una experiencia especial en ese momento.

Por ejemplo, el típico despertar suele ir acompañado de un silencio mental profundo muy especial que puede durar horas (típicamente) o días (más raro). Y eso hace pensar que lo que debemos preservar es ese silencio mental, cosa que se nos hará imposible. Y hace que el practicante pase potencialmente a esa fase tan común y recurrente de "lo tuve, lo perdí" cuando no ha perdido nada. El problema es que no sabe lo que ha adquirido de forma permanente, que es la trascendencia del pensamiento mientras se esté mindful, respecto a lo que es meramente experiencial y temporal (ese silencio mental).

Intuyo que las realizaciones son puntuales porque ese "cataclismo" es de tal magnitud que la mente solo puede funcionar o así o asá, pero no de una forma intermedia. Por tanto la mente se resiste al cambio, hasta que es imposible seguir resistiendo y en ese momento puntual se reconfigura adecuadamente para adaptarse al nuevo paradigma. A veces, seguirán unos días de cierta desorientación.

Previamente suelen ocurrir "intentos de" cataclismo pero si no se ha alcanzado el punto en que este cambio es sostenible, se revertirá. Son los "flashes" de realización que suelen acaecer cuando te acercas al pto de ruptura. Los famosos kenshos zen, si hablamos del primer yoga, o el concepto de "saltar fases" de Mahamudra.

Una realización también nos parece tremendamente trascendental e inapelable, incluso procedente de "otro mundo", aunque de nuevo va a ser interpretada en función de nuestro modelo y lenguaje espiritual. Y por eso estoy convencido de que una misma realización ocurre en diferentes doctrinas y se interpreta y explica de formas radicalmente diferentes.

La realización vivida, después de ser interpretada suele fanatizarnos, porque es la prueba de que "tenemos razón" (y la tenemos, pero los demás también). Y es una pena, pero parece complicado cambiar eso a menos que la persona haya entendido muy profundamente todo lo explicado hasta ahora. Por eso la situación post-despertar Dakpo Tashi la califica de la fase del orgullo o presunción.

Pero de manera diferente a la experiencia, las bondades internas de la realización no dependen de su interpretación. En ese sentido la

realización de forma efectiva es independiente del modelo (ipor fin algo que no es relativo?!?!) pero desgraciadamente su interpretación, explicación, comunicación, etc... está siempre mediada por el modelo y el lenguaje técnico usado.

Es una falacia que una persona realizada no pueda estar confundida, de hecho lo suele estar, raro será que no lo esté, lo admita o no. Pero su realización no es menor por estar confundido. Esa es su grandeza. Pero esa grandeza es solo para él y en cuanto abre la boca la ensucia.

Decir "persona realizada" es otro abuso, porque no hay una sola realización. Por ejemplo el modelo Mahamudra incluye tres. Otras doctrinas pueden incluir más o menos realizaciones. O ninguna. Ser "persona realizada" o no, también depende del modelo. Decir liberada, suele ser algo más concreto, me da igual si estás iluminado, realizado, o lo que tú quieras llamarte, ¿sufres? ¿estás liberado? ¿en todo momento? ¿de toda circunstancia?

No olvidemos que todo camino espiritual tiene un objeto, se sigue por algo. Típicamente liberación del sufrimiento pero no necesariamente, puede ser la unión con dios o lo que sea. En todo caso el objeto no es "obtener realizaciones", así que teóricamente es posible un camino espiritual completo sin realizaciones.

¿Y en la práctica? ¿es posible?

Ni idea.

