

La practica reina Mahayana:

La meditaci3n de no-acci3n

Chán Wu Wei, 禪無為, 禪无为

Advertencia previa: Esta práctica que describiremos a continuación, no es una práctica exclusiva, hay otras prácticas que deben tenerse en consideración para una senda espiritual equilibrada. Pero sí hablamos de la práctica fundamental de un camino Mahayana.

Inicialmente además, es importante que la mente inquisitiva esté despierta e intente "ver", entender, los planteamientos del budismo. Es decir, que no solamente es cuestión de realizar la práctica que se comentará debajo sino que también hemos de tener una orientación "vipassana" ante la práctica y en nuestro día a día, en general.

También, será necesario, para quién no tenga la inclinación natural, realizar prácticas que despierten las emociones positivas (compasión, amor, alegría...).

Esas tres formas de meditación creo que son suficientes para cubrir correcta y completamente la parte "meditativa" del sendero octuple según su orientación Mahayana.

En este texto hablaremos sobretodo de la práctica fundamental Mahayana, compartida, con matices, por Mahamudra y Zen, en parte también por Dzogchen, y, en mi opinión, aunque en este caso aquí lo dejaría y no comentaría más, también Advaita Vedanta. Es decir, el vehículo fundamental de todos los vehículos budistas aparecidos en los dos últimos milenios.

Hablamos por supuesto de solo-ser, solo sentarse o como se le quiera llamara (residir en el ser, shikantaza,..)

Empezamos fuerte: como se ha dicho a menudo aquí, esa práctica es imposible inicialmente.

Así que vamos a hacer un esbozo de cómo varía la práctica de solo-ser a lo largo del camino espiritual desde el minuto cero hasta casi la budeidad, esbozando las fases o cambios que se perciben según el modelo Mahamudra Tibetano porque, en mi opinión, es la única doctrina que ha clarificado de forma nítida esas etapas.

En el zen debieron ser conocidas, pues existe [la doma del buey](#) que las describe de forma poética, pero nunca las he encontrado escritas de forma nítida en literatura zen y mucho me temo que se perdieron porque los maestros actuales no parecen usarlas ni conocerlas.

Fase 0. Práctica preliminar: Tan denostada y tan importante. Igual que uno puede intentar escalar una montaña toda su vida y no lograrlo nunca por falta de entrenamiento, o entrenar unos meses y escalarla a la primera. Así hoy día muchos practicantes eluden las prácticas preliminares por no "perder tiempo" o porque "no son meditación" y acaban perdiendo toda su vida en miles de intentos de meditación mediocre.

Las prácticas preliminares meditativas no se pueden considerar meditación ni teniendo en cuenta su definición más amplia, pero son imprescindibles para empezar a revertir nuestro continuo olvido de nosotros mismos. Construyen una mente que es capaz de estar "quieta" y concentrada durante los períodos de tiempo mínimos necesarios para que luego la meditación pueda dar sus frutos.

Una buena práctica preliminar sería contar las respiraciones como hacen en el zen, o cualquier otra práctica que nos indique claramente cuándo hemos perdido la atención para poder calibrar la capacidad de nuestra mente. Existen numerosas referencias sobre esta práctica, no profundizaremos en ella. Tampoco es más que eso, una forma de entrenar nuestra atención para que se pueda meditar de forma efectiva.

Es factible alternar estas prácticas con el primer yoga o primer estadio de madurez meditativa, que sigue a continuación.

1. [Focalización o concentración o mindfulness.](#)

Correspondiendo al primer yoga Mahamudra, tras las prácticas preliminares llegamos a este momento con una mente algo más capaz de concentrarse por períodos de tiempo medios. En este punto "solo-ser" consistirá en activar nuestra mente *mindful*, es decir, justo la misma situación mental que cuando nos dicen que estemos "*mindful*" pero sentados e intentar no movernos de ella.

Lo que es la [mente mindful](#), se ha explicado aquí a menudo. Es algo tremendamente ordinario. De hecho, desde el punto de vista del "olvido de uno mismo" (*mindful* proviene de recordar) solo hay dos mentes: la reactiva y la *mindful*. Así que siempre que no está la reactiva estará la *mindful*.

¿Y como reconocemos la mente reactiva? Pues es aquella en la que se activa "el olvido de uno mismo" y la mente funciona de forma descontrolada, casi como un robot, generando pensamientos en cadena.

Dado que al sentarnos hemos decidido que no vamos a seguir esas cadenas de pensamientos, su aparición nos indica claramente la pérdida de la mente *mindful* y la aparición de la reactiva (nos hemos olvidado de nuestro propósito). Por tanto se descartan esos pensamientos como irrelevantes y se vuelve a la mente *mindful*.

Como curiosidad, esta meditación, estrictamente no tiene objeto de meditación, pues estar *mindful* no es necesariamente estar *mindful* de nada concreto, y de hecho lo ideal será no estarlo (no estar *mindful* de nada concreto), aunque inicialmente eso es muy difícil.

Y eso es todo.

Es tan increíblemente sencilla que su sencillez es su complejidad.

No la compliques (y ensucies) añadiendo nada de tu cosecha. Es esto y no es nada más. Y si añades más, probablemente ya no será esto (y no será tan efectiva o no será efectiva en absoluto).

Cuando se dice que los pensamientos nos han de parecer irrelevantes, se quiere decir justo eso, y no que te molestes por haberte perdido en ellos. Una actitud emocional ecuánime, es clave (mucho más que cómo te sientas, respiras u otros detalles a los que tradicionalmente damos demasiada importancia).

Y así, esta será la práctica fundamental en el yoga de focalización o concentración y corresponde con las miles y miles de instrucciones de

práctica zen que leeréis por ahí. Es lo mismo, mejor o peor explicado en cada caso, es lo mismo.

En el día a día, la práctica será mantener el *mindfulness* tradicional de igual manera.

Es decir, dejar ir todo pensamiento en el que nos encontremos perdidos sin darle relevancia alguna, y llevar nuestra atención al resto de la fenomenología. Que en realidad es hacer más que menos, lo mismo que sentados, pero sin estar sentados y aislados... por eso es más difícil. Pero no cambia nada.

El resultado emergente de esta práctica será un espacio mental vacío de contenidos mentales que podemos mantener un tiempo más o menos largo en meditación y más tarde también en post-meditación.

Cuando, debido al hábito y al reconocimiento, nuestro sentido de identidad se traslade a este espacio (seamos ese espacio) de forma estable, sin esfuerzo y permanente, habremos completado el primer yoga. Y a partir de ese punto, el "lugar de retorno", cada vez que activemos nuestro *mindfulness*, será este espacio, de forma natural y sin esfuerzo. Y cuando estemos en ese espacio, sentiremos todo pensamiento como irrelevante y no existirá una conexión emocional con él (no nos absorberá).

Es importante ver que, incluso tras completar el primer yoga, cuando se pierde nuestro *mindfulness* podemos ser arrastrados por el pensamiento reactivo. Ocurrirá menos, pero todavía ocurrirá.

El creer lo contrario da lugar al conocido fenómeno "Lo tuve/lo perdí" que tanto estrés genera, cuando en realidad no has perdido nada, simplemente estás en una situación diferente a la que crees estar, debido sobre todo a que se ha mitificado en exceso este despertar inicial (incluso algunos lo llaman iluminación).

Así que lo que define la completitud de este yoga no es, todavía, la autonomía permanente del pensamiento reactivo, sino su trascendencia cuando estamos *mindful* pero sobretodo el cambio de identidad que se produce.

A ese cambio identitario hoy día se le llama despertar.

En tradición zen, los flashes de ese estado antes de su estabilización, se llaman *kensho* (*satori* podría ser su estabilización pero no está nada claro). En Mahamudra es reconocer la naturaleza de la mente (como espacio vacío).

Kensho significa ver tu verdadera naturaleza, así que como podéis ver la literatura budista, en ambos casos, también describe este evento en términos identitarios. Y ese cambio identitario será el [resultado más claro](#) de esta completitud y que orientará al practicante sobre cual es su situación.

A partir de aquí, todo lo que sigue sólo aprovechará a practicantes avanzados en esos otros yogas. Para el resto puede ser contraproducente. Leéis bajo vuestra propia responsabilidad.

2. [No-conceptualidad o Simplicidad o Sencillez](#). El practicante ya despierto o post-kensho, puede ahora residir en sí mismo sin apegarse a los contenidos mentales aunque estos estén presentes. Eso es lo que se obtiene de la completitud del primer yoga.

La práctica ahora debe cambiar sutilmente.

Seguiremos intentando "solo-ser" pero ahora nuestro *mindfulness* consistirá en permanecer en ese espacio que somos (por eso es "solo ser", ¡por fin!) pero dejando que todos los contenidos mentales surjan y desaparezcan a su aire, sin reprimir ningún pensamiento.

Detectaremos que hemos perdido nuestra posición de meditación correcta cuando nos descubramos apegados a un contenido mental o pensamiento. Si no es así, no importa cuántos contenidos mentales crucen nuestra mente, estaremos practicando una meditación fructífera y los notaremos lejanos, como el ruido de la calle...

Si nos descubrimos apegados a un contenido mental, descartaremos la situación de forma ecuánime como en el anterior yoga y volveremos a solo-ser dejando de nuevo los pensamientos reactivos a su aire.

Así pues la diferencia entre estos dos primeros yogas duales (el tercero ya no será dual) es que en el primer estadio solo podemos "ser" cuando no hay contenidos mentales (lo que llamamos "dejar ir" o "auto-liberar" esos pensamientos) y reposamos entonces en una mente vacía de contenidos que finalmente consolidamos.

Pero en el segundo yoga, nos desapegamos de los contenidos mentales y "somos" independientemente de ellos mientras no surja apego a ellos (interés, a fin de cuentas...). Los contenidos mentales (pensamientos) seguirán surgiendo y desapareciendo sin mayor interés por nuestra parte. Y paradójicamente, eso es bueno. Es trascendencia.

Esta es la situación tradicional que describen los maestros zen para el shikantaza, pero que no es posible inicialmente.

Incluso tras despertar, es decir tras completar el primer yoga, si nuestra práctica es el bloqueo de los contenidos mentales, estaremos ejerciendo el primer yoga (concentración).

El segundo yoga está disponible pero no lo estaremos practicando.

Ese es un error habitual, o bien un camino alternativo, no podría descartarse esa posibilidad. En todo caso sería un camino más cercano al Theravada y su Jhanas concentrativos donde los

pensamientos nunca son bienvenidos, pero el practicante Mahayana seguirá el otro camino para convertirse en Mahasattava y unificar Samsara con Nirvana: el de este segundo yoga.

En este segundo yoga ya no debe bloquearse nada y así será de ahora en adelante. Pero debemos seguir atentos a no apegarnos a los contenidos mentales, especialmente conceptuales.

A partir de este punto la práctica ya sí, es básicamente mantener una compostura mental adecuada y por lo demás, no hacer nada (no-acción).

En el día a día, el *mindfulness* también consiste en "estar" sin reprimir ningún contenido mental, y si nos encontramos perdidos en algún apego expresado por nuestros pensamientos, dejarlo ir. Igual que en meditación, realmente. Lo mismo pasaba en el anterior yoga (el tiempo de meditación y el resto del tiempo, realmente implican la misma práctica).

Anteriormente no hemos dicho que la vertiente vipassana, que no trataremos aquí en detalle, y que complementa estos dos yogas tendrá dos aspectos básicos: ver con claridad la vacuidad de los conceptos o conceptualidad tal como lo explica la doctrina Madyamika y, solo en el primer yoga, ver con claridad que seguimos "siendo nosotros" y no nos falta nada, cuando somos un vacío de pensamientos, ese espacio vacío somos nosotros.

Es decir, ver la vacuidad de objetos (solo pensamientos, por ahora) y del sujeto.

Cuando el apego a todos esos contenidos mentales o pensamientos sea suficientemente débil, se producirá el siguiente cataclismo: Colapsará el sujeto de la observación y quedará una situación en que no hay dualidad sujeto-objeto en nuestra mente. El sujeto quedará disuelto. El teatro cartesiano colapsa.

Para este segundo evento el zen no tiene un nombre concreto que yo sepa (aunque corresponde al octavo paso de la doma del buey zen), en Mahamudra es reconocer la esencia de la mente.

3. [No-dualidad o un-sabor.](#)

La situación ahora es que nuestra mente es ya no-dual en cierto aspecto, es decir que no es posible distinguir unos procesos mentales como sujeto y otros como objetos. Todos tienen la misma jerarquía (y no hay centro o controlador claro o evidente).

Dado que ya no hay apegos conceptuales no se ejercerá ninguna intención para desapegarse de los contenidos mentales o pensamientos. Ahora el apego a ellos es prácticamente imposible, ha sido extinguido en el anterior yoga. Así que ahora ya casi sí, podemos "solo-ser" pues ni tan siquiera ejercemos un mínimo esfuerzo para "estar desapegados".

En este momento la práctica sí que ya es solo mantener esta mente no-dual y no mancharla con ninguna forma de manipulación o esfuerzo. Es decir, no mancharla "queriendo algo o rechazando algo".

Por ello en este punto casi podemos decir que la práctica es más bien "no-hacer" (Wuwei), no ejercer absolutamente ningún tipo de intención o presión sobre absolutamente nada, sino simplemente estar.

Surja lo que surja, ni lo queremos ni lo rechazamos. En esta fase se refina nuestra capacidad para detectar sutiles intenciones, expectativas o construcciones mentales, no expresadas conceptualmente, que vamos dejando caer durante la práctica.

Así pues el error en este yoga sería pretender que pase algo concreto. Cualquier intento en esa línea es una mancha en este yoga. Es por eso que este yoga a veces se le llama "sin esfuerzo". Si nos empeñamos en que nuestra meditación sea de una manera u otra (sea la que sea) bloquearemos el progreso en este yoga.

En el yoga de no-dualidad también es el primer momento en que la absorción/samadhi puede ser mantenido en plena actividad y por tanto se empieza a acercar Nirvana y Samsara.

El samadhi, hasta ahora era solo posible en meditación sentada y ahora, aunque no de forma continua, es posible en el día a día. Eso ocurrirá cuando el desapego a la fenomenología (a lo visto y oído) sea suficientemente débil. Ese desapego de la fenomenología será el caballo de batalla, es decir, la práctica, en este yoga en el día a día (su *mindfulness*). Pero ya no es tanto un "hacer" como un "no hacer" pues no nos desapegamos de nada en concreto sino que nos situamos en una posición mental en que la fenomenología es vista como "mero contenido mental", restando con ello gran parte de su influencia sobre nosotros.

Por tanto tenemos, que en meditación la práctica es solo-ser, entendido como una no-acción en términos absolutos y en el día a día, el mindfulness será desapegarse de la fenomenología: sobretodo lo visto y lo oído, aunque el resto van con el conjunto. Sorprendentemente, sin aviso, pronto las emociones y sensaciones internas seguirán el mismo camino. Por ello, en una fase madura de un-sabor comienza a producirse el desapego también incluso del gozo. Podrá estar o no (estará la mayor parte del tiempo), pero no será demasiado relevante.

La no-dualidad consolidada llevará a la budeidad cuando nuestra capacidad de no querer modificar las cosas tal como son, esté perfeccionada y nuestro desapego de la fenomenología alcance cierto punto de ruptura. Ambas cosas llevarán a una situación que podríamos denominar de samadhi permanente.

4. No-meditación o budeidad.

Alcanzado este punto tenemos que:

1. Hemos realizado que "somos" aquello que permanece cuando no hay contenidos mentales (completitud del primer yoga).
2. Nos hemos desapegado de todo contenido conceptual (pensamiento y habla) y realizado en su completitud que el sujeto que se apegaba a ellos era todo "el sujeto" del teatro cartesiano. Así pues sin apegos conceptuales, no hay sujeto (completitud del segundo yoga).
3. Nos hemos desapegado de todo contenido fenoménico, depurada nuestra capacidad de no-acción y obtenido el samadhi en el día a día, es decir unido Samsara y Nirvana (completitud del tercer yoga).

Por eso, la completitud del tercer yoga se considera budeidad. Es decir todo el cuarto yoga lo ejerce un Buddha.

En no-meditación consolidamos todo lo explicado hasta ahora. Por tanto la meditación pasa a ser realmente "solo-estar" hasta un extremo impensable. Esa "no-acción" perfecta, implicaría una quietud de tal magnitud que se hace imposible de transmitir.

En el día a día, nada cambiará pues el samadhi ya puede ser mantenido las 24 horas del día, de ahí que no haya diferencia entre meditar o no meditar y de ahí el nombre de este yoga. Siempre estamos "meditando" pero ya no es meditación, es simplemente existir.

El resultado de ese samadhi permanente es lo que en Tíbet llaman, Presencia espontánea.

En este punto, la mente reactiva (que sobrevivió hasta aquí, aunque ya en el tercer yoga totalmente sumergida en la Presencia), callará de forma definitiva. No por ninguna reconfiguración mental concreta, sino porque se realiza que en realidad el surgimiento del pensamiento siempre fué intencional.

Es decir pensamos reactivamente porque una parte de nuestra mente sigue queriendo pensar eso. Pero unificada (y purificada) esa parte de nuestra mente y eliminada la intencionalidad, el pensamiento simplemente no tienen razón alguna para surgir reactivamente.

Meditación de no-acción

Ahora hablaremos de esta forma de meditación que no es una nueva forma de meditación diferente, sino otra forma de expresar lo que aquí se ha dado por llamar meditación Mahayana. La llamemos de una forma u otra: Shikantaza, Mahamudra, incluso la conocida "meditación auténtica" de Adyashanti es lo mismo (y otras muchas).

¿Y qué características han de compartir esas meditaciones para considerar que son equivalentes o meditación reina Mahayana? (frente a la meditación samatha y a la vipassana Theravada, u otras docenas que existen).

Pues básicamente:

1. Durante toda la sesión ha de estar siempre activada la presencia o mindfulness o atención o mente mindful o consciencia o como le gustes llamar, pero no hacia ningún objeto concreto fijo por sutil que sea.
2. Durante toda la sesión no debemos apegarnos a ningún contenido mental.
3. Durante toda la sesión si nos encontramos apegados a un contenido mental, lo dejamos ir con la mayor ecuanimidad posible y retomamos el punto 1 y 2.
4. No hay punto 4. No hay absolutamente nada más que deba hacerse. Y paradójicamente el punto 4 es muy importante.

Fácil, ¿no?

Sabremos que practicamos lo que hemos dado en llamar una "meditación reina Mahayana" si, descrito de una forma u otra, finalmente lo que estamos haciendo es eso.

De los 4 puntos los más importantes son el 1 y el 4... porque de hecho si se cumpliera el 1 con perfección, nunca ocurriría el 2 ni el 3. Y el 4 es muy importante porque nos dice todo lo que no tenemos que hacer.

Así que realmente, como decía Robert Adams (aunque no fuera budista) la forma suprema de meditación es simplemente sentarse en silencio y no hacer más, pero como eso es completamente imposible para un ser humano inicialmente, pues hemos de hacer un poquito más, pero será, en cada momento, lo mínimo posible.

Inicialmente será inevitable añadir muchísimas cosas a esta meditación. Y seguramente ni repararemos que las estamos añadiendo pero será así. Bien, como es inevitable habrá que asumirlo pero ¿cómo sabemos que hemos añadido más cosas?

Por ejemplo, si la sesión de meditación te cansa, has añadido demasiada tensión, ¿desde cuando cansa no hacer nada? Algo has hecho. Intenta descubrirlo y evitarlo. De hecho has realizado un desgaste emocional que aunque te parece muy poco, para un Bodhisattva es más que inaceptable. No es grave, pero es un ejemplo de las sutilezas que realmente importan y de las que nunca se habla.

Y curiosamente, comúnmente se hace hincapié en trivialidades sin relevancia. Por ejemplo, lo más inofensivo del mundo es que si te pica la nariz, te la rasques en medio de la sesión y sigas a lo tuyo. Eso que es un sacrilegio en el zen, es absolutamente válido y razonable. Hazlo sin ninguna manía. No estamos buscando jhanas (en ese caso es mejor que no lo hagas).

Ya ni entro en la postura, u otras trivialidades a las que se les da importante casi ridícula, solo faltaría que la budeidad estuviera vetada si no puedes sentarte sobre un zafu. Me imagino la frase "todos los seres sintientes tienen naturaleza búdica, excepto los que no puedan sentarse con las piernas cruzadas"

Obviamente no.

Eso sí, medita sentado con la espalda recta y sin respaldo, siempre que te sea posible. Será mucho más productivo y menos onírico. Esto último hay gente que lo adora y medita siempre tumbado porque cree que esas experiencias muestran algún progreso, aunque en realidad son eso, experiencia oníricas.

Como cuenta D. Ingram, si tienes una experiencia de otro mundo (por ejemplo ves Buddhas o penetras en otra dimensión) mientras meditas, que sepas que lo único que le interesa a un maestro serio es si mantuviste los cuatro puntos indicados inicialmente. El resto es irrelevante. :) Y seguramente la respuesta es que no. Estabas durmiendo.

En este caso, para mostrar cómo se puede describir de otra manera más esta meditación (o familia de...), partiremos de un concepto taoísta como base, un concepto que también heredó en parte el zen.

Ese concepto es Wu Wei, o no-acción. Realmente sería sin-acción, pero dado que la traducción habitual es la otra, la respetaremos.

Esta meditación basada en la no-acción, no es esencialmente diferente a solo-sentarse (tampoco a otras propuestas Mahayana) pero espero que descrita de esta manera ayude a afinar mejor lo que se está pidiendo al practicante cuando se le pide solo-sentarse o hacer una meditación Mahayana de este tipo.

- Shikantaza, solo-sentarse es una expresión en positivo, viene a decir: lo único que debes hacer es sentarte. Luego no debes hacer nada.
- No-acción es una expresión en negativo, viene a decir: cuando te sientes lo que debes hacer es no-acción (Wu-wei), no has de hacer nada, luego solo has de sentarte.

Vale, genial, encaja, porque si solo estoy sentado, es que no estoy haciendo nada más y estar sentado no es una acción. Hasta ahora vamos bien y es coherente, pero ¿cómo armonizo esas instrucciones o propuestas teóricas con mi realidad meditando, en la que no cesan de surgir pensamientos, emociones, muevo la atención de un sitio a otro, me impaciento, me pica la rodilla, etc...? Es decir, no paro de actuar.

El practicante inicialmente y lógicamente anda muy despistado con todo esto, y es razonable que así sea.

Pero para explicarme bien, necesitaremos previamente entender algunos planteamientos Mahayana.

Existen algunos [textos Mahayana cortos](#) muy interesantes sobre cómo distinguir "la fenomenología" de "lo esencial". Aunque tampoco es tan difícil... excepto por una sutileza...

Como siempre que aparece la palabra: "lo esencial" (o "la base") debemos puntualizar que nadie budista niega que sea compuesta y efímera, por tanto no estamos hablando de un Atman o un yo, ni mucho menos, sino de todo aquello que "no es fenomenología". Por tanto este tipo de textos nos dan una pista sobre qué debe quedar quieto y sin acción.

Por ejemplo, la doctrina [Yogacara](#) nos dice que hay seis consciencias (para los cinco sentidos y el pensamiento), una séptima "capa mental" (ya hablaremos de ella) y Alaya, "la base". Y no hay nada más, al menos disponible para la consciencia. Nada más que percibamos.

Entonces, pregunto al público lector, si mientras medito surge en la mente un ruido en la calle y ni me inmuta, ¿ha habido o no ha habido acción por mi parte?

Desde el punto de vista de "la base" no ha habido acción. Lógicamente "algo" en tu mente ha creado ese ruido a partir de lo que envía el oído, y lo ha detectado la consciencia del oír, pero no ha habido acción de "la base".

Más dudoso, si surge en la mente un pensamiento espontáneo y ni me inmuto, ¿ha habido o no ha habido acción por mi parte?

Desde el punto de vista de "la base" no ha habido acción. Lógicamente "algo" en tu mente ha creado ese pensamiento y lo ha detectado la consciencia del pensamiento (que es casi igual a la del oír), pero no ha habido acción de "la base".

Identica situación, idéntico resultado.

No sé si esto sorprende o no, pero si queremos aprender a meditar al estilo Mahayana, hemos de empezar a tener esto muy claro. Esta es la base de la meditación Mahayana.

Y eso es lógico, nos han dicho que el pensamiento es una consciencia más (*vijnana*, lo llaman, realmente un procesado dualista si traducimos bien la palabra) ¿por qué entonces iba a ser diferente de lo escuchado o visto?

La categorización del pensamiento como un sexto sentido no es una ninguna trivialidad, en realidad lo cambia todo. Es un salto espiritual de gigante, realmente.

Así el pensamiento intelectual (el grueso, el que oyes como una voz interior propia) no es demasiado diferente de lo-oído a efectos meditativos. Luego puede haber no-acción y pensamiento presentes. Esto es shikantaza. Y esa es la base de cualquier meditación Mahayana avanzada (inicialmente es raro que pueda pasar).

Y esto es así porque esa base no es el pensador, si no sería imposible. Sin duda también hay un sujeto aparente que "parece" ser el pensador, pero no lo es. Igual que tampoco crea lo visto ni lo oído (pero en este caso la mente no nos engaña con eso).

El pensamiento intelectual o intelecto lo crea la mente, cierto, pero no esa parte de la mente que llamamos sujeto. Ni mucho menos "la base". Igual que pasa con lo visto o lo oído...

Pero, pero, inicialmente existe ese "velcro" entre el sujeto y los pensamientos, de tal manera que no solamente cree ser el pensador sino que para él es inevitable engancharse a cada pensamiento surgido. Ese velcro se rompe con el Despertar, y de hecho es casi lo

único que hace ese famoso despertar: liberar al "sujeto" de ese velcro.

¿Y qué significa exactamente ese "engancharse"?

Ese engancharse significa solamente y nada menos que, implicarse emocionalmente con ese pensamiento, o dicho más sencillo que ese pensamiento "nos importa". Es decir, inicialmente ese sujeto aparente (que es "la base" mezclada con la séptima consciencia) está atado emocionalmente a todo pensamiento. Inicialmente el sujeto no puede elegir entre que ese pensamiento reactivo le importe o no le importe. Le importa (sea para bien o para mal). Existe conexión emocional.

Esa es la esclavitud inicial: "La base" es esclava de los pensamientos reactivos. Y es una muy mala situación porque son reactivos, es decir, no hay demasiado control sobre ellos. Y estamos atados emocionalmente a ellos...

Luego lo que se ha dado en llamar "naturaleza búdica (potencial)" está atrapada en un descontrol emocional notable. Y se nota. A eso se le llama Samsara.

El Despertar la libera de esos grilletes y aunque no es poca cosa, todavía quedará mucho por hacer.

Ese engancharse emocionalmente de forma intensa, no pasa con las otras consciencias (los cinco sentidos), por varias razones.

La primera es que en meditación nos sometemos a una deprivación sensorial notable (silencio, oscuridad, nadie nos habla, a veces hasta ojos cerrados) cosa que no podemos hacer con el pensamiento.

Ya nos gustaría, ¿verdad?

Y lo segundo es, que la conexión emocional a esos sentidos no es tan intensa como con el pensamiento, no ocurre siempre. No por ver una taza tenemos una conexión emocional con ella, aunque si viéramos cómo pegan a nuestro hijo, esta conexión se iba a establecer (y eso es lo que se tratará en los yogas avanzados).

Por eso es falso, y es importante saberlo, que todo sufrimiento tenga su origen en el pensamiento intelectual. Y de hecho por eso existen cuatro yogas Mahamudra y no tres. Aunque es cierto que la mayor parte de dukkha es generada por el pensamiento intelectual. Porque como dijo Mark Twain: "mi vida ha estado marcada por miles de desgracias la mayoría de las cuales nunca ocurrieron".

Pero las que sí ocurren, debemos ser también capaces de gestionarlas.

Por aquí en algún momento en el pasado hemos dicho que no-acción/WuWei significa realmente no-intencionalidad. Es decir, que actuamos sin querer nada concreto. Ningún resultado concreto.

O mejor dicho, teóricamente sí buscamos un resultado concreto, por eso lo hacemos, claro, como en el voto del Bodhisattva (salvar a todos los seres sintientes). Pero no hay apego emocional a ese resultado. De tal manera que si se cumple con ese resultado, está perfecto y si no se cumple también lo está, no hay nada de lo que lamentarse. Las cosas son como son. Un Bodhisattva está preparado para morir ante el más absoluto fracaso en su voto, es lo que hay. Pero eso no cambiará nada.

Ese sería el ideal taoista de WuWei y por eso, el fluir (por la vida) es su Nirvana, existen muchas anécdotas taoistas que reflejan este hecho. Y eso de que el nirvana ocurra durante nuestra vida convencional empieza a oler a "Samsara es Nirvana" que es la propuesta Mahayana...

Siempre se ha dicho que el Zen es la colisión del budismo y el taoísmo. Llegados a este punto hasta me pregunto si no es así con todo el budismo Mahayana y Vajrayana. ¿Yogacara+Taoísmo es también Mahamudra? Indemostrable, pero algún argumento a favor, existe.

Por cierto siempre le he tenido mucho cariño a [este cuento](#), aunque no es de lectura obligada.

Podemos empezar ahora ya a conectarlo todo y entender por qué digo que la meditación Mahayana también podría llamarse perfectamente de "no-acción" tal como lo define el taoísmo.

Por eso cuando intentamos hacer una meditación Mahayana, lo relevante no es si hay pensamiento presente o ausente, sino a qué estamos apegados o cuánta intencionalidad hay.

Obviamente con el pensamiento ausente no podemos apegarnos a él, eso es cierto, pero también es cierto que con el pensamiento presente podemos (no es fácil) no apegarnos a él y esa habilidad es la que se depurará en ese tipo de meditaciones Mahayana y se llevará a su cúspide cuando tras el despertar además transcendamos completamente toda intelectualidad. Es decir, al completar lo que los chicos Mahamudra llaman el segundo yoga.

Cuando en zen dicen "no persigas los pensamientos", podrían perfectamente decirte "no te intereses tanto por lo que piensas"... Esa instrucción es perfectamente válida, y de hecho quizá más precisa y fácil de entender que la anterior.

Si el pensamiento es reactivo ¿a qué tanto preocuparse por él?

Es como saber que ante ti hay palabras puestas al azar por una computadora pero te empeñas en entender qué pone (no es tan bestia como esto, pero bueno...).

La principal diferencia inicialmente es que realmente sientes que "eres tú quién los piensa", luego no parece sencillo "no preocuparme por lo que pienso, que si lo pienso es porque me preocupa".

Se siente más o menos así.

Pero en realidad, por suerte, no es así. Y con el tiempo y visión clara (y culminando en el Despertar) podremos ver que no era exactamente así la dinámica entre pensar y resultar afectado por ello.

Alguna vez se ha dicho que no hay que "dar gasolina" a los pensamientos, la gasolina es ese interés, sea ansiando aquello que soñamos (pensamos) o bien rechazando lo que no nos gusta.

Ya sabéis el dicho zen: La vía es fácil, basta con no tener preferencias...

¿No es acaso todo lo mismo expresado con los matices razonables del lenguaje de cada persona?

También es por eso que se dice mucho por aquí, que "molestarse" por habernos perdido en los pensamientos mientras meditamos es un doble error: el error de haber perdido el mindfulness y el error de "molestarse", y molestarse es un error porque lo que estamos trabajando aquí es la ausencia de intencionalidad, por tanto ese "molestarse", desequilibra aún más tu meditación. Es justo lo que no queremos hacer.

Así pues, olvida el "interés emocional" en hacerlo bien, a la vez que mantienes una disciplina adecuada de práctica.

Es decir, lo relevante no es tanto tus pensamientos como tus apegos e intenciones. Ante una situación ecuánime, de **atento desapego**, no hay nada más que mejorar en tu meditación. Ya es perfecta. Pase lo que pase...

Pase lo que pase...

Es interesante ver que cuando estamos "tranquilos", típicamente tenemos poca intencionalidad, estamos bien, a gusto y relajados, y no queremos nada más. Como cuando vemos relajadamente una puesta de sol estando de vacaciones. En [esa situación puntual de no querer nada](#), empezareis a degustar qué es WuWei.

Y al revés, si somos observadores veremos cómo los pensamientos proliferan cuando hay intereses, miedos, ambiciones, rechazos... intencionalidad... y como eso provoca el incremento de dukkha (nuestro sufrir).

Por eso, la pacificación mental es un pre-requisito razonable a la meditación (y no su resultado como parece creer mucha gente).

Es decir, que aquí de lo que estamos hablando finalmente es del entrenamiento supremo en ecuanimidad. Esa es la meditación reina Mahayana.

Y por eso no debe extrañar que el entrenamiento zen aporte individuos especialmente fríos a menos que se incorporen prácticas complementarias de amor y compasión correctamente orientadas (como sí hacen en el Tíbet).

Ese entrenamiento en emociones positivas, por forzado que se pueda ver, se hace por todos seres, pero incluido especialmente tú mismo. Pues no será el mismo nirvana con ellas, que sin ellas. Y el mundo no será tampoco el mismo.

Y ese amor, compasión, alegría... cuando maduren serán también no-intencionales (pues todo tú serás no-intencional), serán perfectas y por eso, a veces se habla de ellas como no-duales.

Por ejemplo: compasión no-dual es compasión no-intencional o compasión Wuwei o compasión de no-acción. Es equivalente.

Es compasión porque sí.

Así pues hay otra cosa muy interesante que podemos deducir de todo esto: es "la base" quién tiene la conexión emocional del cuerpo. Puesto que ese ansiar y rechazar es lo que desencadena nuestra emocionalidad y si procede, la emoción genera la acción física.

Cuando sufres, es la base quién hace sufrir, cuando estás alegre fue ella también.

Ahora bien, inicialmente ¿cómo decide la base si se sufre o se está alegre?

En función de la fenomenología (lo visto, lo pensado...).

Es por eso que es fundamental trascender todo ello emocionalmente. No negarlo, no desconectarse de ello, no disociarlo, no bloquearlo, no reprimirlo. Sino [trascenderlo](#), es decir, que siga siendo lo que es, que siga siendo nuestro, que siga teniendo sentido pero que no nos arrastre, que estemos por encima de ello.

De tal manera que la fenomenología sea algo a considerar, pero no algo que obligadamente nos afecte, nos haga sufrir innecesariamente. Es la evolución hacia un individuo realmente coherente, íntegro, por fin.

Estamos construyendo una mente en que toda fenomenología es ponderada por la inteligencia intuitiva y holística (no solamente conceptual) antes de desencadenar un impacto emocional, o que directamente rechaza crear impactos emocionales negativos basados en fenomenología, es decir, condicionados por la fenomenología, es decir condicionados y punto.

Y eso nos conecta con otra cosa que leemos mucho, esa que dice que "la base" es aquello que no es condicionado.

Bueno, la base realizada completamente será eso que no está condicionado (de forma directa por la fenomenología). Y por eso podrá ser perfectamente ecuánime.

Tu también tienes esa "base" ahora mismo, pero debe ser realizada, es decir debe entenderse a sí misma y aprender a ser ecuánime respecto a lo condicionado, que es la fenomenología (y no hay nada más que fenomenología).

Para ello deberá eliminarse ese "rechazar y ansiar" y esa función es, en terminología yogacara, lo que al principio de este texto hemos llamado "la séptima cosa" o Manas en términos budistas.

Eliminado Manas, queda la base conectada con los sentidos pero sin ese elemento en medio, mediando con su ansiar y rechazar. Eliminado ese elemento (que no es un elemento sino una función), eres un Buddha.

Creo que eso es todo por ahora.

