

**Un posible camino espiritual no-dual Mahayana
descrito en términos contemporáneos.
(El Sistema-mente)**



No vuelvas al pasado, no preveas el futuro, descansa tu mente de forma natural en la consciencia actual.

- Gampopa

Para aprovechar mejor este texto, aparte del propio Sistema mente, es recomendable leerse "[La evolución de las tres mentes](#)", pues el objeto de estas entradas será armonizar ambos textos, o dicho de otra manera rehacer esa "Evolución de las tres mentes" ampliándola y adaptando la terminología al Sistema-Mente.

Todos esos textos pueden encontrarse en <http://blogfetao.org>

En el blog a menudo se han aportado comentarios de valor a las entradas que iban mostrando este texto, puede ser de utilidad repasarlos.

Las tres mentes

Empezando por el principio, ¿qué son esas tres mentes?

Pues en realidad son tres formas de trabajar del Sistema-mente y no tres mentes diferentes, solo hay una mente. Pero tiene varias formas de funcionamiento, algunas disponibles ya desde ahora y otra forma más adelante.

En los tres modos de funcionamiento, todo lo visto en el Sistema-Mente aplica igual, la mente sigue teniendo esas funciones, solo cambia sutilmente cómo estas funciones se relacionan o qué hacen.

Es decir, se asume que la mente de un Buddha tiene esas mismas funciones mentales que hemos visto, igual que tú o yo o Messi. Solo lo que hemos dado en llamar "el sujeto" desaparece, sería la única excepción, que no lo es, porque ya dijimos que ni tan siquiera es una función concreta, sino más bien un resultado co-emergente de una Alaya sin purificar y una inteligencia ignorante (de ciertos aspectos de la realidad).

Más aclaraciones, se dice en el título "un camino espiritual no-dual", la hipótesis es que si se aplican doctrinas no-duales y [meditación de no-acción](#) (ver su descripción) los resultados son bastante comparables, incluso entre religiones enfrentadas, por eso no se concreta más allá de esto.

Así que en realidad si quisiéramos decirlo bien sería **"Un camino espiritual basado en planteamientos no-duales y cuya práctica meditativa fundamental sea la meditación de no-acción"** pero era largo. Además habría que añadir que la referencia fundamental durante todo el camino ha sido Mahamudra, haciendo el título eterno. Pero eso es lo que se describirá aquí.

Los planteamientos no duales son aquellos en los que se afirma que la separación sujeto-objetos es ficticia (o solamente mental) y la liberación completa del sufrimiento requiere de la realización completa de esa realidad. Y adicionalmente, la práctica principal (a veces exclusiva, como en el Zen Soto que sería el caso más radical) es la comentada.

En ese ámbito cae también el Advaita Vedanta tradicional (pero no todo el neoadvaitismo, a pesar de su nombre) y las doctrinas mahayanas: Zen, Mahamudra y Dzogchen (sin exclusión de que hayan otras muchas que desconozco).

Tus dos mentes actuales

Actualmente en tu experiencia existen muy probablemente dos modos mentales muy diferenciados (contando que no has despertado) y es importante distinguirlos con claridad, porque eso ayudará muchísimo a entender las prácticas y las transformaciones de la mente por las que se transita.

En realidad uno de ellos es notablemente más dominante que el otro, pero ambos son absolutamente ordinarios, así que cuando los definamos no mires buscando nada especial. Son tus estados ordinarios habituales, lo único que ocurre es que quizá aún no has percibido que en tu vigilia hay dos estados mentales muy diferenciados.

A estos estados, los llamaremos:

- Mente reactiva o inconsciente.
- Mente consciente o mindful.

Un día oí a un *coach* decir en la radio que pasamos solo el 5% de nuestro tiempo conscientes (antes de empezar a entrenar el mindfulness).

No sé de donde sacó el dato, pero suponiendo que se acerque a la realidad (es posible que sea incluso menos), podríamos decir que una persona sin intereses en su mente o en espiritualidad, pasa cada día algo menos de una hora en el modo consciente de funcionamiento y algo más de 15 o 16 en el reactivo o inconsciente, y eso sin contar el sueño con sueños, que es también modo inconsciente o reactivo a menos que tengas sueños lúcidos (por eso no nos damos ni cuenta de que estamos en un sueño, por extraño que sea el mismo, eso es ignorancia).

Ese reparto temporal solo cambiará con entrenamiento.

Pero ¿para qué sirve cada modo? ¿por qué usamos tan poco tiempo el modo mindful? ¿qué son esos dos modos? ¿qué aportan y de qué carecen? ¿qué funciones del sistema mente implican?

La mente reactiva o inconsciente

Hablemos de inconsciencia y reactividad.

Como ya comentamos, nuestra situación de partida es que pasamos, si no todo, casi todo nuestro tiempo en esta mente. Incluso durante los sueños...

Esta mente tiene diversas características, vamos a repasarlas.

Como hemos comentado anteriormente otro buen nombre para describir esta mente también sería "absorta", pues eso es lo que la define, su incapacidad para salir de determinada forma de absorción casi permanente, de la que solo sale como el buceador a respirar (con la mente mindful) algunos minutos al día.

El nivel de absorción (o atención, si quieres) de esta mente en los contenidos mentales (qualia) es tal que realmente no hay casi nada más en ella.

Es una mente básicamente reactiva y sin apenas sensación de autoría. La autoría siempre la imputamos después.

Por ejemplo como cuando conduces al trabajo sin darte ni cuenta de los movimientos de tu cuerpo porque estás absorto en los pensamientos planificando el día. Durante la conducción tu sensación de ser el autor de la conducción era cero, pero luego es imputada.

Con los años se me ha hecho tremendamente curioso que "la sensación de ser" o "de autoría" o "de identidad" se afirme en algunas doctrinas como algún tipo de "ultimismo" o "eternalismo" cuando es tan variable, parcial y fragmentada como el caso visto.

De hecho convertir esa sensación en permanente y global es un indicador de ser espiritual altamente evolucionado. Pero es una situación claramente construida con entrenamiento y no pre-existente. Lamento ser tan terrenal pero el pensar que está siempre es una gran muestra de falta de "visión clara".

Lo que ocurre es que cuando estamos en ella tampoco sabemos eso (que estamos actuando como robots). Somos capaces de saber tan poco, que no sabemos ni si estamos o no, si nos sentimos presentes o ausentes. Y mientras estás en tu sueño de vigilia, por ejemplo intentando resolver un problema futuro dentro de tu cabecita.

Solo tras cierta evolución espiritual uno empieza a ser capaz de "recordar-sentir" que mientras estuvo en ella, no había apenas sensación de identidad o autoría.

En esa mente somos como robots funcionando siguiendo su programa.

Y nuestro programa, el programa que nos mueve se llama en budismo...

¿Te animas a acertarlo?

Se llama [Alaya](#). Alaya determina como piensas reactivamente, como conduces automáticamente, etc... Alaya es el desencadenante y conductor, pero todas sus intenciones de acción mental o física son mediadas por un mínimo de inteligencia que las ejecuta.

Realmente hace un buen trabajo ¿no?

¿Qué más no hay en esa mente reactiva o inconsciente?

En la mente inconsciente hay una inteligencia bastante rudimentaria.

En la mente inconsciente damos un paso atrás en cuanto a capacidad de la inteligencia... No es que falte totalmente, pues para ser funcionalmente reactivos también debemos tomar decisiones, pero en cuanto queramos aprender o hacer algo mínimamente complejo o nuevo, revertiremos a la mente mindful un ratito.

De hecho este revertir a la mente consciente para aprender es el escaso 5% que invierte una persona no espiritual en esta mente mindful.

Así que es posible que estudiantes o personas que estén en fases de aprendizaje pasen más tiempo en ella, pero por motivos utilitarios (aprender algo nuevo).

La inteligencia nos permite modificar Alaya. Podríamos incluso decir que aprender es solo eso: modificar Alaya.

Entonces, si la mente inconsciente es la atención absorta en un contenido mientras como robots funcionamos siguiendo el programa dictado por Alaya y sin acceso apenas a la inteligencia. Y la inteligencia es quién puede modificar Alaya...

Entonces, repito, no es tan difícil ver porque ese es el estado samsárico por excelencia. Un ciclo sin salida. Un correr como hamster en la rueda... sin posibilidad de cambio.

La idea de que estamos atrapados en un ciclo enquistado del que no hay salida aplica totalmente.

Para empezar a salir del Samsara hemos de comenzar saliendo de esta mente, al menos durante algún tiempo de todo el disponible.

Cuando el budismo dice que vivimos "como en un sueño" también se refiere en gran medida a esta mente. Hemos dicho que esa mente es la misma que la de los sueños, y ver este paralelismo es el que nos hace sentir que cuando funcionamos en esta mente, estamos "cómo en un sueño". Y así es. En vigilia, cambia cual es el origen de nuestras percepciones, pero poco más, De ahí que se sienta "el mismo aroma" onírico o de desconexión de nuestro aquí y ahora cuando estamos muy descentrados o absortos.

¿Y por qué existe la mente inconsciente si es tan nefasta?

Pura hipótesis: simplemente porque es bastante más eficiente que la mente "mindful".

La mente mindful necesita más recursos-mente para funcionar, es más costosa y se nota, nos cansa. Igual que estudiar nos cansa (es la mente mindful también). Más tarde veremos por qué.

La mente inconsciente es como "el piloto automático", simple y eficiente, no muy inteligente, no muy consciente de sí misma, pero rápida y eficiente. Recuerda que la

selección natural nos lleva a ser mejores sobreviviendo, no necesariamente en otros aspectos.

Inicialmente, verás que si te aceleras o tienes mil cosas en la cabeza o estás haciendo varias cosas a la vez, es muy, muy difícil que no reviertas a esta mente inconsciente...

No es que sea imposible estar mindful de muchas cosas a la vez, pero no es fácil y hay que entrenarlo.

Verás que los llamados "hábitos zen" coinciden con consejos para no "salirse" de la mente mindful... no es casual, claro... hacer las cosas poco a poco, con consciencia, con cariño, en paz, una a tras otra y no a la vez, etc...

Sin embargo la mente inconsciente es tremendamente rápida y eficiente haciendo lo que ya sabe hacer... lo que ocurre es que no sabe aprender, no sabe reflexionar, no sabe ser coherente, no sabe cambiar, no sabe no sufrir, no sabe...

¿Qué es lo más importante que no sabe?

No sabe que existe. Por eso es inconsciente (de sí misma).

Aquí por "saber", quiero decir el reconocimiento presente y efectivo de alguna cuestión ahora mismo.

Recordad que mindfulness viene de recordar..

Se dice que viendo la TV el cerebro trabaja menos que si le dices a alguien que no haga nada... ¿adivinas en qué mente estás viendo la tele?

Sí, claro... siempre... (bueno. siempre que te interese lo que ves). Ver la televisión es la misma definición de estar absorto en toda su plenitud... y en este caso hasta Alaya descansa porque no ha de hacer nada concreto... estás parado y relajado. El robot no necesita ni de sus automatismos... Solamente estar absorto en una fantasía que ni tan siquiera has de crear tú.

Si notas que llevas tiempo queriendo cambiar muchas cosas en tu vida pero no eres capaz de lograrlo, sin duda pasas demasiado tiempo en tu mente inconsciente. Es un buen indicador de ello y esa es la consecuencia:

Prolongar el Samsara, la repetición inconsciente de patrones aflictivos.

Pero vamos a las buenas noticias, venimos de fábrica con "otro" modo de funcionamiento.

No hay que hacer nada, lo tenemos de salida. Es genial. Solamente pasa que lo tenemos algo (muy) desentrenado.

Podríamos discutir si este modo es algo exclusivamente humano o el resto de seres lo tienen en mayor o menor grado, yo apuesto por esto segundo. Pero lo que es seguro es que todos nosotros, aparentemente, lo tenemos.

Esa es la primera puerta para salir del Samsara: La mente consciente o mindful.

Pues echémosle un ojo.

La mente consciente o mindful

Es el segundo modo de funcionamiento mental que poseemos de salida.

Aparentemente salvo patología todos los poseemos.

El modo mental consciente o mindful se distingue del inconsciente notablemente.

Para empezar rompemos con la reactividad. Aunque tradicionalmente no se ha hecho foco en este aspecto creo que es el fundamental. Solo en el modo consciente podemos funcionar en el mundo sin seguir patrones de reacción ya aprendidos.

En realidad probablemente sirve inicialmente solo para eso, para poder cambiar patrones de reacción que no funcionan bien o que deben mejorarse.

Esa es probablemente su razón de existencia. Una razón meramente operativa. Pero ese modo de existir nos abre la puerta a cambios más trascendentales. A nuestra evolución interior.

Hace unos días dijimos que una maestra de mindfulness en la radio afirmaba que de partida, solo estamos conscientes el 5% de nuestro tiempo.

Sin embargo, eso es raro, pues todos tenemos la sensación de estar y estar conscientes todo el tiempo.

Eso ocurre por un fenómeno mental muy interesante que yo llamo en broma el de "la luz de la nevera" y que nos sirve como ejemplo para ver como vivimos engañados respecto a como funciona nuestra propia mente dado que es muy difícil entenderse a uno mismo (ya sabéis, aquello de que la espada no puede cortarse a sí misma).

La luz de la nevera parece estar siempre encendida, pero eso es así porque cuando abrimos para mirar la encendemos, en realidad no está encendida ni el 5% del tiempo ¿verdad?

Ocurre lo mismo con nosotros.

Solo estamos conscientes (inicialmente) un reducido tiempo del día, pero siempre que algo nos lleve a querer confirmar si estamos conscientes, pasaremos al modo consciente. así que nos encontraremos conscientes de nosotros mismos.

Como la luz de la nevera, no es posible mirar si estás consciente y encontrarte inconsciente (por ahora).

Eso es obvio, porque el que mira es el mismo que el observado y si se mira conscientemente, se va a encontrar consciente (obviamente).

Y cuando es inconsciente, obviamente no es consciente de su inconsciencia. Sobretudo porque estás absorto en otros temas (sea tu intelecto o una película).

De ahí la sensación de "estar siempre conscientes". Algo tan evidente que parece obvio y es falso...

Debemos entender que aquí por "consciente" no se quiere decir la capacidad de percibir fenomenología, eso obviamente no se pierde. Sino algo más sutil.

Aunque todos entendemos que cuando tachamos a alguien de inconsciente, no estamos diciendo que sea un vegetal, sino que como dice la RAE "que no tiene conocimiento de sus propios actos y sus consecuencias". Incluso incluye otra acepción notablemente espiritual y poética: "Que ha perdido la facultad de reconocer la realidad". Perfecto. La RAE lo clava.

Y en este caso ese "conocimiento" no es teórico, pues normalmente sí sabemos qué estamos haciendo, sino que es más profundo porque significa que has "olvidado" algo, en cada caso habrás olvidado aquello de lo que quieras estar mindful, típicamente estar mindful de no quedar absorto en el intelecto o de reconocer la Realidad como solo-mente, etc...

Bien, ¿para qué sirve inicialmente la mente consciente o mindful?"

Sobretodo sirve para aprender, ya lo hemos dicho. La inteligencia puede ejercerse de forma intensa en esta mente. Y eso nos permite modificar Alaya, cosa que hará que incluso nuestra mente inconsciente cambie. Nos permite modificar patrones reactivos.

Mientras estamos en la mente consciente nuestras reacciones no son guiadas totalmente por Alaya. No digo que no sean guiadas por Alaya en absoluto, lo que ocurre es que la inteligencia puede matizarlas, modelarlas y hasta vetarlas.

Alaya funciona bajo observación. Libertad tutelada.

No es que en la mente inconsciente opines X y en la consciente no-X. Eso sería un tanto psicótico, no digo que no pueda ocurrir como patología pero no es esa la idea.

Pero en la mente inconsciente puedo pensar X, y en la mente consciente empezar a reflexionar y razonar que igual X no es un hecho tan seguro como parecía...

Y eso es fundamental para salir de nuestras propias prisiones mentales. Salir del Samsara.

Sin auto-crítica no hay salida del Samsara.

Auto-crítica entendida, no como una crítica a nuestros actos o pensamientos, sino a las creencias que los hacen surgir.

La mente mindful no es que sea solo la mente que hace mindfulness de libro, es también la mente que medita, que atiende, es la mente de los sueños lúcidos, es la mente que aparece cada vez que crees "estar consciente", etc...

Es la mente en que la Inteligencia predomina sobre Alaya. Siendo la inconsciente justo lo contrario.

Recordad la diferencia entre [inteligencia](#) e [intelecto](#), ¿eh? Aquí no hablamos en absoluto de intelecto.

La relación del intelecto con las dos mentes es la que podríamos esperar después de todo lo dicho:

- En la mente inconsciente Alaya hace aflorar el intelecto reactivo del tipo que sea, igual que mueve nuestros pies y manos cuando conducimos. "El tipo que sea" significa el que según tus patrones reactivos adquiridos y las condiciones presentes sea pertinente. El que toque según Alaya.

- En la mente consciente la inteligencia apenas piensa intelectualmente porque no lo necesita. Hacer surgir el intelecto es posible pero de forma "forzada" y ya se nota que innecesaria en la mayoría de los casos.

Hablemos del mindfulness ya que hemos llamado a esta mente mindful.

El mindfulness existe porque tenemos un problema de salida para permanecer en la mente mindful:

El intelecto nos absorbe con una fuerza excesiva y nos envía de vuelta a la mente inconsciente.

En cuanto surge el intelecto es raro no ser arrastrado por él y absorbernos. Y al ser absorbidos nuestra mente pasa al modo inconsciente-reactivo. Nos perdemos en nuestros pensamientos, en nuestro intelecto. Estar perdidos en nuestras fantasías es la mente reactiva.

Conseguir que eso no pase, es decir "ver el intelecto" y no ser arrastrado por él, es lo que realmente es [la meditación de no-acción](#) al respecto del intelecto. Y no es ninguna trivialidad. Es una de las formas de meditación más exigentes.

Eso es terriblemente difícil cuando no imposible porque incluso la mente mindful existe siempre asociada a un contenido mental. Es decir, por ahora, nuestra atención depende siempre de atender a "algo", no puede atender a "nada". Esa posibilidad la ganaremos más adelante.

Así, ante esta dificultad y esas ventajas, se populariza el mindfulness moderno (aunque no es nada nuevo).

En el mindfulness actual, la propuesta es existir en este mundo desde la mente consciente, pero claro, si no podemos evitar ser absorbidos por el intelecto, ¿qué hacemos para lograrlo?

Pues atendemos a cualquier otro contenido.

La atención es excluyente. Si atiendes con fuerza a algo, bloqueas el resto. En cierta manera dedicamos muchos recursos a ese objeto de atención y eso hace que muchos otros procesos mentales paren por falta de recursos-mente.

Eso que se llama "estar presente o consciente o mindful o en el ahora", consiste básicamente en atender contenidos no-conceptuales: lo visto, lo oído, lo sentido, lo que sea... de esa manera evitamos ser absorbidos, pues no dejamos surgir el contenido intelectual, el pensamiento. Lo bloqueamos. Estamos pues, practicando samatha en el día a día (pero muy superficialmente).

Es relevante ver que no trascendemos el intelecto, solo lo bloqueamos. Y si uno es sensible, se nota esa especie de contención. [El yoga de focalización Mahamudra](#) (el primero) basa todo su progreso en este bloqueo... por eso tradicionalmente se llama de concentración o focalización y aquí por dejarlo aún más claro lo llamamos de mindfulness.

En cierta manera es dar la espalda al intelecto para que no nos absorba. Eso basta para estar en lo que hoy día llaman "el ahora". Pero como no podemos estar sin contenidos, lo debemos substituir por otros.

Es como aferrarse a un flotador para no hundirse.

En este caso el flotador son los contenidos no-conceptuales. La superficie es la mente mindful, y las profundidades la mente inconsciente. La gravedad que nos hunde es nuestro defectillo de ser absorbidos rápidamente por el pesado intelecto.

La práctica consiste entonces en atender a contenidos no intelectuales permaneciendo en la mente consciente, y si se revierte a la mente inconsciente se detecta y se vuelve a atender contenidos no intelectuales.

Los contenidos concretos a los que atender no son lo más relevante aunque algunos nos ayudan más que otros. En meditación suele ser un contenido fijo. En el mindfulness diario, móvil, variado, cambiante... por eso es más complicado. Es fácil que el intelecto "se cuele" cuando cambias de un contenido a otro o cuando un evento externo llama en exceso tu atención y "olvidas" tu práctica.

Esa atención permanente evitando al intelecto se nota forzada. Y requiere esfuerzo, entendido éste como que "nos cansamos" y acabamos revirtiendo a la mente inconsciente absortos en un contenido intelectual. Y ahí descansamos... porque cansa menos nuestra ensoñación que conectar con la realidad.

Cansa igual que cansa estudiar... porque estamos haciendo, en el fondo, casi lo mismo.

Todas las prácticas espirituales que nos hacen evolucionar se basan inicialmente en permanecer en la mente mindful o consciente de forma continuada.

Todas. No hay excepción alguna. Si alguien busca un solo factor común a toda práctica espiritual útil, esa es la mente mindful.

O dicho de otra manera, cualquier práctica o minuto pasado en la mente inconsciente, no tiene un aporte espiritual claro. Puede tenerlo indirecto, pero no directo.

Por ejemplo, porque te des un golpe por ir despistado y decidas estar más atento en el futuro.

Pero sus beneficios no pasan de eso y en todo caso la decisión de estar más atento la tomó la mente mindful, que es la que se activa tras el golpe... y la ejecución de esa decisión también dependerá de ella...

Estar en la mente consciente ya es automáticamente "existir" y ser consciente de ello. No hace falta más. Es auto-evidente.

Pero ¿cual es el problema?

De nuevo: la incapacidad de la mente consciente para "existir" sin apearse a un contenido mental.

Así que rehaciendo la frase anterior, la mente consciente es aquella en la que "existe y sabe que existe, pero no puede solo-existir (o solo-ser)"

La misma y ordinaria mente consciente, si consigue desapearse de todo contenido mental y "solo existir", entonces es lo que aquí llamaremos la mente despierta. Que, por fin, es algo nuevo, algo que no tenemos de salida...

De la mente reactiva a la mindful

Es dudoso que exista una persona que viva el 100% de su tiempo en la mente inconsciente. Sobretudo, porque como decíamos los aprendizajes complejos los hace la mente consciente o mindful, por tanto sin que esta se active aunque sea muy de tanto en tanto, parece difícil que una persona pueda ser funcional en nuestra sociedad.

Pero sí ocurre que antes del inicio del camino espiritual esa mente mindful jamás se usa para evolucionar espiritualmente. Sino para temas puramente operativos mundanos.

Como hemos comentado antes, la mente inconsciente o reactiva es nuestro piloto automático. No es que tenga nada de malo, es rápida y consume pocos recursos, pero no facilita en absoluto la evolución, más bien al contrario, es una garantía de no evolución (ni espiritual ni del tipo que sea a nivel mental).

La mente inconsciente es aflictiva porque nuestros patrones automatizados de reacción son aflictivos. Ella no tiene la culpa, simplemente ejecuta el programa de Alaya, el programa que se ha ido construyendo a lo largo de nuestra vida y que nos dirige, pues inicialmente pasamos gran parte del tiempo en esta mente.

Si nuestro Alaya fuera perfectamente puro, nuestra vida inconsciente y reactiva (nuestra vida en la mente inconsciente) sería también perfectamente pura. Reactividad no implica nada más que reactividad... no tiene nada intrínsecamente malo.

Si nuestro almacén kármico (Alaya) posee patrones de reacción auto-destructivos y tremendamente aflictivos, así será nuestra mente inconsciente.

Y ella misma no puede cambiar Alaya. Para eso necesitamos la mente consciente.

Es por eso que el inicio del camino espiritual ocurre cuando, por algún azar (causas y condiciones realmente) se ha creado en Alaya una corriente que nos pide iniciar una evolución espiritual.

Y como tras leer u oír sobre espiritualidad, asumimos que debemos estar más conscientes de lo que hacemos, entonces la mente consciente o mindful empieza a aparecer más a menudo en nuestras vidas, porque revertir de la mente inconsciente a la consciente también es debido un patrón reactivo en Alaya. Cada vez que "recuerdas" que has de estar mindful, eso también ha sido Alaya.

Fíjate, mientras estamos en la mente inconsciente solo un patrón de reacción adecuado nos puede "enviar" a la mente mindful. Nunca lo hará la propia mente mindful pues no está (esta situación será similar con respecto a la mente despierta más adelante). Y para que la mente inconsciente o reactiva lo haga, tienes que haber creado patrones reactivos que provoquen eso...

Por eso hay quién usa anclas mentales o campanitas o notas personales para recordar que hemos de estar mindful. Es usar el mismo truco pero con anclas externas, pero Alaya hace lo mismo realmente... Y es mejor que lo haga Alaya, por eso no recomiendo las campanitas.

Con el tiempo, formal o informalmente se van estableciendo cada vez más anclas de ese tipo y eso nos enviará más a menudo a la mente mindful. Tú no te das ni cuenta pero lo haces. Quizá nunca estás mindful al despertarte y casi siempre lo recuerdas en la ducha. Si ocurre algo así, es que hay un ancla establecida en la ducha, pero no antes...

Es básicamente asociación, no de ideas en este caso, sino de un estímulo (la ducha) con una reacción (pasar a estar mindful). No diferente de lo que pasa cuando ves las llaves en la mesa antes de salir de casa y reaccionas para cogerlas (aunque en este caso puedes seguir en la mente inconsciente).

Y de la mente mindful a la inconsciente normalmente revertiremos por absorción en un estímulo externo, incluyendo especialmente el intelecto que aquí siempre se considerará externo pues es percibido.

El yoga de mindfulness o focalización

Llegamos ahora al estadio donde se desarrolla la vida de muchas personas espirituales. De hecho es [el yoga de focalización Mahamudra](#) completo (se usa el nombre Mahamudra, básicamente porque es quién le ha dado un nombre pero pasarás por las mismas experiencias en el Zen, Dzogchen, Vedanta...)

En el primer estadio tenemos a una persona ya notablemente mindful, es decir que pasa ya una parte destacable de su día en la mente consciente. Tanto fuera como dentro del cojín. Más importante, fuera que dentro en este punto (esta es una carencia típica en los meditadores).

Vivimos ahora en el reino de la atención, que se cansa y requiere esfuerzo, vivimos también de alguna manera en un reino insatisfactorio aunque sea menos aflictivo que una vida inconsciente, vivimos en tierra de nadie: ni del todo en la misma realidad que el resto del mundo, ni más allá. Entre dos tierras. Creyendo en esa forma de existir más gozosa que nos prometen pero sin poder tener todavía la seguridad de si existe realmente.

Ahora reiteraré lo dicho muchas veces aquí (y que no se suele decir): no ambiciones estar todo tu tiempo en la mente mindful, pues no es esa la solución final al problema del sufrimiento. Y sobretodo recuerda que la frustración por cualquier cosa que consideres "un desliz tuyo" es mucho peor que el propio desliz.

No importa cuantas veces reviertas a la mente inconsciente y te pierdas en sus patrones de funcionamiento enquistados, ese es justo el proceso, y lo que sobra es la frustración, que solo puede empeorar las cosas. Debemos volver con humildad, pero amabilidad y ternura hacia nosotros mismos, a la mente mindful, sin frustración alguna. De forma suave, amable y diligente.

No solo es menos aflictivo, es más efectivo.

Y volvemos a ella porque en esa mente consciente ocurre el aprendizaje interno imprescindible para evolucionar en un camino espiritual, no porque queramos volver ese estado, definitivo y permanente. De hecho llegará el momento en que la mente mindful será el estorbo pues es terriblemente dual y tosca. Pero será más adelante.

Durante todo este proceso ya estás depurando Alaya, cada segundo en la mente mindful con ánimo de purificar tus reacciones, es *de facto* un segundo en el que efectivamente estás purificando tus reacciones. Así el beneficio es doble, cada segundo en la mente mindful vale por sí mismo y vale por partida doble porque hará que la mente inconsciente reaccione de forma más alineada a esos principios espirituales que sigues.

Incluso leer de forma mindful, lenta, atenta y consciente, genera muchísimos más (usando una palabra budista) mérito que leer de la forma habitual, superficialmente, deprisa y sin apenas atención. Intenta leer de forma mindful todo texto espiritual. Lenta y consciente. Reflexiva y atenta.

Este también.

Si publico pocas líneas en este blog cada día no es por accidente o para fastidiaros, es para que tengas poco que leer y lo leas con cariño y lentitud (si es que lo encuentras de valor). No sé si mi estrategia funciona, pero es esa.

Tal como también hemos comentado antes, en meditación, con el tiempo, es posible que llegues al punto de solo-ser que no deja de ser la mente despierta (la tercera mente, que veremos más adelante).

La situación que tradicionalmente se ha denominado "no mente", es decir cuando nuestros pensamientos reactivos paran completamente de forma natural, si es obtenida sin objeto de concentración, no deja de ser la misma mente despierta.

Pero si es obtenida por "bloqueo" gracias a la concentración en un objeto, por sutil que sea, esa misma situación de "no mente" se está ejerciendo desde la mente mindful y se nota la diferencia, es más forzado.

Todo esto es la fase pre-[kensho zen](#) (uso la palabra zen porque es más específica, en Mahamudra se dice que se realiza la esencia de la mente, pero es algo más largo) y como hemos dicho, también es el primer yoga Mahamudra que por eso se llama de concentración.

De hecho la mente mindful es una mente concentrativa, mientras que esa característica es opcional en la mente despierta, puedes concentrarte en algún objeto o no... También por eso solo se puede "solo-ser" desde la mente despierta. Estoy repitiendo bastantes veces los mismos mensajes en distintos textos, espero que me disculpéis.

Tal como hemos comentado alguna vez, un tipo de yoga puede perfeccionarse hasta el extremo, alguien puede pasar toda su vida en el yoga de focalización (pasa mucho) y jamás moverse de él. Puede lograr quizá una mente mindful tan estable que penetre hasta el sueño con sueños y se mantenga activa durante toda la vigilia también.

Esa persona es el rey del yoga de focalización pero aún no ha dado un solo paso al siguiente yoga.

En cambio alguien puede tener un mindfulness muy justito y súbitamente un día "click", hay un evento muy especial y descubre que ahora puede "solo-ser". Cuando estabilice esa situación, estará preparado para [el segundo yoga Mahamudra](#) a pesar de su mindfulness defectuoso.

¿Qué hace que alguien haga *click* con un mindfulness defectuoso o no muy contínuo, mientras el gran maestro del mindfulness no lo hace?

En mi opinión es la visión clara (vipassana) que nos permite adquirir prajna.

O traducido: que tu visión inquisitiva entienda este proceso y aprenda a situarse "más allá de los pensamientos". Hay [algunos artículos](#) sobre el tema en el blog.

Aquí por visión clara no se entiende necesariamente una forma de meditación vipassana concreta y muy pautada (al estilo Goenka), sino el hecho de tener una mente inquisitiva, una mente que quiere entenderse, que quiere aprender sobre el proceso, que está activa aprendiendo de todo lo que ocurre e intentando verificar si es cierto (¡no creyendoselo! ¡sino intentando verificar!) todo eso que dicen los maestros.

En meditación realmente hacemos básicamente lo mismo. Dado que no podemos "solo-ser" pero nuestra meditación es de "solo-ser", nos pasamos la sesión atentos a no perdernos en nuestros pensamientos y cuando eso ocurre, volver amablemente a nuestro estado mindful.

Realmente lo mismo que en el día a día. Pero hay dos diferencias, una facilitadora y otra no.

La facilitadora es que en meditación nadie nos molesta, ni nos interrumpe, ni tenemos miles de entradas sensoriales que nos puedan despistar, por tanto nos es más fácil estar mindful más tiempo.

La no facilitadora es la misma, la privación sensorial hace que tengas menos objetos sensoriales que te sirvan de flotador para atender a ellos y no perderte en el intelecto.

En el mindfulness del día a día, puedes ir por la calle sintiendo con fuerza el viento en la cara y feliz de estar mindful en un día tan bello. En meditación, te sientas, cierras los ojos (o no) y comienza el caos... la mente necesita esos flotadores y como no los tiene empieza a volverse intelectualmente muy revoltosa, tiene que entretenerse en algo... y tu atención sin otros flotadores, acaba hundida en esos sueños intelectuales.

Pero no sufras, no te pasa nada especial, nos ha ocurrido así a todos. Mucho practicante tiende a pensar que "esto no se le da bien" cuando pasa por todo esto, pero no es así. Nos pasa igual a todos. Simplemente unos somos más cabezotas que otros. Cuando lleves 2.000 horas de meditación de este tipo, si no se te da bien, lo hablamos.

¿Solución? No hay solución, porque no hay problema, ese es el proceso, y este es el yoga más duro, lo siento... y que el 99% de los practicantes no supera. Has de construir esa capacidad de estar mindful. Primero pacifica tus nervios y luego pasa a la sesión de meditación.

No entraré mucho en detalle en la meditación en sí, porque ya se ha explicado en los textos sobre ella y este se ha enlazado repetidamente en esta serie: [La meditación de no acción](#) y La práctica reina Mahayana describen la meditación que debe realizarse.

Si todo va bien, poco a poco profundizaremos en nuestra meditación y empezaremos a encontrarnos cómodos en ese entorno de privación sensorial y atención. Es en ese punto cuando empieza a construirse una situación en que podremos estar calmados y en silencio mental.

Esa situación no debería darse por bloqueo de la atención como sí pasa en meditación samatha sino idealmente, por pacificación de nuestra mente reactiva.

En esos momentos podremos solo-ser por fin, pero sin intelecto, en blanco, pues todavía es la mente mindful la que está operando y no puede ser autónoma de los contenidos mentales, su única forma de "solo-ser" es sin contenidos mentales intelectuales.

Por eso se dice en la tradición Mahamudra que el resultado de este primer yoga es una mente vacía. En silencio mental.

La sensación es parecida a cuando hacemos meditación samatha y bloqueamos el pensamiento concentrándonos en algún objeto sensorial como la respiración. Pero se nota más natural porque ocurre simplemente por pacificación y, muy importante, la inteligencia está despierta.

Dado que hemos de pacificar, es importante llevar una vida pacífica. Si vives una vida de nervios será raro que en una sesión de una hora o media llegues al punto comentado. Es aquí donde entra en juego todas las "variables de entorno" que a menudo se ecualizan para que sean adecuadas gracias a las tan denostadas [prácticas preliminares](#).

No puedes llevar una vida espiritual inmerso en una guerra emocional en el día a día, es inviable. Tu vida será pacífica o no será espiritualmente efectiva... es lo que hay.

Esa situación de mente pacificada en silencio debe alcanzarse repetidas veces, y observarse inquisitivamente, para reconocernos en ella (somos nosotros mismos pero sin intelecto).

Esa no es la mente despierta aún, pero es el paso adecuado hacia ella. Es la mente mindful relajada y el intelecto callado pero con la inteligencia despierta y observando. Si alcanzáis este punto, podéis comentar en el blog...

Ese es el punto más cercano de la mente despierta al que podemos llegar, hasta que... haya un *kensho*.

El siguiente paso del proceso es más trascendental pues implica la aparición de la mente realizada o despierta.

El proceso siempre será el mismo, primero ocurrirán *flashes* o *kenshos* en tradición zen (uso siempre esa palabra zen por comodidad) en los cuales nos encontramos de repente en esa mente despierta o realizada, una mente que puede "solo-ser". Eso es "ver al buey" en el zen.

Esa mente, la notarás diferente, muy especial. Incluso hay quién cree "haberse iluminado". Aunque eso es bastante inocente (y no cuadrará con su realidad) también es comprensible que este primer paso en lo trascendente nos ilusione y quizá confunda.

No sé si es gracioso o triste o una muestra de cuán perdidos estamos todos, que lo que solamente es la fase superior del primer yoga Mahamudra se pueda llegar a confundir con budeidad o iluminación o ser un jnani o cualquier otro estado completo o incluso relativamete completo...

Esa situación de kensho, muy probablemente se perderá (minutos, horas o días, no muchos días) y el trabajo del practicante será: primero identificarla como tal, es decir identificarla como que ese es el estado al que se dirige, aprender a volver a él, que no es nada fácil pues cuanto más lo ansias más te alejas, (recuerda ipacifica!) y luego volver a él continuamente hasta que se vuelva estable.

Curiosamente la situación de mente mindful callada ocurre siempre en meditación primero y los *kenshos* suelen ocurrir en el día a día... cuando menos te lo esperas... No me preguntéis por qué, no lo sé.

El evento en sí, de tener un Kensho, es y no es espectacular. No lo es porque no van a aparecer visiones de dioses, planos astrales, ni ninguna maravilla por el estilo, incluso porque a nivel del cambio mental lo que ocurre es mínimo, pero siempre que se vive, maravilla y no se tienen dudas de que está ocurriendo algo extraordinario. Si tienes dudas, no es eso. Este consejo me lo dio Anurag Jain hace muchos años y no se equivocaba (yo estaba justo en este punto).

Y como se comentaba hace unos días, todo cambia porque aunque seguimos estando en tierra de nadie, quizá más que nunca, pues el Kensho se pierde, pero ahora sabemos con seguridad que hay otras formas de existir. Y eso no es baladí. Al contrario puede suponer una (sobre)dosis de motivación importante.

Reconocida la mente despierta como tal, debemos en primera instancia aprender a volver a ella.

Aquí suele surgir un problema de ansiedad, porque tal como hemos dicho, la intraquietud y emociones negativas nos bloquean el acceso a la mente despierta (las positivas y la paz, lo contrario), por tanto la ansiedad por volver a ella, incluso de baja o bajísima intensidad, nos aleja de ella. Aquí ya estás empezando a jugar en primera división y las sutilezas marcan la situación.

Lo que en el sistema-mente llamamos "el sujeto" aquel que desea, ansía y quiere cosas, debe apartarse para dejar surgir la mente despierta, esto sería equivalente al "dejar ir", abandono, entrega, *surrender*, etc.. predicado por los maestros.

Este problema del perderlo por las ganas de llegar a él, es tan habitual que en inglés le han puesto nombre, es el síndrome de "I've got it, I've lost it" (lo tuve, lo perdí).

Esta situación aparte de frustrante, suele sorprender porque todavía se cree en la idea *naive* de la iluminación total, súbita y permanente, aunque tal cosa no existe que me conste... e incluso que le ocurriera a una persona de un millón (como dice la tradición), poco nos aportaría...

A menudo el practicante cree que falla algo en él en concreto, cuando en realidad todo va sobre ruedas y en la dirección correcta... si uno deja de ansiar objetivos... y tal como muestran los modelos tradicionales usados aquí.

Este no ansiar es el famoso [mushotoku](#) zen bien entendido.

Otra posibilidad habitual de esta situación es que el practicante acabe, ante la imposibilidad de revivir la experiencia, convencido de que "esto ocurre por Gracia Divina o azar" y se relaje pues él no puede hacer nada. Esto no está mal siempre que el practicante continúe con sus prácticas pues tenemos una situación favorable: "humildad, relax, entrega y práctica diligente"... pero si sigue con su vida samsárica anterior porque "no depende de él" y abandona la práctica porque cree que no aportó nada al Kensho, entonces su camino espiritual seguramente termina ahí y siempre recordará con cariño esa "Gracia Divina" que una vez recibió y que nunca volvió...

No digo que no se pueda tener un Kensho sin práctica, puede ocurrir y ocurre, por eso considero que su factor principal es vipasánico y no basado en samadhi, pero sí digo que no es posible estabilizarlo sin práctica, o al menos, que así es para la mayoría de los seres humanos. De hecho, estabilizarlo, es práctica. No hay diferencia. La cuestión es si sabes qué práctica es esa y cómo debe ejecutarse.

Finalmente otro escenario posible a estas alturas, sería creerse un iluminado o algo cercano a ello porque se ha pasado por esa experiencia (realmente siempre queda algo que no se pierde), y por tanto puede dedicarse a hacer de maestro y abandonar esa "humildad, relax, entrega y práctica diligente" construyendo un nuevo personaje del que volverse esclavo. Un personaje que si tiene la desgracia de no poder profundizar en su despertar, además será una estafa para todos, especialmente para él mismo.

Durante el proceso ahora alternaremos, pues, tres mentes: la reactiva, la mindful y la realizada que no es más que la mindful pero siendo capaz de existir de forma autónoma sin contenidos mentales apegados.

Pero si todo va bien, con la estabilización total (¿satori en zen? quién sabe) de esta mente realizada concluiría el primer yoga Mahamudra, y el buey Zen estaría domado.

Por estabilización quiero decir, y esto es importante entenderlo, que la mente mindful desaparece totalmente, siempre que estemos mindful estaremos en la mente realizada sin esfuerzo alguno. Y de hecho el mindfulness se vuelve más fácil (y en cada yoga posterior más aún). Aunque ya no es exactamente el mismo mindfulness. De hecho finalmente en el último yoga al mindfulness se le llamará literalmente en tibetano "sin-mindfulness" (y a la meditación no-meditación o sin-meditación).

A esta situación de estabilización total de la mente realizada o despierta, por aquí la llamamos Despertar aunque es un término bastante "contaminado" y que se usa demasiado para demasiadas cosas. Un término más técnico y exacta es simplemente concluir el primer yoga y realizar la esencia de la mente.

Realmente la mente despierta y la mindful son más que hermanas, son casi lo mismo excepto por ese cambio sutil comentado (la autonomía del intelecto) y cuando la mente realizada se consolida, la mindful desaparece... pero no la reactiva... Y por eso hay más yogas (bueno, no es solo por eso...)

Esta mente realizada (¡sorpresa!) es un sujeto tan dual como lo es la mente mindful.

Este es el atman neoadvaita (con suerte) y advaita tradicional, y aquí lo llamamos sujeto no-conceptual porque es sujeto por oposición a los objetos y porque ha roto la atadura con el intelecto. Puede existir de forma no-intelectual.

Tras un primer kensho, como hemos comentado antes, hemos de ser capaces de volver a la mente despierta. Quizá las primeras veces pasen meses entre un kensho y otro, o quizá tengas suerte, tengas una sensibilidad interior notable y tras captar la mente despierta seas capaz de volver a ella pronto, a menudo y durante bastante tiempo.

En todo caso estamos domando el buey zen. Cada uno a su ritmo.

Ahora la práctica se vuelve gozosa a ratos, pues la mente despierta, al contrario que la mindful es un lugar maravilloso en el que vivir (por eso mucha gente cree que eso es iluminación) y que, aunque aún se pierde, se mantiene sin esfuerzo mientras dura. Solo hay que evitar ansiarla en exceso cuando la perdamos y seguir nuestra práctica de forma humilde, tierna y perseverante para que vuelva.

En cierta manera en algún momento hay un cambio de tendencia en nuestra práctica. Eso ocurre cuando en lugar de guiarnos la voluntad, esfuerzo y dedicación, la práctica se vuelve algo sencillo, gozoso, que ocurre por sí mismo y que nos atrae más que la propia realidad externa.

A este punto me refiero cuando a veces comento que en un momento dado todo empieza a ir "cuesta abajo".

Si anteriormente todo parecía costar y al sensación era de ir cuesta arriba, para llegar con esfuerzo a no se qué lugar, o caer atrás en cuanto nos despistemos, a partir de cierto punto la práctica es tan gozosa que se desarrolla prácticamente sola. Ese es el punto dulce en que, si estamos bien orientados, difícil será que no haya evolución.

Se nota, y mucho, cuando alguien ya llega a este punto... no hay queja ni dificultad alguna sobre práctica alguna. Solo se desea saber "hacia donde ir" o bien se da uno por "iluminado".

El momento del Kensho, desde el primer flash, a su estabilización, en mi opinión coincide también con el "[Camino de Ver](#)" tibetano (el tercero de cinco), por si alguien usa ese modelo. De forma suficientemente homogénea coincide etimológicamente con Kensho (que recordad que es Ver nuestra verdadera naturaleza en Zen o ver la esencia de la mente en Mahamudra). En esta fase siempre se habla de "ver", y eso también coincide con mi sensación de que hasta aquí la clave es vipassánica (visión clara o auto-indagación real).

Y también la mente realizada es el verdadero rigpa Dzogchen. Y no ninguna forma de mindfulness ordinario, tal como se suele pensar.

Y también sería equivalente a la entrada en la corriente (Sotapanna) del budismo primigenio, que indica también bellamente ese nuevo fluir que ocurre, donde el practicante ya siente o empieza a sentir lo que es realmente fluir con la realidad sin oponerle resistencia.

Y por tanto esta realización te convierte en un Arya según nomenclatura clásica budista (pues ya no eres un ser ordinario y has confirmado la verdad de estas doctrinas en ti mismo).

La maduración total de esta fase ocurre en ese momento puntual en que la mente despierta deja de ser el estado "al que vuelves" y pasa a ser tu estado base, quién crees ser de forma permanente.

Ocurre un cambio identitario y sientes que pasas a ser la mente despierta, igual que antes sentías que eras la mente mindful que esporádicamente pasabas a ese otro estado o a la inconsciencia. Ahora ocurre justo al revés y tu eres la mente despierta, que revierte a la mente inconsciente o reactiva puntualmente.

Y a eso aquí lo llamaremos auto-realización, despertar, etc... Porque en nomenclatura tradicional es "[reconocer quién eres](#)". Aunque esta forma de expresarlo es notablemente hinduista porque esta realización coincide perfectamente con la descripción de Atman Vedanta y algunos maestros modernos como Ed. Muzika la describen de similar manera.

Atman claramente apunta a que nuestra identidad es solo-ser (sat-chit-ananda).

Thusness (J. Tan, maestro de Soh Wei) cuando pasó por esta realización, explica que no entendía porque el budismo decía lo que decía si claramente "eso" existía y era su "yo/atman". Pero como era budista siguió adelante y fue entendiendo porque le budismo (y también en Advaita Vedanta) afirman que la realización completa es finalmente no-personal (la llames brahman o anatman).

Curiosamente ahora la mente inconsciente no desaparece del todo. Seguimos revirtiendo a ella de forma puntual, de hecho casi igual que antes, o en todo caso en función de tu nivel de activación mental (nerviosismo, ansia...). O al menos esa es mi experiencia y no está en mi ánimo intentar hacer que las cosas parezcan más perfectas de lo que son.

Pero es que no hemos terminado. Ni mucho menos...

El yoga de no-conceptualidad o sencillez

La consolidación de la mente realizada marca el paso del primer yoga Mahamudra al segundo al que llaman de "Sencillez" o de "No elaboración" (niṣṭrapāṅcha) y que aquí llamamos en lenguaje moderno "de no-conceptualidad".

Asumo que el segundo yoga Mahamudra toma su nombre tradicional del hecho que, dado que ahora podemos existir separados de los contenidos mentales, nuestra existencia interior pasa realmente a volverse realmente sencilla, no elaborada, nos liberamos de los contenidos mentales. Solo Ser es realmente la mismísima sencillez.

Nuestra meditación en este yoga ya es de [no-acción pura](#), es decir, de no hacer nada, sencillez pura. Más o menos, en este punto es cuando en la tradición tibetana comienza el camino meditativo (el cuarto), es decir, cuando meditamos por primera vez. Al menos tal como se entienden las meditaciones de no-acción. El shikantaza real también comienza aquí (porque es lo mismo).

A esta fase Dakpo la llama "la del orgullo" y es así porque los practicantes no asesorados pueden creer que están iluminados y llenarse de orgullo (cosa que no podría pasar si están iluminados). Ahora sí tienen un logro estable y liberador. No completo ni perfecto, no totalmente estable, ni tan siquiera muy profundo, pero algo hay.

Pero sería una pena que alguien pare aquí pues el sufrimiento no ha sido erradicado completamente ni mucho menos, aunque sí es cierto que en meditación ya puede uno acercarse a situaciones de gozo que puedan hacerle creer que son nirvana (aunque también lo viviría si hubiera practicado Jhanas). Pero en todo caso fuera del cojín sigue existiendo el sufrimiento y sigue existiendo [el teatro cartesiano](#) y sigue existiendo el sujeto no-conceptual que sigue ansiando y rechazando fenomenología (cosas que le pasan), y por ello sigue sufriendo. Incluso sigue existiendo la mente reactiva tal como pretende mostrar la segunda línea del esquema adjunto.

Bien, como hemos dicho antes, en la mente del yoga de no-conceptualidad ya solo hay dos mentes: o mente reactiva (como inicialmente) o mente realizada. Estas dos mentes se alternarán mucho o poco en función de la capacidad de mindfulness del practicante y de su entorno y condiciones kármicas (por ejemplo, una vida agitada).

En todo caso la capacidad del intelecto de generarnos sufrimiento ha sido fuertemente disminuida, en la mente realizada su capacidad es cero, haya o no haya pensamiento presente, y en la mente reactiva, será más débil, porque esa mente reactiva podríamos decir que es básicamente la expresión de nuestra Alaya y nuestra Alaya se va depurando y adquiriendo sabiduría existencial (sobre como vivir mejor).

El proceso de evolución en el segundo yoga consistirá en la trascendencia completa del intelecto, cosa que ya es así cuando estamos en la mente realizada, pero no en la reactiva. Así que podría asumirse que esta etapa consiste en la eliminación de la mente reactiva, pero no será exactamente así, lo que pasará es que se fusionarán en un solo espacio, pues la completitud de este yoga, es ya (ahora sí) no-dual.

Aquí lo que debe hacerse es justo, justo lo que los maestros zen se han cansado de decirnos, pero hasta aquí no era posible y es solamente ignorar (que no reprimir) el pensamiento conceptual, el intelecto. A todas horas y en todo momento.

Meditando y durante el día a día.

Recordemos que la diferencia entre la mente mindful y la realizada es que la primera solo puede existir o apegada a un contenido mental no-conceptual o bien bloqueándolos todos. La realizada es la que puede "estar" dejando los contenidos mentales a su aire y sin apegarse a ellos.

Así que en el primer yoga no se puede hacer mindfulness y a la vez dejar a los pensamientos a su aire hacer su tarea. El mindfulness es bloqueante y debe ser interrumpido en cuanto queremos llevar a cabo una tarea intelectual.

Pero en la mente realizada sí podemos.

Los contenidos mentales seguirán haciendo su función, por tanto "serás" y además seguirás interactuando correctamente con el mundo. En este punto no es raro que la sensación sea de [trascendencia](#). Esta situación por supuesto es obviamente dual, recordad que siempre decimos que los dos primeros yogas son duales o "con atman" en terminología budista/hinduista y los dos últimos lo contrario (llámalo Brahman o Anatman, me da igual).

Esta trascendencia, si es en la acción (no en el intelecto) puede obtenerse mucho antes, en el primer yoga, pero no incluirá al intelecto. Esta diferencia nos ayudará a saber donde estamos.

Si no puedes hacer lo anterior, no estás en el segundo yoga, es decir no tienes la capacidad de ejercerlo. De hecho es justo la capacidad de actuar en el mundo, incluso intelectualmente, a la vez que "solo eres" lo que define este yoga.

Así que realmente no hay mucho que hacer, simplemente volver una y otra vez a la mente realizada descartando siempre cualquier momento de vuelta a la reactiva. Y reconocer cada concepto o apego o huella en Alaya que nos arrastre a esa mente reactiva, reconocerlo como vacío, como irrelevante, como simplemente una expresión incontrolada de nuestra Alaya aún por purificar, pero nada concreto que tenga que ver con "nosotros" (como sujeto no-conceptual) sino una mera expresión de todo el universo funcionando.

Así pues este yoga requiere un compromiso con los principios de las doctrinas asiáticas (sea hinduismo o budismo) mayor que el anterior. Es por eso, y porque creen estar iluminados, que muchas de las personas que despiertan no completan este yoga (mucho menos el siguiente). Aquí sí que estamos abandonando el mundo poco a poco... y se han de poder dar las condiciones kármicas para que lo puedas hacer. Por ejemplo Gary Weber, sin saber con seguridad si se refería a esto o no, comentaba que hasta que sus hijos no fueron autónomos y no se tuvo que preocupar por ellos, no pudo avanzar. Tiene sentido. Me cuadra.

El primer yoga puede ser completado sin considerar en absoluto en los principios de vacuidad budistas o de "el mundo es un sueño" del hinduismo. Solo requiere cierta capacidad de atención, mindfulness, meditativa, prajna y una buena orientación sobre lo que debe hacerse.

Entender que existimos más allá de los pensamientos no suena tan raro y ni siquiera te obliga a renunciar a nada o tener una determinada ética, tampoco te obliga a creer más planteamiento teórico que "soy algo más que un pensador", lo cual suena hasta de sentido común.

Los subsiguientes yogas son diferentes y es en ellos (en el segundo y tercero) donde deberemos trascender todo el universo conocido nada menos. No es poco.

Así que deberás tener las condiciones kármicas adecuadas para que eso se dé pues no es ni mucho menos habitual que alguien se sienta capaz de hacerlo (vamos, que no quiere hacerlo). De hecho cuando hablo del yoga de no-conceptualidad con practicantes noveles suelo obtener respuestas de rechazo pues para ellos "su intelecto es muy importante".

Bien, en esas condiciones no habrá progreso alguno en este yoga. Es una mera cuestión de apego, no hay elemento (qualia) alguno que pueda ser trascendido mientras no haya una completa, o al menos muy avanzada, ecuanimidad a su respecto. Ni el intelecto ni ningún otro. Y por desgracia no hay categorías, no puedes trascender el intelecto que te molesta y no hacerlo con aquel que tanto te gusta y que te hace sentir tan listo o sabio.

Así, el bloqueo en este yoga puede ser o bien el apego al intelecto o bien, no lo hemos dicho aún, que nos empeñemos en seguir con las prácticas del primer yoga, es decir parando el pensamiento intelectual (esto aparentemente me costó algún que otro año entenderlo bien, algún que otro año perdido... porque no conocía Mahamudra aún).

Todo surgimiento intelectual debe ser trascendido y para ello debe retirársele toda relevancia. Podríamos decir que debe haber un "abandono" del intelecto. No una negación del intelecto, mucho menos una represión, no ha, ni tan siquiera, de aparecer menos. Y si tu vida es agitada, no lo hará... seguirá apareciendo a menudo.

Es decir, uno no puede trascender algo que no está, no puede trabajar la trascendencia del intelecto en su ausencia. Sin intelecto no hay práctica del segundo yoga, por paradójico que parezca. Por supuesto en cada sesión, seguramente, acabaremos finalmente también en esa mente silenciosa, gozosa y presente, pero el trabajo de trascendencia del intelecto se realiza mientras este está presente.

Todo esto que hemos dicho, no es necesario forzarlo especialmente pues es la práctica en sí misma si se hace correctamente. Ocurre de forma natural si "nosotros" no pretendemos influir en exceso.

Cada vez que abandonamos (auto-liberamos) un pensamiento debe haber compromiso y sinceridad, no lo abandono porque sí o porque quiero ser un Buddha o como un autómatas porque me lo han dicho, sino porque veo con claridad que ahora

mismo es irrelevante para mi y cualquier conexión emocional con él es fuente de sufrimiento. Esto es parte de la vertiente vipassánica en las prácticas de solo-ser. Ver en tu experiencia, que lo que se dice es cierto.

Es decir, el contenido, la semántica de ese pensamiento también debe ser trascendida, no solo el pensamiento como tal (forma y contenido han de ser trascendidos).

La situación no es "Me descubro pensando en como resolver tal problema que me preocupa por N-sima vez, lo dejo ir pero el tema no es poco importante, me preocupa y me preocupa aún más no estar pensando en él".

Eso no será suficientemente efectivo. Esa situación puede ser suficiente en el primer yoga, pero no será suficiente en el segundo.

En cambio: "Me encuentro pensando en como resolver tal problema que me preocupa por N-sima vez, lo dejo estar a su aire porque soy consciente de que no me aporta nada pensar por N-sima vez en ello, puedo abandonarme con tranquilidad a lo que deba pasar y seguir adelante solo-siendo". Será efectivo. Ha de haber confianza en los principios elegidos pues ahora nos lanzamos al vacío, y no lo vamos a soportar a menos que haya confianza. Es la situación de saltar al abismo y esperar que nos crezcan las alas, hace falta mucha confianza en ello.

Es decir, no es suficiente con cumplir con cualquier práctica que se nos dé como si fuéramos un robot. Si los principios a aplicar no son vistos o realizados (y creídos), el progreso no ocurrirá. Por tanto en este yoga y subsiguientes, tu situación kármica será aún más relevante, tus creencias deberán alinearse si no lo estaban. Y para ello la herramienta es visión clara (vipassana). Ver realmente que eso es cierto y convencerte de ello. No es necesaria ninguna práctica formal vipassana al estilo Goenka, lo que es necesario es que te auto-observes y descubras si eso es cierto.

En algún momento cuando hablábamos de la meditación de no acción hemos dicho que en realidad estamos entrenando la desconexión de la emocionalidad reactiva respecto a la fenomenología, es decir la ecuanimidad absoluta. En este yoga debe consolidarse la ecuanimidad absoluta respecto al intelecto, para que en el siguiente se consolide la ecuanimidad completa (es decir respecto al resto de la fenomenología).

Durante este yoga también empiezan a ocurrir otros cambios relevantes. El principal quizá es que la fenomenología ya no se dividirá en "interna y externa" (por ejemplo pensamiento y lo visto) sino que esa frontera cae a mitad de este yoga más o menos.

No cae el teatro cartesiano porque sigue habiendo fenomenología por un lado y sujeto por el otro, pero cae la sensación construida de que hay fenómenos fuera y fenómenos dentro. Lo visto no me parece mas interno que el dolor de barriga, ambas cosas están ahí y no son ni internas ni externas.

No hay fuera ni dentro, pues todo es mente y eso se ve a mitad de este yoga porque (supongo) era también una sutil construcción intelectual.

La completitud de este yoga sí que ocurre con el colapso del teatro cartesiano, justo ese sujeto que "mira" los contenidos fenoménicos que ya no tienen dentro ni fuera, es el que desaparecerá para dar lugar al yoga de no-dualidad o un-sabor.

En terminología Mahamudra es realizar la naturaleza o características de la mente (no su esencia que ya ha sido realizada, sino como es realmente: no-dual).

El yoga de no-dualidad o un-sabor

Así cuando el desapego o trascendencia del intelecto sea completo o suficiente, la mente hará la penúltima reconfiguración mental.

El [teatro cartesiano](#) colapsa y desaparece la figura de un "sujeto" aparente, la mente se configura en su forma no-dual en la que todos los procesos habituales vistos en el Sistema-Mente siguen presentes y funcionando de igual manera, incluso el sujeto entendido como esa función co-emergente que ansía y rechaza (y en ese proceso crea sufrimiento).

Sin embargo el teatro cartesiano está ausente, por tanto obtenemos una mente no-dual en el Samsara, es decir, que aún sufre (poco, pero algo sufre). Esta reconfiguración es permanente, en todo momento. Siempre es así a partir de este momento.

Paradójicamente, la mente reactiva sigue existiendo, pero ahora, no como una forma mental alternativa, que se alterna con la mente realizada, sino que más bien, mente realizada y mente reactiva se unen en una sola mente, ya sin el teatro cartesiano.

Pero el sujeto que más preocupa al budismo sigue presente. No debemos olvidar que el budismo apela a un objetivo extremadamente práctico. Ni otros planos, ni visiones, ni poderes, ni no-dualidad, ni ninguna otra cosa, sino erradicar el sufrimiento. Todo lo demás puede ocurrir o no ocurrir, pero no se debe perder de vista el objetivo.

El otro día, leía una persona que afirmaba estar iluminada (entiendo que como sinónimo de budeidad) y decía que esto era así porque "estaba siempre meditando, en todo momento".

¿Y?

Para empezar deberíamos aclarar que entiende por "siempre meditando", ya desde el primer yoga es posible estar mindful siempre, aunque costará horrores. ¿Será eso? Completando el primero siempre estará disponible la mente realizada ¿Será eso? Completando el segundo obtenemos una mente no-cartesiana permanente ¿Será eso?

Como podéis ver, si hablamos sin concreción, no estamos realmente comunicando demasiado y luego, ¿acaso es eso un Buddha? ¿alguien que "está siempre meditando" (sea lo que eso sea) es un Buddha?

No, claro que no. La budeidad tiene una definición muy concreta: erradicación del sufrimiento.

Cualquier otro estadio es provisional o a medio camino.

¿Cuántas veces habéis oído "ya soy un Buddha porque nada en absoluto me hace sufrir lo más mínimo nunca"?

Lo oiréis poco o nunca, cada cual obtenga sus conclusiones al respecto...

Bien, retomamos el yoga que nos ocupa, el tercero. Dado que hemos trascendido completamente el intelecto, inmensa fuente de sufrimiento, ¿por qué sufrimos?

Sufrimos porque el único origen del sufrimiento no es el intelecto, si no los animales

sin intelecto no sufrirían. Pero veo que mi gato se queja y se enfada si todas las tardes le doy su comida favorita pero un día en lugar de eso le pongo una piedra en su bol....

Bien, eso es porque el intelecto, aún siendo la fuente principal del sufrimiento humano no es la única. El ser humano sufre mucho más que los animales debido al intelecto, pero el resto de fenomenología también nos hace sufrir a todos los seres vivos evolucionados. Así que es el resto de fenomenología lo que será tratado en este yoga.

En este yoga se aplicarán prácticas del tipo hinduista "el mundo es un sueño" o budistas mahayana "el mundo es mente" para despojar a la fenomenología de poder y permitir trascenderla. Son medios hábiles, nada más, pero funcionan... Es decir, para que funcionen ni tan siquiera han de ser ciertos, solo has de creer en ellos. Por eso son medios hábiles y no verdades absolutas metafísicas. En esto los budistas tibetanos son bastante más sensatos que el resto de la espiritualidad, que tiende a ser notablemente dogmática.

Es en este punto y sin pretender generar polémica, donde la tradición Mahayana afirma que supera a la Theravada, porque el budismo primigenio no supone que "la realidad es mente", sino que le da condición de solidez, y por tanto no aplica nada de esto.

Dejo el dato ahí porque se lee tal cosa en los textos Mahayanas, nada más. No quisiera entrar en mayor discusión.

La otra estrategia es trabajar el otro polo de la ecuación que es el propio sujeto, en ese caso se trabajará la ecuanimidad de forma directa, es decir el mindfulness está dirigido a detectar el más sutil surgimiento de ansia o rechazo y dejarlo ir. ¿No os suena a lo mismo que con el intelecto? Pues sí, es lo mismo, pero ya sin la capa intelectual, vamos directamente al surgimiento aflictivo.

Alguna vez me han preguntado por el orden de los yogas, el orden de los yogas tiene un sentido.

Se puede practicar cualquier yoga en cualquier momento pero no será tan efectivo (o no lo será en absoluto) como si se hace en el momento en que ya es viable que sea efectivo. El orden no es obligatorio pero tiene sentido y cada etapa se desarrolla mejor si se aplica tras completar la anterior.

Por ejemplo, he dicho que ahora, cuando detecto un ansia, la dejo ir. Esto no es tan fácil en las condiciones de partida, de hecho es una de esas directrices que a veces leo y que no tiene sentido alguno darlas, como cuando alguien te dice "no te preocupes por ese tema". Pero sabes perfectamente que esa no es una opción. Si pudieras decidir eso pronto serías un Buddha, solo has de ir aplicándolo siempre ¿no?

Pero no puedes decidir qué te hace sufrir y qué no, ¿verdad?

Pues en el yoga de un-sabor, sí. Puedes. Y ese será el trabajo en él.

Se podrá en este estadio de madurez espiritual, de hecho ahora es tan fácil como cuando lo hacíamos con el intelecto. En este punto el acceso al mundo emocional es muy, muy elevado. Es aquí también donde se despiertan con ran facilidad centros energéticos o emocionales, lo típicos en el corazón y hara. Anteriormente también es

posible si se aplican prácticas ad-hoc pero ahora ocurre casi de forma espontánea y sin esfuerzo, bueno sin tan siquiera ir a buscarlo en absoluto.

En este estadio, a poco que el practicante haya sido observador, ya habrá visto que tiene el surgimiento y liberación de emociones en la palma de su mente.

Y no es que debamos forzar esas emociones, no es esa la receta, la receta no es como también hemos oído y leído, algo así como "forzar un gozo la mayor parte del tiempo". No, de nuevo no, no es eso lo que es un Buddha.

Un éxtasis eterno suena bien, pero te aseguro que un éxtasis de solamente algunas horas ya te hace dudar de si eso no es realmente "un poco aburrido", todo ese gozo y otras sensaciones agradables tampoco son para tanto cuando ya las tienes a tu disposición y por contraste tienden a crear sufrimiento. No son la solución. El gozo también será trascendido y lo será en esta etapa pues es fenomenología.

Decir que los vehículos tántricos sí usan el placer para inducir samadhi pero tienen claro que es solo otro medio hábil (upaya). En todo caso, no tratamos aquí ningún vehículo tántrico.

Así pues esbozamos de nuevo el trabajo de este yoga: trascender la fenomenología y como dicen Dakpo, "ecualizar" nuestras intenciones, especialmente las relacionadas con ansiar y rechazar.

Y quedaría la completitud de este yoga que daría paso a la Budeidad, o yoga de no-meditación en terminología Mahamudra, en el que paradójicamente, y a pesar del nombre, lo que ocurre es que estamos siempre en samadhi. Es decir que llevamos el samadhi extraordinario (extraordinario es la palabra que usa Dakpo) de este yoga a las 24 horas del día, gracias al hecho de haber obtenido una perfecta ecuanimidad permanente. Y entonces no hay diferencia entre meditar y no meditar, que sería la marca diferenciadora de este último yoga.

Y eso es todo por ahora. Gracias, de nuevo, por leer.

