

# Construyendo un Sentido de Yo<sup>1</sup>

por Simon Child

*Este artículo trata de la importancia de no aferrarse a la idea de “etapas” en meditación. Describe cómo creamos la idea de “yo” y como a través de la práctica podemos experimentar un estado de no-yo y vacuidad. Está tomado de la charla sobre el Dharma ofrecida en el Silent Illumination Intensive Retreat Center (Centro de Retiro Intensivo Dharma Drum de Iluminación Silenciosa) el 27 de mayo de 2015. Fue transcrito por Jen U y editado por Buffy Maggie Laffey.*

## Creando Nuestros Propios Problemas

A medida que nos introducimos más en nuestro retiro, algunas de las dificultades se reducen, pero tienden a persistir. Podemos todavía estar preocupados por la incomodidad al estar sentados, somnolencia y mente dispersa. Esta práctica puede ser bastante difícil; ¿no es sorprendente lo cansado que puede ser estar simplemente sentado en quietud todo el día? Al principio el cansancio puede ser simplemente por el cambio de horario, pero después ya nos hemos ajustado a la hora local del lugar del retiro. Si todavía nos sentimos somnolientos, esto ya no es cansancio, es algo diferente. Es la mente jugando sus trucos, intentando disuadirnos de la práctica porque no quiere que descubramos algo. Sospecho que incluso si estuviéramos todos en la cama hasta las nueve a.m., después nos sirvieran un desayuno en nuestra habitación y después viniéramos e hiciéramos un poco de meditación sobre las 11h después del café y las pastas, alguno de nosotros estaría todavía somnoliento. Es simplemente que la mente es así. Con algunas de estas dificultades, sencillamente tenemos que persistir. Lo mismo ocurre con la postura. Hacemos todo lo posible para encontrar la mejor postura, pero nos sentamos de una forma anormal comparado con nuestra vida cotidiana, así es natural que la incomodidad persista. Podemos hacerlo más fácil para nosotros mismos si no nos criticamos por experimentarla.

Puede haber la tendencia a decir “No soy un buen meditador, cualquier otra persona medita mejor; soy el peor.” Es sorprendente cuantos “peores” meditadores hay en esta sala. Esto revela nuestra tendencia a hacer suposiciones. Miramos alrededor en la habitación y vemos gente sentada en quietud. Vemos algunas personas que no hacen descansos; e imaginamos que deben ser meditadores perfectos. Lo que no hacemos es echar una ojeada en el interior de sus mentes y ver lo que ocurre ahí; si lo hiciéramos no estaríamos tan impresionados. O todas las persona que se atreven a mover sus piernas antes de que suene la campana, imaginamos que deben estar absolutamente desesperadas. Pero tal vez están haciendo veinte minutos de verdadera práctica, mucho más que aquellos que hacen dos horas sentados físicamente quietos, pero con una mente dispersa. No supongamos nada sobre las personas a nuestro alrededor, haciéndolo más difícil para nosotros mismos

---

<sup>1</sup> Artículo original en inglés

<http://chancenter.org/cmc/wp-content/uploads/2016/02/ChanM-Winter-2016-web.pdf>

juzgándonos como unos fracasados. Hay muchas formas diferentes de hacerlo difícil para nosotros mismos; no añadamos a la lista.

## El camino de cada uno es diferente

Hay otra manera de hacerlo difícil para nosotros mismos; avisé sobre esto cuando hablé sobre las etapas de la práctica. Os previne especialmente de que no existe una jerarquía para progresar a través de ella. Solo hay una forma de compartir algunas experiencias que pueden aparecer durante la práctica. No es necesario que aparezcan, ni que aparezcan en este orden. Esto no son objetivos, ni algo que haya que buscar. Pero nuestra tendencia natural, cuando oímos hablar sobre algo, es desearlo. Especialmente si creemos que es algo que *deberíamos* tener, porque no hemos comprendido la explicación. Tratadlo como si fuera un mapa de lo que *podría* ocurrir. Hay algunos estados que podríamos encontrar durante la práctica y tener un mapa puede ser útil para orientarnos cuando nos encontramos en este territorio más bien poco familiar. Podéis recordar lo que se dijo y saber cómo practicar con ello.

No es mi intención que sigáis todo lo que describo y paséis por ello siguiendo conmigo, no es esto. Vuestro camino a través de la práctica es el vuestro propio. Vosotros empezáis desde un lugar diferente, con una historia personal diferente y una personalidad diferente. Empezáis con unas condiciones en vuestras vidas que son diferentes de las de los demás. Es perfectamente normal que el camino de cada uno a través de la práctica sea diferente.

Repito, no estoy diciendo que es un camino que *debéis* tomar, sólo estoy diciendo que podéis experimentar estos estados a lo largo del camino. Si comparáis vuestro estado de práctica con las situaciones que describo, esta es otra forma con la que podéis hacerlo innecesariamente difícil y juzgaros como un fracaso. Considerad esto como una pre-información. Si encontráis un estado unificado, entonces tenéis alguna idea de cómo practicar en este estado, pero si no encontráis este estado, entonces simplemente continuad practicando como lo estáis haciendo. No es muy importante, pero si encontráis un estado unificado, algunas instrucciones adicionales de cómo practicar en este estado, son útiles, de forma que no os quedéis estancados. En este estado, el sentido de la conciencia del cuerpo desvaneciéndose puede ser desconcertante, si vuestra práctica es la conciencia del cuerpo, así que está bien haber tenido alguna instrucción de cómo responder a esto. Este era mi propósito al hablar sobre estos etapas.

Cómo dijo el Maestro (Maestro Sheng Yen), no se habla de estas etapas en la historia de la tradición. Son invenciones del Maestro, simplemente por la conveniencia de compartir la práctica y experimentarlo. Estos estados no son algo particularmente importante que haya que buscar.

## Esto No Es lo que Busco

Otra cosa que el Shifu dijo, es que no importa qué estado experimentemos, recordemos “Esto no es lo que busco.” Este es un antídoto para el apego. Sí, puede parecer un poco

tranquilizador decir “Esto no es lo que busco.” cuando la mente está clara, feliz, bella y maravillosa. Pero, si no lo recordamos, podemos apegarnos a tal estado y bloquear nuestra práctica siguiente. Estamos intentando mantener algo y si lo perdemos intentamos recuperarlo y esta no es la práctica. La práctica no es recuperar el estado en que estábamos hace unos minutos. Cualquier estado que encontremos, “esto no es lo que busco”. La práctica continúa.

Intentad adoptar esta actitud para la práctica: no compararse con otros y ni siquiera compararse con uno mismo. Simplemente practicar este momento de práctica, simplemente hacedlo. Cuando llega el momento siguiente, realizad ese momento de práctica. Esta es una actitud que puede llevaros de forma más profunda en la práctica.

Ayer hablé sobre un estado más profundo que se puede encontrar. Repito, no es una instrucción de que aquí es dónde *debéis* estar. Este es simplemente un estado que puede ser encontrado a través de la práctica; la mente antes del pensamiento, o la mente entre pensamientos. Este es un estado interesante que explorar; ahora deseo hablar más sobre él.

Siendo completamente consciente de lo que se presente a la mente, pero no apegándonos a ello, el pensamiento se disuelve. Se va por sí mismo. Si se ve claramente, no hay esfuerzo para dejar que se vaya este pensamiento. Otro pensamiento llega y éste también es visto claramente y desaparece. No sé si alguno de vosotros probó esto en su experiencia de ayer, pero es un fenómeno interesante. Los pensamientos se van realmente, mientras sean completa y claramente vistos y no nos apeguemos a ellos. Si practicáis de esta manera, entonces, de forma natural, el tren de pensamientos se acorta cada vez más, porque en el momento en que son observados, el tren se acaba. Llegamos a un punto donde tal como un pensamiento empieza aparecer, ya está disuelto ante nosotros.

## Pureza y Atención

Es difícil explicar esto si no lo habéis experimentado. Pero, para daros un ejemplo: supongamos que escucháis el sonido de una campana. El escuchar el sonido de una campana a menudo conduce al pensamiento “esto era una campana” y después “esto fue la campana del conductor del canto,” y después habitualmente hay tres campanadas, habrá alguna campanada más. Ya habéis salido en un tren de pensamiento. Pero, si pudisteis oír la campana, tal vez también la habéis reconocido como una campanada y dejarlo estar tal vez os sorprendería la segunda campanada, porque no habéis construido un pensamiento de que habría otra campanada que seguir. “Oh, una campanada.” Y se desvanece, “Oh, otra campana.”

Creo que existe una evidencia neurofisiológica de que los meditadores pueden responder de esta manera. Los no-meditadores oírán la primera campanada, la observan, la registran en sus ondas cerebrales (tal como revela un EEG), entonces se armonizan y no tienen una gran respuesta a la segunda y tercera campanada. Pero los meditadores reaccionan de la misma manera para cada campanada. Escuchan cada una distintamente porque son hechos separados. Entre esas campanadas hay un lapsus sin campanadas y después hay

una campanada. Así que hay, diríamos, más pureza de atención. Para los no-meditadores, la atención a la segunda y tercera campanada está más bien contaminada y debilitada, porque ellos ya han decidido que las campanadas no son interesantes; y no las oirán. Pero el meditador escucha la campanada y la deja ir y oye completamente de nuevo la segunda campanada y la deja ir y así sucesivamente. Hay vitalidad en la atención. Hay frescura en este tratamiento y una falta de desenfoque. Este es simplemente una manera de explicarlo; es debido a la falta de una construcción mental de una secuencia de campanadas; estamos sencillamente experimentando sonidos.

La atención podría ser incluso más aguda; no es preciso ir tan lejos como llamarlo campanada; simplemente oímos el sonido; no necesitamos etiquetarlo como campanada. La mente se vuelve cada vez más aguda y está realmente muy presente y atenta; experimentando casi el no-pensamiento. En el momento en los que los pensamientos empiezan a emerger, antes incluso de que se distinga si es una visión o un sonido, o una memoria o una idea, simplemente es observada y abandonada. No necesita desarrollarse para ser una campanada y siendo una campana y ser parte de una serie de campanadas. Hay una liberación antes de llegar tan lejos.

De esta manera la mente empieza a estar vacía de pensamientos. Cualquier pensamiento que empieza no es continuado en absoluto en el tiempo. Llega a un punto donde apenas podemos decir que un pensamiento empieza, porque desaparece en cuanto empieza; antes de que empiece. Observemos que este es un territorio más bien extraño para describirlo, porque es difícil de describir cuando llegamos a un terreno donde el lenguaje nos falla.

## La Mente Sin Pensamiento

El lenguaje es creado por las personas a partir de la experiencia común y en niveles más o menos acordados. Pero las personas que inventaron el lenguaje no estaban familiarizadas con estos estados y no desarrollaron una terminología apropiada para describirlos. Los budistas inventaron la terminología y usaron palabras de una cierta manera y se convirtió en una jerga. Pero a menos que conozcamos los estados, ¿tenemos claro qué hay detrás de la jerga? Esto no resuelve realmente el problema.

Existe este estado, la mente antes del pensamiento, la mente sin pensamiento. ¿Cuál es la experiencia de esto? Es muy difícil de explicar. Os podría sonar como si el pensamiento fuera un estado inconsciente, ya que ni siquiera estáis registrando las campanadas como campanadas. Puede parecer que no somos conscientes. Por otra parte, si hay campanadas señalando las postraciones aún haréis las postraciones. Así que debéis estar oyendo las campanadas. Existe esta cualidad paradójica de que no estamos creando una idea del entorno de las campanadas y las postraciones (la mente no está ocupada haciendo esto), pero aún así respondemos al entorno. Así que estamos percibiendo el entorno, pero no creamos una imagen mental del mismo.

Podremos decir, ¿qué es lo interesante en relación a esto? ¿Es esto simplemente un truco? ¿Por qué preocuparse? Bien, hay alguna otra cosa interesante en este estado. Estamos

acercándonos a una comprensión, a una realización de esta técnica cuyo término de la jerga budista es “vacuidad”. ¿Cómo funciona esto?

Estamos en un estado en el cual la mente no está creando ninguna construcción mental para representar el mundo que está experimentando. No está apegado a ideas o sucesos. Simplemente está plenamente presente en lo que está experimentando, sin crear nada que añadir a ello. Hay algo muy interesante que puede sobrevenirnos en algún momento. El sentido del yo (que desde el punto de vista budista es una construcción mental), el sentido del yo no está ahí porque no estamos haciendo una construcción mental. Toda nuestra vida estamos construyendo todo tipo de cosas, incluido el sentido de yo. Pero si la mente no está construyendo nada, significa que el sentido del yo tampoco es construido. Este no es un acto deliberado “Voy a parar de construir mi yo ahora.” No es así, está simplemente asociado con la estabilización de la mente.

## La Ausencia del Sentido del Yo

Esta ausencia del sentido del yo, no es como algo que nos grita, “¡Eh, mírame, estoy ausente!”, esta no es la manera en que funciona. Es más como que en un momento dado, “Huy, esto es diferente.”, percibiendo las cosas desde una perspectiva diferente. Puede no estar claro lo que está ocurriendo. A veces podemos estar en este estado durante un tiempo y no darnos cuenta de ello, porque no tiene una cualidad particular que aparezca hasta que nos damos cuenta que es una perspectiva diferente. Esta es la razón por la que oímos las historias de los maestros, como Xiangyen Zhixian, que oye una piedra golpeando una teja. ¡Ping! Él se dió cuenta que su percepción era diferente: “Este sonido, ¡oh!, lo estoy oyendo diferente de como lo oíría normalmente.” Lo que ha ocurrido es que aunque estáis realmente percibiendo el entorno, no estáis construyendo nada a partir de las percepciones, ni siquiera construyendo un sentido del yo. Este es un camino hacia la experiencia del no-yo.

Los budistas han leído a menudo sobre la experiencia del no-yo y lo han comprendido en diferentes niveles, a menudo mal comprendido en un grado considerable. Hay mucha confusión y actitudes erróneas entorno a esto. Muchos budistas dicen, “No hay un yo, tengo que deshacerme de mi yo, este es mi trabajo.” O bien, “No existe un yo, así que no puedo embarcarme en algo con mi yo y mi práctica. No soy responsable de ello, porque no estoy ahí para hacerlo.” Esto es una forma de nihilismo. Esto es evitación; una actitud errónea común sobre el no-yo. Otra actitud problemática es tener miedo al no-yo. A veces en las entrevistas la gente dice: “No estoy preparado para ello, no quiero desaparecer todavía. Tengo cosas que quiero hacer en mi vida y no creo que mi novia me perdonara si desapareciera.”

Hay falta de comprensión, es común y está basada en nuestro sentido del yo como algo, algún objeto que nos identifica. El concepto de no-yo desafía esto. Pareciera que tenemos que deshacernos del yo, o que el yo va a deshacerse de sí mismo y desaparecer. Esto plantea la extraña cuestión de ¿con qué nos deja esto?. El lenguaje nos está abandonando otra vez. Lo que también nos está abandonando es nuestra falta de familiaridad con ello, es algo completamente teórico, acomodado en palabras y esto nos confunde.

## La Importancia de la Experiencia

Por eso la práctica es tan importante. No importa cuanto estudiemos la filosofía del budismo y cuán claramente somos capaces de entenderlo intelectualmente, todavía está el desafío de realizarlo realmente en nuestra propia experiencia. Esta es una cuestión muy diferente, pero muy importante, porque ayuda realmente a contrarrestar las malas interpretaciones de la filosofía. Si conociéramos esto por propia experiencia, podríamos leer la filosofía de la manera en que fue prevista que fuera comprendida. Pero si lo leemos sin la experiencia, es muy difícil de comprender correctamente. Lo distorsionamos. Hasta el punto de que nos asustamos de ello e intentamos defendernos contra ello. O bien, lo utilizamos mal negando responsabilidad por nuestros actos. Todo esto es problemático.

A través de la práctica, podemos alcanzar este lugar donde no hay sentido del yo, porque la mente ha parado de crearlo. Este proyecto de toda la vida que la mente ha pasado creando un sentido del yo ha tomado unas breves vacaciones. Ha dejado el trabajo por un tiempo y nosotros lo hemos notado.

Podemos ver el lenguaje abandonándonos otra vez cuando yo digo “tú” lo has notado. No tiene sentido, ¿verdad? Pero no tenemos otra manera de expresarlo con el lenguaje. Durante un tiempo el sentido del yo estaba ausente y aún así todo lo demás continuaba como siempre. Los pájaros continúan cantando y el cuerpo continúa sentado. Si estamos haciendo postraciones, las postraciones continúan y las campanadas continúan. Pero se nota diferente y ésta es la diferencia sobre ello. No está referido al yo, o concernido por el yo. El egoísmo ya no está, porque el sentido del yo ya no está.

## Centrado en el Yo

Creo que reconoceréis, si tenéis claro lo que está ocurriendo en vuestra mente durante la práctica, que la mayoría de vuestros pensamientos son pensamientos centrados en el yo. Se refieren a cómo os sentís sobre vosotros mismos, o qué pensáis sobre lo que los demás piensan sobre vosotros. Se refieren a vuestra profesión, vuestra familia y esas cosas. La mayoría de vuestros pensamientos son pensamientos extremadamente centrados en el yo. Esto es perfectamente natural; es parte de nuestro mecanismo biológico de supervivencia. Si como organismo no tuviéramos un sentido del yo y una urgencia por protegerlo, nuestra especie se hubiera extinguido hace tiempo. El sentido del yo tiene una función perfectamente útil biológicamente, por eso es un instinto tan poderoso, pero resulta que no es esencial, al menos no todo el tiempo. Es posible experimentar no tener un sentido del yo, experimentar no ser ni mínimamente egoísta o centrado en el yo (egocéntrico). Habiendo tenido esta experiencia, cambia nuestra perspectiva sobre muchas cosas. Tal experiencia puede ser muy valiosa.

Puede ser de corta duración. Puede ser la fracción de un segundo, algunos segundos, varios minutos, algunas horas, tal vez algunos días, aunque cuando es más largo por lo general es una intermitencia de idas y venidas más que continuas. Incluso cuando ya no

estamos en este estado, es más que un simple recuerdo. Es un conocimiento, una comprensión de vacuidad. Es una realización de la vacuidad del yo. Ayer hablé sobre cuando nos vemos a nosotros mismos en el momento de decir algo inapropiado, se disuelve si se ve claramente; no es un esfuerzo no decirlo, sencillamente, no se dice. Esto continúa así; si el sentido del yo no está, entonces los actos dirigidos por el yo no aparecen, no pueden aparecer. Incluso cuando el sentido del yo ha vuelto los actos dirigidos por el yo que aparecen son vistos de manera diferente: "Oh, veo de dónde viene esta acción, pero viene de una mala comprensión del yo." y se deja ir.

Por supuesto algunas acciones dirigidas por el yo son apropiadas. Alguien que ha realizado la vacuidad aún continúa volviendo al comedor a por la comida; es necesario comer. Pero el aspecto del apego del yo sobre ello está gravemente debilitado. Durante las experiencias se debilita totalmente, pero después de las experiencias, incluso cuando el sentido del yo vuelve, sigue debilitado. Hay una nueva dimensión en nuestra comprensión y nuestra experiencia de la vida y esta perspectiva no egoísta contrarresta, hasta cierto punto, el aspecto egoísta. Ahora evaluaremos nuestras acciones de manera diferente, desde una perspectiva diferente.

## La Sabiduría y la Compasión Aparecen Desde el No-Yo

En el budismo tendemos a hablar sobre la experiencia del no-yo como un aspecto de comprensión, la realización de la sabiduría. Pero es también idéntica la realización de la compasión. Si habéis seguido lo que he descrito, que el sentido del yo no es esencial, si habéis experimentado no estar ahí y si a la luz de esta experiencia nos encontramos reduciendo los actos centrados en el ego, entonces un gran espacio (que estaba previamente obstruido por la preocupación en el yo) se hace disponible para la manifestación de la compasión. Así que la sabiduría y la compasión aparecen, en su plena expresión, del no-yo.

Sin la realización del no-yo aún podemos intentar ser compasivos, pero siempre existe el riesgo de que algo de egoísmo esté involucrado en ello. Aún así debemos intentarlo. No es que debemos esperar hasta que estemos iluminados para hacer algo compasivo, por supuesto que no, pero siempre existe el riesgo de la preocupación del yo en el camino. Si se actúa desde una posición de vacuidad del yo, entonces no hay preocupación por el yo que pueda atravesarse en el camino. Para alguien que ha experimentado la ausencia del yo, pero que ha vuelto a él ahora, el enfoque de la compasión puede ser aún probablemente mejorado. Están más disponibles. Están menos preocupados en el yo.

Vale la pena reconocer que el no-yo es solo un estado temporal. Salimos de él y un cierto grado de egoísmo vuelve, pero algunos aspectos de la preocupación por el yo pueden haberse disuelto permanentemente por la experiencia y los aspectos que quedan se vuelven más obvios y por tanto más practicables porque ahora hay una nueva base contra que contrastarlos, mientras que previamente simplemente parecían normales.

Hay un dicho y no es una perogrullada, es *cierto*, después de una experiencia así, más que encontrar que es el fin de la práctica, nos damos cuenta que es el principio de la práctica.

Hay una enorme cantidad de cosas que hacer. Nos damos cuenta de que esta práctica necesita continuar, porque realizamos el daño debido al nivel de egoísmo en que todavía estamos y sabemos que no es necesario que sea así. Nos damos cuenta que estamos todavía obstruidos de diferentes maneras y aunque podemos encontrar difícil abandonar (el egoísmo), hemos ganado un mayor grado de confianza en el Dharma. Ahora el Dharma no es algo sobre lo que hemos leído y sobre lo que hemos desarrollado una fe; lo hemos experimentado. Nuestra experiencia confirma nuestra comprensión teórica y nuestra comprensión teórica confirma nuestra experiencia. Así que hay solidez, un fortalecimiento de la fe en el Dharma.

Por ello hablamos de esta experiencia como algo importante. Pero puede ser también exagerada y las personas pueden quedarse apegadas. Pueden caer en el esfuerzo y la búsqueda. Si alguien tuviera esta experiencia podría quedar apegad@ a ella y ser orgullos@. Si su egoísmo se afirma fuertemente después del suceso, pueden haber problemas. Hay casos en que las personas se pierden y se vuelven orgullosas y se declaran budas iluminados y se vuelven tontos. Tened cuidado si os encontráis yendo hacia esta dirección. Tened la humildad de daros cuenta de que la necesidad de práctica no ha acabado, la práctica necesita continuar.

La importancia de esta comprensión es la debilitación de la preocupación por el yo. Durante la experiencia podríamos decir una total ausencia de preocupación por el yo. Después de ella es probable un debilitamiento de la preocupación por el yo, pero definitivamente todavía está presente la necesidad de más práctica, aunque ahora con una mayor motivación para practicar, una mayor fe en el proder de la práctica y esperamos que la práctica continúe.

Esta comprensión es accesible con la práctica que estamos haciendo aquí ahora. Si seguís las instrucciones que he estado dando es posible que encontréis el camino hacia una mente sin pensamiento, incluso hacia una mente sin sentido del yo. Esto no se encontrará cortando los pensamientos, cortando la conciencia del pensamiento, negando los pensamientos, o no permitiéndoos pensar en algo. Es casi contradictoriamente lo opuesto. Simplemente permitiendo que fluyan los pensamientos y siendo consciente de ellos es lo que os puede llevar ahí. Esto es tal vez diferente de lo que habéis podido experimentar, pero esta es la instrucción de la práctica.

Recordad que las prácticas que os dirigen hacia cortar los pensamientos son las que Shifu tendía a llamar prácticas preparatorias o preliminares. Para alguien cuya mente es extremadamente rebelde, es útil utilizar tales técnicas para alcanzar cierto grado de concentración, tal vez seréis más capaces de escuchar las charlas sobre el Dharma. Tal vez podéis empezar por cultivar una conciencia de la mente, pero después de empezar haciendo esto dejáis de cortar, abríis la mente y continuáis profundizando en la práctica de esta manera.

## Metáfora del Yo como un “Sentido”

Hablar sobre el no-yo es muy difícil y solo podemos hablar a través de metáforas y esperar que tenga algún significado para vosotros. He probado diferentes metáforas en diferentes



momentos, a veces una va mejor que la otra. Hay una a la que recurro recientemente, un giro ligeramente diferente, que voy intentar ahora con vosotros por si fuera de ayuda. Puede que no lo sea, en tal caso desestimadlo.

Asumimos que nuestro sentido del yo es una cosa y por supuesto en algunas tradiciones es visto como una cosa real. Es un alma por ejemplo, algo que transmigra, que va al cielo, etc... Algunas religiones y algunas culturas tienen esta común preocupación por el alma, identificando nuestro yo como esa cosa. El budismo no tiene el sentido del yo de esta manera, ya que el budismo comprende el no-yo. Pero incluso en el budismo tenemos que hablar sobre el yo. No tiene sentido hablar sobre el no-yo si no empezamos desde la posición del yo y nosotros tenemos un sentido del yo; es lo que nos motiva a hacer ciertas actividades dirigidas al yo, preocuparnos por nosotros.

En la manera en que construimos el lenguaje y en la manera en que nos relacionamos con los demás, tenemos un sentido de "mi mismo" distinto del de "otras" personas. Es diferente para personas diferentes: algunas personas se hallan más preocupadas por la comunidad, pero aún ahí hay un sentido del yo; algunas personas les parece que son muy individualistas y definitivamente separadas. Todos tenemos este sentido del yo, que está alineado con el cuerpo. Sabemos que el cuerpo no es el yo, pero tendemos a identificar el yo con el cuerpo, "Esto soy yo." Y sabemos que la mente no es exactamente el yo, pero tomamos el yo por la mente también. De alguna manera tenemos esta idea del yo y aunque no está claramente definida es operativa y hacemos uso de ella. Y vamos así por la vida.

Tenemos otros sentidos. Es interesante que en algunos aspectos esto parece tener la misma cualidad. No son una cosa, pero los tratamos como tales en los términos de nuestro lenguaje y en nuestra respuesta a ellos. Pensemos en el sentido del peligro; algunas veces sentimos el peligro y de repente nos volvemos muy alertas. Tal vez hemos oído golpear una rama, tal vez es un alarma de un incendio, o tal vez es algo que no está claro. Pero por alguna razón nuestros sentidos son alertados y estamos conscientes de que estamos sintiendo el peligro. ¿Era este golpe de rama debido a una pisada de un oso? ¿O era debido a una rama podrida cayendo de un árbol? ¿Estaba esta alarma de fuego indicando un incendio serio y está nuestra vida en peligro? ¿O es simplemente un fallo en el circuito de alarma? El asunto es, que el sentido del peligro es un sentido muy real. Lo experimentamos. Respondemos a él; dirige nuestras acciones. Pero también puede ser una falsa alarma. Puede no haber peligro de atrás de él.

El sentido del yo es algo parecido a esto. Es un sentido real, dirige nuestras acciones, por lo tanto asumimos que hay algo detrás, pero acaba viéndose que no hay nada. No hay un yo que puede ser hallado detrás del sentido del yo. Esto es difícil de creer porque estamos tan familiarizados con este sentido del yo. Pero es más fácil de creer cuando lo hemos experimentado. Si aplicamos la práctica de una manera dedicada y experimentamos esto, entonces se vuelve más creíble. Entonces ya no seremos la persona que va diciendo "He acabado con mi yo". Abandonamos este tipo de lenguaje. Si somos el tipo de persona que va diciendo "No soy responsable de mis actos porque no tengo un yo.", dejaremos este tipo de lenguaje también.

## Directamente de una Mente Dispersa al No-Yo

Es difícil, pero importante encontrarlo y muy útil. Útil para uno mismo y para los demás, porque es un paso importante en el camino de la purificación de nuestros actos, del cultivo de la compasión, evitando cometer tantos errores, evitando ser tan egoísta. Y realmente puede ser hallado sencillamente a través de la mente que se establece y reposa en la conciencia, descansando incluso de la actividad de construir un sentido de yo.

Esto no es algo en lo que podemos precipitarnos y hacer que ocurra en el próximo instante, en el próximo periodo de meditación. O tal vez lo es; ¿Sabes?, no está tan lejos como imaginamos. Tenemos tendencia a imaginar la práctica como algo muy difícil y que requiere mucho tiempo. A menudo hablamos del cultivo gradual, pensamos: "Puede ser iluminación instantánea, pero tengo que esperar mucho tiempo para llegar ahí." Algunos de vosotros me habéis preguntado ¿existe un atajo?. ¿Hay alguna versión de comida rápida de la práctica del Chan?

¡En realidad Shifu dijo, que sí, que hay un atajo! Esto es en parte de lo que tratan los artículos de Shifu que mencioné ayer<sup>2</sup>. El afirma específicamente en el artículo que no es necesario pasar por esos estadios. Podemos empezar desde la mente dispersa, no es necesario preocuparse por la concentración. No es necesario preocuparse por unificar la mente. Podemos ir directamente desde la mente dispersa a la no-mente; esto me parece como un atajo. Esto no es algo que haya inventado Shifu, él señaló que esto es una sólida enseñanza en la práctica Chan a través de los tiempos. El citaba varios maestros del pasado, señalando exactamente este enfoque; "Práctica instantánea, iluminación instantánea." Así que permitidme que explique su método, ¿puedo?.

Su método: "Cuando los pensamientos aparecen, simplemente sé consciente de ellos. Con la conciencia de los pensamientos, estos se desvanecen." Ayer os expliqué esto, ¿verdad?. Con una mente dispersa tenemos muchas oportunidades de ser conscientes de los pensamientos, así también muchas oportunidades para que los pensamientos se desvanezcan. No tenemos que esperar hasta que estemos concentrados; empezemos ya. Cuando los pensamientos aparecen, simplemente seamos conscientes de ellos. Con la conciencia de los pensamientos, estos se desvanecen. Cuando los pensamientos se desvanecen, nos encontramos en una mente sin pensamientos. Si otro pensamiento llega, somos conscientes de él y este se desvanece también. No hay problema. En realidad es así de sencillo. Todos de vosotros creíais que conllevaba mucho trabajo duro y dolorosas meditaciones y todo el resto. En realidad no necesitáis venir a los retiros, ¿verdad?. Podríais simplemente haberos sentado y ser conscientes en cualquier lugar.

## Sin Etapas Intermedias

Hay una segunda parte en los versos que de alguna forma podríamos decir que no son esenciales. No es una instrucción de lo que hay que hacer; es simplemente un recordatorio

---

<sup>2</sup> Chan Master Sheng Yen, "Directly Practice 'No Mind'," Chan Magazine, Summer 2013,

de lo que no hay que hacer. La segunda parte de los versos es: “Sin un solo pensamiento que aparezca, abandonad todas las condiciones.” Si os encontráis en un estado donde los pensamientos se han desvanecido, no os apeguéis a las condiciones, por ejemplo, no creéis nuevos pensamientos. No intentéis recordar: “Oh, ¿cuál era ese pensamiento que acaba de irse? e imagino ¿cual es el próximo que vendrá?” Esto sencillamente crea un lío de cosas.

Manteneos en: “Cuando los pensamientos aparecen, sed conscientes de ellos.” La próxima frase no es otra instrucción, es simplemente una descripción: “Con la conciencia de ellos, los pensamientos se desvanecen.”; así que una vez más, la instrucción es: “Cuando los pensamientos aparecen, simplemente sed consciente de ellos.”

La instrucción complementaria, en caso de que estemos tentados por el apego es: “Abandonad todas las condiciones, no creéis ningún pensamiento nuevo y esto es todo.” Podéis ir directamente desde la mente dispersa a la no-mente, desde la mente dispersa al no-yo. No hay necesidad de etapas intermedias.

En este artículo Shifu dice que estos versos son muy habituales a través de los anales del Chan. Él menciona en particular al Maestro Zongmi, el Maestro Hanshan y el Maestro Changlu, que todos ellos utilizaban ligeras variaciones de estos mismos versos. Él decía: “Los antiguos honorables, los Maestros Chan de la dinastía Tang, todos hasta el Maestro Xuyun, hablaban de esta manera y abogaban por este método.” Esto no es algo raro, algo artificial. Es una práctica estándar de la iluminación instantánea a través de la práctica instantánea.

Practicad la iluminación silenciosa ahora. Silenciosa significa no apegarse a los pensamientos, no apegarse a las condiciones y no crear nuevos pensamientos. Iluminación significa que cuando los pensamientos aparecen debemos observarlos y esto en sí mismo los disuelve. Esta sencilla instrucción nos deja directamente en el no-yo, en la no-mente, en la vacuidad. Tal vez queráis probarlo.