

# **Dzogchen en la vida cotidiana**

## **Dzogchen en la vida cotidiana**

Conferencia pública de James Low

Stadtraum in Köln, Alemania

25 abril 2005

Bienvenidos. Hoy no tenemos traductor por tanto voy a hablar de una manera simple y clara y espero que podamos entendernos. Si no queda claro, lo intentaré de alguna otra forma. El tema principal del que voy a hablar esta noche va a ser los principios básicos del Dzogchen, que es una rama de la práctica del budismo tibetano, y de cómo se puede incorporar a la vida cotidiana. Como seguramente todos sabéis, hay muchos tipos de prácticas meditativas y algunas de ellas son muy formales.

Las prácticas formales requieren ciertos preparativos para organizar las cosas, tales como el altar, las ofrendas y demás, lo que implica un tipo de interrupción en el fluir de la vida cotidiana. Suponen un desvío de tal modo que salimos de nuestra vida ordinaria para meternos en algo un tanto artificial, un tanto intencional y entonces, es de esperar que volvamos a nuestra vida diaria con un sentido más agudo de estar presente y alerta.

En Dzogchen hacemos estos desvíos muy cortos porque queremos experimentar cómo todos los fenómenos de nuestra vida son inseparables de lo que podríamos llamar la dimensión abierta del existir, el campo de potencialidad; en otras palabras, todas las restricciones que tenemos en nuestra vida, los sitios donde nos sentimos limitados, tristes, ansiosos, deprimidos y demás. Cuando examinamos la cualidad y la naturaleza de ese límite, encontramos que no es algo que está ahí fuera sino que es, sin lugar a dudas, parte de nuestra propia expresión. Y entonces, cuando queremos saber quién es el que tiene la experiencia, empezamos a ver que es nuestra propia naturaleza que se manifiesta de formas diversas. Más tarde me extenderé sobre este punto.

## **Contexto histórico del Dzogchen**

En primer lugar, unas palabras sobre el contexto histórico del dzogchen. Empezó hace mucho tiempo en India y en China. Varias corrientes de entendimiento que se remontan a tiempos muy antiguos de la vida humana se fundieron y se formularon por primera vez en el siglo segundo de la era cristiana. En términos generales, una de las preocupaciones del budismo es el cómo librarnos del sufrimiento. La enseñanza básica del Buda es que la raíz del sufrimiento es la ignorancia y el apego. Ignorancia quiere decir el no conocer nuestra propia naturaleza, no entender la naturaleza y la estructura del mundo en el que vivimos. El apego es la dependencia que desarrollamos en nuestra relación con los fenómenos que experimentamos a la “luz” de dicha ignorancia.

Por supuesto, uno de los principales fenómenos que experimentamos somos nosotros mismos. Existimos como una experiencia para nosotros mismos. Cuando nos despertamos por la mañana, nos experimentas saliendo del estado del sueño y entrando en el del despertar, en el que cualquier cosa que hagamos, sabemos que lo hacemos

# Dzogchen en la vida cotidiana

porque lo experimentamos. Si no tuviésemos la capacidad de experimentarlo, no tendríamos esa experiencia. Al lavarnos los dientes, nos miramos en el espejo y vemos a alguien que nos mira y les limpiamos los dientes y ellos a nosotros. Es una experiencia que todos tenemos. Te puedes decir, “Me miro en el espejo, lavándome los dientes. Sé quién soy. Sé cómo lavarme los dientes. Cuando era pequeño, mi madre me enseñó a lavarme los dientes. Soy bueno y me lavo los dientes todos los días”.

Y así, de esta manera, tenemos una historia o una interpretación, que nos da un sentido de continuidad de quiénes somos. Entrelazados con la historia hay aspectos diferentes, unos tristes y otros felices. Hay gente que ha tenido infancias difíciles y otros, muy fáciles. Hay gente que tiene una infancia fácil y luego la vida va a peor. Otros, por el contrario, tienen infancias duras y luego la vida mejora. De todas maneras, todos pasamos por fases buenas, malas, de esperanzas, miedos, momentos de expansión y otros de contracción, ansiedades, depresiones y demás. Estos momentos efímeros - efímero quiere decir algo que es pasajero, que no dura mucho, como la lluvia al caer sobre agua- esos momentos de alegría o tristeza, que están ahí, ahí mismo pero que, sin embargo, no podemos atrapar, no hay nada donde engancharse. A lo que nos enganchamos es a las narrativas.

## NUESTRAS NARRATIVAS: UNA LASAÑA DE SIGNIFICADOS

Construimos capa a capa, una gran lasaña de significado, y como sabéis, la lasaña es muy pesada. Eso es lo que hacemos con nuestra vida. Las historias de nuestra existencia nos envuelven tal como un cordón umbilical envuelve al bebé en el vientre hasta casi impedirle respirar. Y de esta manera, una gran parte de nuestro sufrimiento se debe a que la experiencia de nosotros mismos, y el entorno en el que vivimos, está mediatizado, atravesado y transformado por las historias habituales que tienen un sesgo, una inclinación o una dirección que bloquea otras posibilidades que podrían ocurrir.

El objetivo de la meditación es cuestionar el estatus verdadero de estas narrativas. A veces en los libros de budismo se lee que la causa del sufrimiento es el apego a sí mismo o a uno mismo. Creo que no es una buena traducción porque nuestro sí mismo no es algo a lo que nos podamos agarrar. No podemos agarrarnos a nosotros mismo porque estamos continuamente cambiando. Todos somos muy poco de fiar. Nuestro estado de ánimo cambia: alguien nos cuenta una historia bonita y nos reímos; alguien nos cuenta una historia triste y nos saltan las lágrimas. No tenemos una muralla que nos rodee. Es difícil que lleguemos a mantener un sentido de continuidad de una medida estable de igualdad momento a momento a lo largo del tiempo. Todo esto nos muestra que cuando nos agarramos a nuestro yo, nos estamos enganchando a una narrativa de ese yo, a la construcción de ese yo. El desapego nos hace estar más presentes en la vida porque entonces no nos estamos colgando ropajes externos tales como ropas, opiniones y juicios con los que habitualmente nos envolvemos.

La meditación está diseñada para hacer dos cosas. Una es mirar con mucha claridad al estado desnudo de nuestra existencia, despojarse de todas las vestiduras de tal manera que lleguemos a experimentarnos en el preciso momento en el que nos encontramos el mundo. La segunda función es analizar las ropas que llevamos. ¿De dónde vienen?

Por mi trabajo en un gran hospital público como psicoterapeuta veo todos los días a mucha gente perturbada y para mí está claro que el tema que les hace sufrir es el no

## **Dzogchen en la vida cotidiana**

estar en contacto con su propio ser tal como se manifiesta. Están atrapados por sus creencias, hábitos e interpretaciones. Ven el mundo de acuerdo con prejuicios y juicios que se instalaron en el pasado, a veces incluso manifestándose ya desde la más tierna infancia. Puede haber gente que les haya dicho “Te odio, desearía que no hubieses nacido nunca” o “Eres tonto” o “Cuando crezcas vas a tener que trabajar duro, si no vas a ser un inútil”. Todas estas creencias sobre uno mismo y sobre la naturaleza del mundo se van masajeando día a día en la textura de esa personita a medida que va creciendo de tal manera que empiezan a sentir que ellos son en realidad esa creencia y esa suposición.

O sea que hay un doble movimiento. El mismo proceso de socialización, el mismo proceso de hacerse humano tiende a alienarnos del propio potencial real y natural que tenemos. Y eso ocurre porque convertirse en humano es siempre convertirse en un ser humano específico, dentro de una familia específica, asistir a un colegio específico, en un entorno social específico con sus propias creencias religiosas, políticas, económicas y demás. A medida que crecemos y ocupamos un sitio en el mundo, tenemos alguna ventana abierta a la oportunidad de comprender algo. Pero si en esa ventana de oportunidad, en ese espacio de posibilidad seguimos ofuscados porque nos creemos las historias que desarrollamos en nuestra infancia, entonces hay una enorme tristeza.

### **EL BUDHA**

El Buda, en su despertar, despertaba del sueño de ser quien le habían llevado a creer que era. El Buda histórico nació como un príncipe en el norte de India y fue educado en la creencia de que llegaría a ser una persona importante. Estaba rodeado de muchas personas que esperaban mucho de él y luchó para no defraudar esas expectativas. Pero entonces, en un momento muy crítico de su vida, cuando era un hombre joven, casado y con un hijo, empezó a mirar al mundo a su alrededor. Se encontró con la vejez. Vio a un anciano caminando por la calle y por primera vez pensó, “Oh! Son viejos. Tienen un cuerpo humano. Yo tengo un cuerpo humano. Yo también me haré viejo. Aunque ahora sea joven y sano, este cuerpo que tengo no es una cosa permanente. Yo también me haré viejo”. Entonces vio alguien que estaba enfermo y de nuevo, pensó: “Son humanos, están enfermos. Soy humano. ¿Por qué no me pongo enfermo?” El muro que le separaba como una persona privilegiada, un príncipe, alguien poderoso que siempre sería hermoso, siempre rico, siempre sano, ese muro empezó a derrumbarse.

Empezó a darse cuenta, “Oh! Lo que ocurre a los otros puede ocurrirme a mí, e incluso si no me ocurre, si mis ojos y mis oídos están abiertos y especialmente, si mi corazón está abierto, a mí también me va a llegar; la existencia de los otros me va a impactar. Y si me resulta demasiado doloroso, me voy a encerrar en una burbuja que me separará de la vida.”

### **NUESTRO PREDICAMENTO EXISTENCIAL: DESPERTAR AL DESAFÍO DEL MUNDO**

Así despertó el Buda al desafío: Si yo me abro al mundo, sufriré, pero si no me abro, no estaré vivo. ¡No hay mucha opción! Pero ésta es la duda existencial con la que nos enfrentamos todos.

## Dzogchen en la vida cotidiana

A partir de esa experiencia el Buda se puso en camino para encontrarse a sí mismo para intentar hallar respuestas. “¿Cómo puedo desarrollar el coraje y la claridad para enfrentarme al hecho de no ser quien realmente pienso que soy? Esta casa, esta identidad que me han sido dadas por las circunstancias, no son en verdad fidedignas. La vejez, la enfermedad y la muerte llegarán. Yo no soy quien pienso que soy”.

Buscó diferentes tipos de enseñanzas sobre la meditación y practicó durante mucho tiempo y en un momento dado llegó a un punto en el que pensó: “He estado intentando intercambiar una historia común por una historia sagrada. He intentado llegar a ser un hombre santo. He intentado ser alguien especial, alguien sagrado; pero no funciona. En la misma medida que el yo que tenía antes, mi yo normal de joven privilegiado era artificial y se había creado por una conjunción de diversos factores, así mismo, mi identidad como un hombre santo- alguien que se pasa el tiempo ayunando, alguien que practica el yoga de forma extrema, alguien que no duerme por la noche y que se sienta en los ríos fríos llevando a cabo distintas formas de prácticas ascéticas- es también una fabricación artificial. He aprendido a ser un *yogi*, ¡pero todavía no sé quién soy! Simplemente he cambiado un tipo de ropas por otro tipo de ropa”.

Decidió entonces que tendría que mirar en su interior y averiguar: ¿Quién es el que está sentado aquí? Así pues, hizo un cojín con un haz de hierba y se sentó debajo de un árbol, el famoso árbol *bodhi* cerca de Gaya, en India y prometió que estaría allí hasta que entendiese quién era el que daba soporte o el que estaba unido a todas aquellas interpretaciones condicionadas, artificiales y elaboradas de su identidad.

Los budistas creen que el Buda fue capaz de hacerlo. Ése fue su despertar y también es el significado de “Buda”, alguien que ha despertado de un sueño, del sueño de la identificación con un guión generado a base de experiencias que, aunque sea momentáneamente, se mantienen cuando las volvemos a revivir. En otras palabras, se dio cuenta de que el sentido que tenía de sí mismo era como la comida rancia. Es decir: introducir la comida en el microondas, comer un poco, ponerla en el congelador, sacarla del congelador, meterla en el microondas, comer otro poco, ponerla en el congelador, de nuevo en el microondas. Comida rancia, sin ninguna frescura.

Tras el despertar, comenzó a explicar la relación entre sabiduría y compasión. Sabiduría es cuando entendemos y experimentamos -directamente, no como un concepto, sino como una experiencia vivida- que en el centro de nuestro ser no hay nada. Nosotros mismos, cuando lo observamos, no podemos encontrar nada que sea permanente y sustancial. Somos básicamente espaciosidad. No es un vacío opaco. Es una apertura radiante porque en cada momento surge la creatividad- el movimiento del cuerpo, la sensación, el sentimiento. Si intentamos hallar sustancia en este núcleo, no encontraremos nada. Pero si dices: “Ah! No hay nada” tampoco sería verdad porque se sigue manifestando; seguimos manifestándonos de un modo creativo y dinámico. Por lo tanto, la sabiduría consiste en comprender que en la raíz de nuestro ser no hay nada que se pueda aprehender.

No estamos separados del mundo, no vivimos en una envoltura de piel como un ser autónomo y separado, sino que por el contrario, partiendo de esta vasta expansión, la misma que podemos experimentar directamente en la meditación, nos abrimos a los demás con gestos de comunicación, momento a momento. Y eso es la compasión. Cuando vamos a tomar un café con un amigo y charlamos del trabajo y de lo terrible

## **Dzogchen en la vida cotidiana**

que es el jefe, también es compasión porque es la interconexión de la energía en el mundo. Pero por supuesto, nosotros no lo vemos como compasión. Lo experimentamos como un apego, como una reafirmación de ese sentido limitado y fijo que damos a nuestro yo porque funcionamos pensando así “Estoy hablando contigo; tú estás ahí; estás separado de mí; tienes una historia diferente de la mía. Realmente, eres diferente”. Aquí estoy yo, completamente solo. Cada uno de nosotros siente lo mismo: “Yo soy yo y estoy solo”. Y así es nuestra vida, envueltos en la burbuja del “soy una persona aislada”.

A través de la meditación, podemos relajarnos un poco y cuando lo hacemos, experimentamos que este ser nuestro surge siempre con otra gente. Incluso cuando dormimos y tenemos la cabeza en la almohada y nos sentimos desaparecer, aun cuando estamos tumbados entrelazados con alguien, es como si volviésemos a nosotros mismos. Incluso en sueños, sigue habiendo gente por allí.

Nuestra existencia es relacional. Aquel que somos siempre está conectado con otras personas. Aunque en un sentido nacemos y morimos solos, todo lo que nos concierne está interrelacionado. Las ropas que llevamos están hechas por otros: la comida que comemos está producida por otra gente, agricultores y demás; hay camioneros que la traen a la ciudad; los camiones están hechos por ingenieros. No sólo dependemos de otros seres sino que somos inseparables de ellos porque nuestra forma de ser está íntimamente conectada con la de los demás. Esta es la naturaleza de la compasión.

Se trata de sentirse libre en nuestra conexión con otros; de aprender a disfrutar esa cualidad energética de estar conectados con otros, para bien o para mal. No se trata de una fantasía New Age en la que tu sonrisa es para siempre. La vida está llena de problemas.

### **Las experiencias son el filtro a través de cual experimentamos el mundo**

En la vida hay depresión, ansiedad y confusión. Lo que intentamos comprender es: “¿Cuál es la naturaleza de la depresión?”. Si pensamos: “Esta depresión me atormenta. Me quiero librar de ella”, nosotros mismos nos hundiremos más en la depresión. Si nos entra la curiosidad y decimos: “La verdad, hoy me siento suicida. Hoy me siento a morir. ¿Qué es esto? ¿Qué es la cualidad de este sentimiento que parece embargarme? Parece que llena cada átomo de mi cuerpo; parece que llena toda la habitación. La comida no sabe igual. Mi mente está pesada” Si podemos quedarnos con esta experiencia, cerca de ese punto pero sin caer dentro, si justo nos quedamos ahí, empieza a moverse. Empieza a cambiar, y entonces vemos que la depresión tiene muchos colores. La mayor parte de ellos son grises, marrones, azul oscuro y morados. No son los colores brillantes de primavera pero tienen dentro muchas tonalidades diferentes y cuanto más los miramos, más vemos: “Oh, esas son las texturas sutiles de mi experiencia al cambiar”.

De manera que en vez de algo enorme y pesado que nos envuelve y nos separa del mundo, vemos que es el tinte corriente o la coloración del espacio abierto de nuestro ser. Es como cuando en el teatro los focos van cambiando los filtros rojo, verde, azul. Estas experiencias son los filtros a través de los que experimentamos el mundo. No es

## Dzogchen en la vida cotidiana

que el filtro esté equivocado, es solamente que es el tono o el color del momento y ya cambiará. Y así, de esta manera, en vez de reaccionar contra la experiencia, luchando por tener el control de la experiencia, aprendemos a aceptarla y a sentirnos cómodos en ella.

Gran parte del sufrimiento psicológico proviene del hecho de que las personas se sienten como una cosa, algo, alguien, una entidad separada del entorno y para esta pequeña y delgada envoltura del ego es difícil mantenerse bajo control. De acuerdo con el punto de vista budista, todo esto es un camino de sufrimiento porque viene de una lectura errónea; es un error y entendemos la realidad de una manera equivocada. Hemos pensado: “Necesito encontrar mi puesto en el mundo, necesito defender mi posición contra el mundo y así, al movilizar mi energía, al aprender a leer los movimientos del mundo, a ver sus estructuras, yo podré ser más poderoso, más competente, más eficiente para resolver todos mis asuntos de la manera correcta. Entonces, mi vida será fácil”.

Queremos ser expertos, con poder y control como medio para fijar nuestra identidad de forma más segura. A veces funciona pero las situaciones cambian. Las economías poderosas se convierten en débiles; la gente sana, enferma. La gente muere joven o mueren en accidentes de coche o sus cuerpos resultan mutilados. Lo que hemos tomado como una situación fija, estable y segura, siempre ha sido una manifestación precaria, mantenida por factores diversos que eran invisibles para nosotros. Cada vez que hemos montado en bicicleta en medio del tráfico sin que nadie nos haya dado un golpe, ha sido por la trayectoria de nuestra salud. Cada vez que hemos viajado en coche y alguien ha venido hacia nosotros conduciendo como un loco y no nos hemos estrellado, han sido las fuerzas invisibles que nos han mantenido con vida. Esto es así. Otra gente ha sufrido este tipo de accidentes. Quizás nuestros accidentes no se hayan manifestado todavía. Por lo tanto, no conocemos la cantidad de fuerzas, la cantidad de líneas de energía que nos mantienen donde estamos.

Lo que propone el budismo es que empecemos a dejar de pensar en entidades separadas, en cosas que pueden ser reforzadas o fortalecidas o defendidas y nos relajemos en la experiencia sentida de formar parte del mundo con otros. Los demás no son nuestros enemigos. Los otros no son seres para ser devorados como presas de rapiña. Las otras personas no son seres a los que hay que controlar para mantenernos nosotros a salvo. Los seres se manifiestan como la cualidad o la energía de la existencia. A veces está claro, a veces no. Cuando andas por la ciudad, quizás pienses: “Toda esta gente está estresada a tope, me tengo que mantener con los ojos bien abiertos”. Desde luego que esa reacción puedes estar a medio camino de la solución. Ir con los ojos bien abiertos es muy bueno, pero realmente, podemos rebajar la agresión, rebajar el estrés, y simplemente recorrer la calle como en una danza, como un pez nadando entre algas, sin esperar que los demás nos cuiden y sin exponernos tampoco a que nos puedan dañar.

La presencia, el estar alerta, nos permite resolver la situación en cuanto surge. Es bueno para nosotros porque nos mantiene frescos. Y también bueno para nuestra relación con los demás porque reduce el miedo o la expectativa que tenemos. Para que esto ocurra así se deben dar dos factores principales. Primero, tenemos que experimentar directamente la dimensión abierta del ser, la apertura natural de nuestra mente, la cual queda empañada por los pensamientos, sentimientos y creencias y a la vez, tenemos que entender cuál es la naturaleza de una creencia y cuál es la naturaleza de un pensamiento.

## **Dzogchen en la vida cotidiana**

En mi práctica clínica, veo mucha gente que está muy preocupada. La mayor parte de los que se preocupan mucho, o sea, que tienen pensamientos repetitivos y ansiosos y dan vueltas y vueltas a los acontecimientos, la mayoría de las veces, quienes tienen este tipo de pensamientos, o por lo menos, cuando están atrapados en ellos, creen que el preocuparse les va a traer la solución. Sienten que hacerlo es necesario, incluso beneficioso. Más tarde cuando les examino, pregunto: “¿Cuánto tiempo lleva preocupándose por esto?” “Pues... diez, quince años”. Entonces respondo: “¿Has llegado a alguna conclusión?” “No, cada vez me siento diferente” Puede que cada vez se sienta diferente, ¡pero siempre es lo mismo! Lo sacas del congelador, lo metes en el microondas. “¡Umm! Ya he tenido bastante, lo voy a volver a meter.” Es un sinsentido recalentado y vuelto a recalentar que no conduce a ninguna parte. Hay una gran parte de la vida de las personas que se consume así.

### **No te preocupes**

Cuando paseamos al atardecer, los pájaros cantan; brotan las flores en las jardineras de las ventanas; los niños juegan en la calle. Hay tantas cosas agradables y preciosas, pero si estamos preocupados, vemos muy pocas. La mayor parte de nuestra vida la pasamos dormidos porque nos estamos dedicando a la gran tarea de anestesiarnos. Eso es lo que significa la preocupación: la adicción al pensamiento, al pensamiento repetitivo; en otras palabras, es una manera de atontarnos ¡Media hora de preocuparse es lo mismo que golpearse con un martillo! Si alguien dijese “Vale, déjame ahorrarte el tiempo, ya te doy yo con el martillo”. Diríamos “¡No, no! ¡Prefiero hacerlo yo!”

Es un martillo muy sutil pero es lo que es, nos consume la vida y por supuesto, cuando nos preocupamos nuestro sistema energético se llena de nudos. No respiramos correctamente, aumenta nuestra tensión muscular, tenemos líquidos químicos recorriendo nuestro cuerpo. Todo el sistema endocrino se altera. El desequilibrio hormonal nos lleva a tener problemas para dormir. Los problemas del sueño suelen estar relacionados con problemas alimenticios porque intentamos comer de una forma distinta para controlar el impacto de las sustancias químicas que recorren el cuerpo. A resultas de ello nos encontramos agotados, a veces desfasados y a veces excitados. Hablamos con los demás de una forma desentonada porque estamos hablando desde el estado en que estamos, de nuestro estado, sobre nuestro estado. En vez de hablarles de tal modo que dé la impresión de que estamos conectados con ellos, les estamos golpeando con toda la mierda que nos está borboteando desde dentro..

Nos esforzamos mucho en apegarnos a nuestra adicción al lenguaje y a dar un valor añadido al pensamiento. Cuando surge un pensamiento en nuestra cabeza, intentamos darle sentido y desentrañarlo: “¿De qué va esto?”. En esos momentos, pasamos por alto la cualidad energética del pensamiento; ignoramos el hecho de que un pensamiento es una vibración que surge y pasa, surge y pasa. Al fijarlo e intentar extraer un significado, lo tomamos demasiado en serio, nos aproximamos a él como si fuese necesario: “Necesito algo que me llene”. Quizás yo sea un intelectual y lea muchos libros para estimular mi mente y mantenerme interesado. O igual soy una persona soñadora que le gusta recrearse en la fantasía de tener vacaciones de ensueño o de nuevos amoríos o algo así y nos desviamos hacia allí.

Cuando seguimos al pensamiento no estamos aquí, no estamos presentes. No estamos relajados, abiertos ni conectados. Por el contrario, tenemos una cierta agitación dentro.

## Dzogchen en la vida cotidiana

Queremos algo que nos calme o bien que nos satisfaga. Si estamos agitados, estamos buscando algo excitante que nos mantenga al mismo nivel o que nos tranquilice. Si nos sentimos vacíos y agotados, pensamos: “¡Dame algo! ¡Hazme sentir mejor!”

Y así vamos por el mundo todo el tiempo tratando de ajustar el equilibrio entre nuestros pensamientos y nuestros sentimientos, tanto en el mundo externo como en el interno. En el lenguaje budista ésta es la naturaleza del samsara o de la existencia actual, pasar de una vida a otra y a otra. La vibración energética que va por detrás es: “No estoy satisfecho, necesito algo, no puedo parar quieto”. Por consiguiente, siempre estamos fuera del eje, inclinados hacia adelante. Y si estamos inclinados hacia adelante, en algún momento nos caeremos y para no caerlos, nos recolocamos y nos movemos. Es así. Esto es lo que la mente está haciendo. La mente se desequilibra y para recuperar el equilibrio se mueve. Cuando nos metemos dentro de los pensamientos y nos identificamos con esa actividad febril relacionada con nosotros mismos nos da la impresión de estar bien derechos y enraizados. Y sin embargo, estamos desequilibrados y necesitamos volver a reajustarnos.

Hoy en día, con la tecnología y los teléfonos móviles, la gente puede estimularse todo el tiempo. Cuando vuelvo andando a casa, veo personas hablando con sus móviles. Probablemente se han pasado todo el día en interiores enfrente de un ordenador y cuando salen al exterior, donde el aire está fresco y el cielo azul, igual acaba de llover y está todo precioso, ellos siguen hablando: “Hola, ya voy para casa, si, enseguida llego. ¿Qué vamos a hacer?”. Es un tipo de locura. La gente también estaba loca hace dos mil quinientos años, cuando Buda estaba allí. No se trata de que el problema lo causen las nuevas tecnologías. Es la relación que tenemos con nosotros mismos, el no saber quiénes somos, no saber cómo relajarnos, no saber cómo acostumbrarnos a nosotros mismos.

### RELAJACIÓN Y DZOGCHEN: NGO WO, RANG BZHIN, Y THUGS RJE

En las enseñanzas Dzogchen hay muchos tipos de meditación y distintas formas de comprender cómo mejorar la relación con uno mismo, pero el principio básico tiene que ver con la relajación. A través de la relajación empezamos a separar los distintos aspectos de la mente. No son cosas diferentes. Nuestra mente no es como un trozo de pan que puedas cortar en rodajas. Por el contrario, son aspectos interrelacionados. En el estilo tradicional tibetano se describe en tres aspectos: “*ngo wo*”, “*rang bzhin*” y “*thugs rje*”

#### NGO WO

El primer aspecto tiene la cualidad de espaciosidad o de ser inaprensible. Lo podemos hacer muy sencillamente. Cuando nos sentamos, tan solo tenemos que sentarnos silenciosamente con los ojos entreabiertos, relajarnos, espirar y e inmediatamente después de soltar la respiración, permanecemos sentados con lo que está ahí y observarlo. Si estamos en silencio, podemos ver que incluso mirando a la habitación en la que estamos, surgen cosas diferentes. Y empezamos a ver que, de acuerdo con nuestra experiencia, la habitación es distinta de la habitación conceptual. A través de un concepto sabemos que esta habitación es cuadrada, tiene tal altura, esto y aquello es de



## Dzogchen en la vida cotidiana

tal manera y si miramos hacia una dirección, podemos recordar lo que hay allí. Pero eso es un pensamiento. La memoria está usando conceptos para crear en nuestra mente una imagen de lo que hay allí. Lo que yo recibo, es muy diferente. Lo que realmente recibimos son momentos de experiencia, pulsaciones. Y a partir de ahí formamos una representación compuesta, a modo de gestalt, pero siempre es algo artificial. Algo añadido desde el exterior.

Cuando permitimos que la experiencia se manifieste tal cual es, la vemos ir y venir, ir y venir, y entonces empezamos a mirar: “¿Quién es el que está teniendo esta experiencia?” Y así, muy suavemente, no como un detective sino de una forma muy sutil, asistimos al proceso de ser nosotros mismos, estamos presentes ahí y empezamos a experimentar esta inaprensible e inexplicable cualidad de nuestro ser, tan real y tan presente, esa apertura, esa generosidad del ser. Esto es “*ngo wo*”, el primer aspecto.

### RANG BZHIN

El segundo aspecto, “*rang bzhin*”, muestra que esta apertura está llena de posibilidades: pensamientos, sentimientos, sensaciones, sueños y similares; todo lo que siempre hubiésemos querido, está ahí. Aparece justo cuando lo necesitamos. Hay una enorme riqueza de posibilidades.

Siempre hay más potencial de lo que se manifiesta. Este punto es increíblemente importante porque vivimos en un mundo en el que la gente está ya definida, estamos ya resumidos. Por ejemplo, nuestros padres tienen una opinión formada de nosotros o incluso somos nosotros los que tenemos desarrollada una opinión sobre nosotros mismos. Igual pensamos: “Soy demasiado pequeño; soy demasiado gordo, tengo el culo demasiado grande o el pecho demasiado pequeño, me estoy quedando calvo”. Tenemos todo tipo de definiciones sobre nosotros mismos y vivimos dentro de ellas, estamos atrapados por ellas. Hemos ido añadiendo elementos, sumando hechos de nuestra existencia, igual que un contable, y entonces decimos: “Ahora ya sé quién soy”

En otras palabras, tomamos la manifestación como la definición de la esencia. Obramos como si pudiésemos saber quiénes son las personas. Hacemos entonces juicios tendenciosos. Si dijésemos algo similar en contra de personas de raza negra o en contra de homosexuales o de cualquier grupo minoritario, entonces sí que reaccionaríamos diciendo: “¡Eso no es correcto! Deberías de ser más tolerante, más abierto” Pero al observar nuestra mente nos damos cuenta de que hacemos lo mismo constantemente.

Es uno de los procesos mentales que tenemos normalmente y lo hacemos porque nos da la sensación de control. Lo podemos apreciar en los niños. A medida que van formando su base de datos del mundo, van ganando una mayor confianza. Van construyendo su mundo a partir del conocimiento pero, por supuesto, el conocimiento siempre se excede al definir una situación.

En este segundo aspecto de potencialidad experimentamos algo resplandeciente a medida que empezamos a permitirnos disfrutar de todos los pensamientos extraños, los fragmentos de ensoñaciones diurnas, del tipo de cosas de las que hablaba Freud como los lapsus al hablar, los chistes, los errores que cometemos. Empezamos a comprender que todo eso no es un error o un exceso de tensión. Es simplemente la creatividad de la mente.

## Dzogchen en la vida cotidiana

La mente no es una estructura regular. No es un diseño Bauhaus. Es más como una pradera de la alta montaña con flores salvajes y cuervos que pasean por el campo y vacas y cabras que rumian las plantas y allí, cuando encontramos una planta, suelen tener algún lado aplastado y roto. Podríamos considerarlo como una imperfección si tuviéramos un modelo que mostrara cómo debería ser la flor ideal, pero eso sería un poco estúpido. Solemos decir: “Bueno, así es la naturaleza”.

Podemos igualmente desarrollar el mismo grado de tolerancia hacia nosotros mismos y en vez de decir: “Hay algo que falla conmigo. No encajo bien....Tengo un aspecto extraño...Debería de ser una persona más amable....Debería quitarme los pensamientos malos y cambiarlos por buenos...”. Podemos empezar a ver que todo esto que llamamos imperfecciones no son más que parte de esa variedad extraordinariamente rica de posibilidades. Cuando lo valoramos, cuando prestamos atención a algo, empieza a revelarse. Pero si antes de encontrarlo, sabemos de antemano lo que es, nunca lo veremos. Lo que veremos entonces será algo que refleje nuestros propios prejuicios.

Y esa es una de la funciones de la meditación que nos ayuda a darnos cuenta de lo estrictos, poco generosos e inhóspitos que somos con nosotros mismos. Cuando nos sentamos a meditar y experimentamos movimientos extraños de nuestra mente, pensamos: “A mí me pasa algo raro. Mi mente ha perdido el control” y ocurre porque partimos de un supuesto: “Debería de tener mi mente bajo control”. Pero, ¿quién es ese “yo” que debería de controlar la mente? Ese yo es en sí un pensamiento que surge en mi mente. El yo no es nada más que una manifestación. No tiene sustancia.

O sea, el primer aspecto: la apertura nunca cambia pero hay una infinita variedad de posibilidades inseparables de esa apertura. Cuanto más nos relajamos y lo disfrutamos, empezamos a ver más variaciones y tantas posibilidades diferentes que a medida que nos movemos hacia el tercer aspecto, “*thugs rje*”, que es precisamente la experiencia del ser, momento a momento, somos capaces de estar totalmente ahí, en ese momento tal como es. Nos damos cuentas de que estemos como estemos, eso forma parte de la riqueza del potencial.

### DE COMPRAS CON MI MADRE

Cuando era un niño pequeño iba a las tiendas con mi madre. Vivíamos en un pequeño barrio de la periferia de una gran ciudad, pero era como un pueblo y mi madre conocía a todo el mundo de manera que era imposible andar más de cincuenta metros sin que se parase a charlar. Yo me aburría muchísimo porque entre las tiendas había una tienda de golosinas y yo sólo iba allí para conseguir caramelos, pero mi madre iba de compras para hablar con la gente, de manera que vivíamos como en dos mundos distintos, con valores totalmente diferentes. Cuando ella se paraba y empezaba a charlar con alguien, yo le tiraba del vestido, “¡Mamá!, ¡mamá! ¡Que me quiero marchar!” Y ella decía: “¡Shh...! que estoy hablando. Hablar es agradable.” Pero yo no quería hablar. Quería ir a las tiendas y comprar chucherías. No conseguía lo que quería, lo cual es una experiencia muy habitual en los niños. A medida que nos hacemos mayores, aprendemos a disimularlo, pero durante una gran parte de nuestra vida suceden cosas que no queremos. Nos sentimos aburridos, irritados y frustrados porque pensamos: “Mi vida debería ser diferente. Debería tener un trabajo diferente. Debería tener una pareja

## Dzogchen en la vida cotidiana

distinta. Debería tener hijos distintos. ¿Cómo puedo tener unos hijos como estos? Otra gente tiene unos hijos estupendos. Pero estos hijos míos, ¡sólo me dan problemas!”.

Tenemos la sensación de que la vida se nos ha echado encima, ha impactado contra nosotros y nos ha dado cosas que no queremos. En el momento en que seamos capaces de integrar esta apertura expansiva con la riqueza del potencial que tenemos, veremos que las cosas van cambiando momento a momento. Empezamos a darnos cuenta de que lo que nos atrapa es la historia que nos contamos porque si nos pasamos de esa historia a la experiencia sensorial directa, la historia desaparece. Momento a momento, desaparece.

No cabe duda de que en esta vida tenemos que llegar a compromisos. Nos encontramos teniendo que aguantar situaciones que no nos gustan. Tenemos que escuchar cosas con las que no estamos de acuerdo y asistir a acontecimientos que nos agobian. ¿Cómo sobrevivir en ese espacio? Muy sencillo. Respira exhalando y entonces mira, oirás el sonido saliendo de esa persona que habla; observa como se le mueve la piel de la cara. Siempre hay algo interesante y te das cuenta de que hay una infinidad de mundos que ocurren a la vez, entremezclándose. ¿Qué es el habla? Es bla-bla-bla, exactamente igual que el bla, bla, bla que yo estoy diciendo. Sólo es sonido que sale. De hecho ¿qué es el sonido? El sonido son las variaciones de energía con las que nos podemos relacionar o no. El hecho de que tenemos la capacidad y de que sabemos un lenguaje, nos da acceso a hacer una lectura del lenguaje que no es más que una construcción semántica; construimos imágenes en nuestra cabeza: “Está hablando sobre esto”. Pero también lo podemos escuchar de una manera muy diferente y si lo hacemos así, empezaremos a darnos cuenta de cómo la gente se construye su personaje en el mundo y que las existencias de esas personas son muy, muy diferentes. En vez de decir: “Oh, es un profesor, y por lo tanto tiene que saber mucho de esto y de lo otro...”, podemos mirarle a la cara, a los ojos y veremos qué triste está, aunque sus palabras sean maravillosas. Y entonces nos sentiremos afectados y conmovidos, en vez de atrapados por la situación.

### THUGS RJE

*Thugs rje* es el nivel de la compasión real. La compasión no es: “Venga, déjame cuidarte”. ¿Cómo vamos a cuidarnos de otra gente? A mí me pagan por cuidar de gente, pero no sé cómo cuidarles. Yo me siento en una habitación, la gente se acerca y me cuenta sus historias, entonces yo les hablo un rato y ellos a mí, y a veces mejoran y a veces no. Pero no sé cómo hacerlo. Pasé muchos años preparándome para ser un psicoterapeuta. Me sometí a un largo análisis. Estuve en muchos grupos. Cuanto más lo hago y más gente veo, menos sé por qué hago lo que hago. Pero de alguna manera, se va haciendo más fácil, incluso cuando estoy con personas que están muy trastornadas, de alguna manera, surge algo y empieza a funcionar.

En parte pienso que es porque me siento muy a salvo. No siento que tenga que ser capaz de organizar lo que pasa porque, de alguna manera, yo confío en que sobreviviré. De alguna manera, algo quedará ahí. Del mismo modo que ahora cuando os hablo, algo surgirá. Me encontraré diciendo algo y esperemos que sea útil. Yo podría haber venido con un discurso preparado y leerlo. Pero, ¿qué interés tendría?

## Dzogchen en la vida cotidiana

Por lo tanto, una vez que empezamos a estar presentes, momento a momento, muchas de las ansiedades neuróticas del tipo: “¿Qué tal voy a encajar aquí? ¿Cómo voy a apaciguar a ese gran juez que se cierne sobre mi cabeza?”, empiezan a caerse y empezamos a ganar confianza. Por supuesto, cuanto más confianza, más relajación, y cuanto más nos relajamos, más entraremos en contacto con la base abierta del ser y de esta manera, los tres aspectos se retroalimentan entre ellos.

Cuanto más abierto estoy y más confío en esa apertura, me puedo preparar menos. Si no necesito prepararme, tampoco hay necesidad de poner persianas cuando, de hecho, puedo ver lo que hay a mi alrededor. Puedo reaccionar a la situación que experimento en mi cuerpo. Se puede observar también respecto a la enfermedad mental, tanto la neurosis como la psicosis. Cuanto más pensamos sobre los acontecimientos -acciones, pensamientos, sentimientos, sensaciones- más tendemos a elaborar historias que se convierten en pantallas entre nosotros mismos y lo que está ocurriendo aquí y ahora. Cuanto más trastornados estemos, más nos apegaremos a nuestra historia, incluso frente a la evidencia de que esa alianza nos aleja del mundo que compartimos con los otros. Por lo tanto, en relación con la vida cotidiana, el dzogchen va de cómo existir en lo ordinario, en lo cotidiano. Cada día, nuevo. Sin tener que saber ni cerrarse a la cualidad sentida de la vida. Sin ser un experto. Sin construir muros y barreras entre nosotros y los demás. Sin pensar en conceptos de jerarquías de dominio y control. Por el contrario, podemos tener una íntima y tierna relación con el mundo y ser a la vez, parte del mundo y amable con el mundo.

En mi experiencia, cuando las personas siguen estas pautas, empiezan a sentir que el mundo es bastante amable con ellos. Si mantenemos una posición neurótica, ansiosa y problemática respecto al mundo, encontraremos que el mundo es bastante hostil. Si vamos provocando, el mundo nos atacará pero cuando sintonizamos con lo que hay, descubriremos que podemos colaborar e interactuar con las situaciones, a veces de una manera y a veces de otra, y cuanto más lo hacemos, menos sabemos quiénes somos porque todo lo que podemos decir es: “Bien, a veces soy así y a veces de otra manera, y ¿quién sabe cómo seré mañana?” Eso está muy bien.

Al principio puede que nos asuste porque nos deja como desnudos, pero es algo muy fresco y cuando las cosas son desnudas y frescas están muy conectadas. El problema con intentar estar seguros en este mundo es que trae consigo una disminución del nivel de experiencia, una disminución del nivel de contacto y, así mismo, la construcción de pequeños ghettos amurallados, de pequeños espacios vallados. Si queremos sentirnos en el mundo como en casa, tenemos que tirar las barreras y destruir las paredes.,

Al tirar la pared surge la ansiedad, por lo que necesitamos una práctica meditativa para averiguar: “¿Quién es el que está preocupado? ¿Cuál es la naturaleza de la ansiedad?” La ansiedad es energía que hace espirales sobre sí misma, se enreda en sí misma, pero siempre está en movimiento. Un ataque de ansiedad o de pánico es muy dinámico. Los estados de ansiedad son muy dinámicos. No hay donde agarrarse; son formas de ponerse de manifiesto uno mismo. ¿Quién es el que se siente preocupado? Si miramos de verdad, no encontraremos a nadie allí, pero en mitad de todo aquello pensamos: “Bueno, estoy con ansiedad, estoy inquieto pero, cada vez que me siento preocupado, la coloración del “yo” es diferente porque puedo estar preocupado y triste, preocupado y enfadado, preocupado y frustrado”.

# Dzogchen en la vida cotidiana

Por lo tanto, el yo, como punto de manifestación, tiene muchos colores, texturas y tonos. El yo, como base del ser no es aprehensible. Cuando juntamos ambos aspectos podemos disfrutar el hecho de ser tantas cosas distintas. Al ser plurales y múltiples, podemos contar muchas narrativas distintas y de esa manera, no nos sentiremos atrapados, lo cual es una liberación fundamental del miedo a la muerte porque ¿quién va a morir? Si llegamos a un estado en el que de una forma muy relajada y abierta podemos decir: “No sé quién soy” porque quienquiera que yo sea no puede ser conocido, entonces ¿quién va a morir?

## EL QUE EXPERIMENTA ES EL MISMO QUE SURGE Y PASA

El que experimenta es en sí el que surge y pasa. Éste es el punto más fundamental del budismo. Si realmente lo conseguimos por la vía de la experiencia, la vida fluye de una manera agradable. Si no lo conseguimos, iremos dándonos golpes todo el tiempo; ya sabemos lo que es andar hechos polvo, estar desilusionados, frustrados y sentir que se nos cierran todas las puertas.

Esto es lo básico. Se pueden aprender las meditaciones correspondientes y si estáis interesados os animaría a hacerlo. Yo las enseño de vez en cuando en esta parte de Alemania y también hay otra gente que las hace.

Y a modo de apunte final: la meditación no es algo artificial. La meditación es una manera de volver a centrarnos, de relajarnos en nuestro ser interior. Sufrimos de alienación lo cual expresa que somos extraños a nosotros mismos. Deambulamos y vagamos por el samsara, por aquí, por allí, por todas partes buscando respuestas, buscando cosas que están allí fuera de nosotros, sin embargo, el problema central es que no nos sentimos como en casa con nosotros mismos.

Se pregunta en la Biblia, “¿En qué se beneficia el hombre si gana el mundo pero pierde su alma? ¿Su propio yo? El Budismo diría exactamente lo mismo: Así es la vida. Somos muy materialistas. Esperamos conseguir las cosas buenas del mundo para sentirnos seguros, pero es una locura porque el demonio ya está dentro. El demonio que nos atormenta es no saber quién somos. Y el tener una casa agradable, un coche bueno y demás no nos va a librar de ese demonio.

Solamente cuando miramos hacia dentro nos damos cuenta de que el demonio no es más que una bocanada de humo. Pero hasta que lo vemos, es bastante peligroso.

**Traducción: Marta Pérez-Yarza**  
**Noviembre 2011**

**(Todo el contenido es propiedad intelectual de James Low, copyright 2007)**