DESTELLOS

JAMES LOW

DESTELLOS

JAMES LOW

TRADUCCIÓN:

JUAN B. GARCÍA LÁZARO

REVISIÓN DE ESTILO:

MARIANA OROZCO

©JAMES LOW 2017
www.simplybeing.co.uk

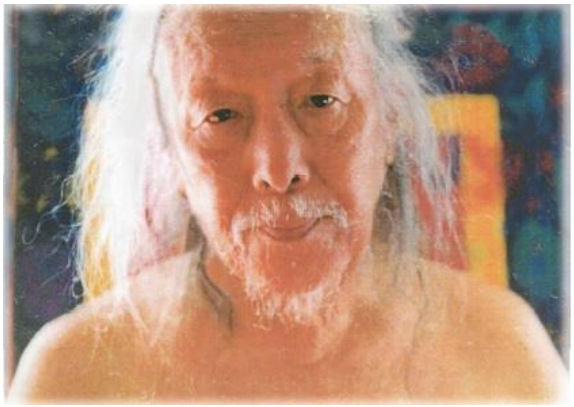
Dedicado a

los pobres de corazón

Este mundo ajetreado, combinado con nuestra mente ocupada,
nos hace dar vueltas y vueltas, sin parar.
Recordarte a ti rompe el hechizo
y trae un nuevo comienzo.

Índice

Prólogo	5
Introducción	7
Ondas en la corriente	16
Cómo es el ahora	17
Cómo estar desnudo	18
El viento sopla	20
La mente se encuentra a sí misma	21
Consejo sobre el refugio	22
Todo lo que surge no tiene esencia	23
Aquí en este momento	24
Alegre despliegue	25
Yo mismo soy un extranjero aquí	26
Sin descanso	27
Espuma	28
Refugio	29
Paz verdadera	30
La vida ya está aquí	31
Confianza	32
El largo camino hasta aquí	33
Meditación en calma mental	34
Simplemente de paso	36
El maestro	38
Ansiedad	58
Control	59
Devoción	60
Vacuidad	61
Especial	63
Corta el rollo	64
Hospitalidad	73
Feliz cumpleaños	74
Transitoriedad	75
Espejo	78
Naturaleza	83
Alimento	87
Samsara	90
Terapia y budismo	91
Sabiduría y compasión	93
Varios	97
Epílogo	124
Dedicación	125



Sol brillante, estrella fugaz,
destello de relámpago, chispa de Buda.
Sonriente portador de paz
que derrites las entrañas más duras.

Prólogo

Este es un libro de gestos y de formas que expresan la conectividad que constituye la base y la fuente de nuestras breves vidas como seres conscientes, seres que sienten, perciben, piensan y se comunican.

La base de nuestro ser es apertura, presencia[1] sin restricciones que está ahí en todo momento. Emergemos desde este campo de luz y nos iluminamos y reflejamos unos a otros. Cuando nos emocionamos y nos conmovemos, saltan chispas, destellos de rayos que vuelan y pueden emocionar y conmover a los demás. Un destello brillante del cielo abierto de la vacuidad puede empezar un incendio que queme todos los constructos hasta convertirlos en ceniza. Esta pérdida es la verdadera ganancia, la revelación de la ilusión.

Los destellos de luz son instantáneos y brillantes. Sean destellos de un rayo o del sol, son el regalo del fuego y nos muestran el camino de vuelta al fuego. El fuego de la presencia arde brillante en todos nosotros, aunque pase desapercibido porque lo damos por sentado. Dejarse llevar por los destellos de este libro es una invitación para ser la presencia abierta que es la base del lector, del pensador, del experimentador. Esta presencia, nuestra presencia, es el fuego iluminador y espacioso que enciende todos los variados momentos de nuestras vidas.

Las breves expresiones que forman este libro han surgido de mi experiencia del darma. Han sido expresadas, por escrito o de forma oral, a lo largo de unos veinte años y reflejan los estados de ánimo de muchas ocasiones diferentes. Espero que te lleguen, que conecten contigo. El estilo no es formal, con la intención de que la soltura y la espontaneidad faciliten la comprensión del contenido y la reflexión. Aunque algunos extractos se han organizado en torno a ciertos temas, no se sigue un orden lineal, es decir que puedes empezar en cualquier punto del libro, porque cada destello o fragmento es completo en sí mismo. Leer es una actividad que realiza la totalidad de la persona; recibimos más si nos implicamos en ella con toda nuestra experiencia vital y claridad, si permitimos que nuestras emociones y sensaciones se vuelvan parte del dibujo que va tomando forma.

---

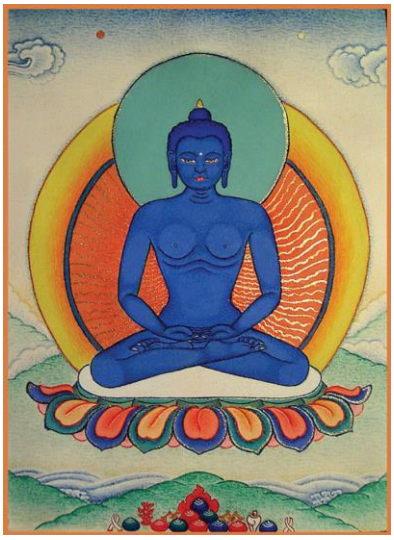
[1] N. del T. Presencia, a lo largo de todo el libro, se refiere a la receptividad, la disponibilidad total para reflejar lo que surge, la atención panorámica que no conceptúa unida de forma inseparable a todas las manifestaciones que surgen.

La percepción profunda se produce como un relámpago. El texto es el trueno que llega mucho después.

Algunos textos que aparecen en este libro son extractos de transcripciones de charlas que he dado en centros de darma de Europa y han sido transcritas principalmente por Sarah Allen, Jo Féat y Barbara Terris.

Formar un libro a partir de fragmentos implica tiempo, reflexión y muchos borradores, lo cual hubiera sido imposible sin la paciencia y amabilidad de Barbara Terris, que con su ayuda ha hecho posible este proceso. Por su parte, Sarah Allen es quien ha maquetado el libro.

La vida es simple
cuando aceptas que es complicada.
La vida es complicada
cuando crees que debería ser simple.



Buda oscuro, primer aliento antes del amanecer,
fuente silenciosa y calma de la refulgencia de la mente.
Abierta, disponible, nuestra base inmutable
no oscurecida por el engaño autocomplaciente.

Hospitalidad espaciosa libre de sesgo
que acoge los fragmentos de la desintegración
como copos de nieve en un lago,
que se disuelven sin esfuerzo en la autoliberación.

Introducción

Empecemos por el principio, que es sin duda un buen lugar para empezar. ¿Qué es la vida? ¿De dónde vengo? ¿Quién soy? Cuando nos planteamos estas preguntas buscamos respuestas, y hay muchas disponibles. Podemos leer sobre el origen de todo y averiguar que hubo un Big Bang, podemos aprender acerca de la formación del planeta Tierra y de los primeros signos de vida y las muchas etapas de la evolución que se sucedieron a partir de esa formación dinámica. Podemos investigar sobre la historia de nuestro país, nuestra cultura, nuestra familia, las relaciones de nuestros padres y los factores que condujeron a nuestra concepción. Toda esta información nos llega en forma de historias. Las escuchamos y nos formamos una idea del mundo y de nuestro lugar en él a partir de esas historias. Somos parte de una conversación en que oímos lo que nos cuentan, formulamos una respuesta y luego realizamos nuestra contribución. Moldeamos y a la vez somos moldeados por las narrativas o conversaciones en que nos movemos y en que vivimos. Nos contamos a nosotros mismos versiones de lo que nos han contado y de esta manera nos volvemos parte de nuestra cultura.

Cuando nos preguntamos "¿Quién soy yo?" damos continuidad a nuestro hábito de depender de la narrativa ya existente: "¿Qué quién soy yo? Pues mira, te lo voy a contar…" y nos lanzamos a narrar nuestras historias de lo que nos ha pasado, nuestros deseos, intereses, miedos, esperanzas y traumas. Parece que nunca se acabe todo lo que podemos contar sobre nosotros, pasamos de un tema a otro tejiendo un lienzo de recuerdos y emociones que parece real y verdadero. Parece que estemos hablando de nosotros mismos, describiéndonos, pero quizás hablar constantemente sea la forma de convencernos de que existimos. En cada nueva situación de comunicación creamos formas particulares de presentarnos a nosotros mismos que nos permiten vernos y ser vistos por los demás como merecedores de atención y de

valoración al ser quien decimos que somos. Si esto es así entonces somos los hijos de Sherezade, ya que nos mantenemos vivos gracias al flujo incesante de historias seductoras que contamos.

Nos fijamos especialmente en el contenido de la historia, en lo que decimos, pero, ¿quién es el que habla, el narrador? La respuesta brota con facilidad: "El que cuenta la historia soy yo ¡Yo soy yo! Déjame que te cuente cosas sobre mí…" y así volvemos a empezar a crear castillos en el aire con nuestros fascinantes conceptos. Damos vueltas y vueltas, incesantemente, desde que nacemos hasta que morimos nadamos en un océano de conceptos, conversaciones, historias y recuerdos (que son relatos de sucesos, hechos, personas y lugares). Por lo general creemos simplemente que así es como es la vida, que eso es lo que significa ser un humano, un miembro de la especie más inteligente y creativa del planeta.

Pero quizás esta realidad en la que creemos no es exactamente lo que parece. Quizás las respuestas se suceden con tanta velocidad y tanta fuerza que quedamos deslumbrados por el brillo de esas representaciones que afirman la validez del yo y del otro, que son como copos de nieve relucientes. Si nos preguntamos "¿Quién soy yo?" inmediatamente surge la respuesta: "Yo estoy aquí, ahora, inspirando y exhalando, vivo". Pero, "¿quién está haciendo esto, a quién y para quién está sucediendo esto?" Si en vez de buscar rápidamente entre nuestro amplio repertorio de respuestas hacemos una pausa y dejamos un espacio, entonces hay espacio para que nos veamos directamente. Esto nos permite vislumbrar la cara que teníamos antes de nacer en el mundo de los conceptos. Esta es la base de nuestro ser, la base de todo lo que experimentamos, incluidos nosotros mismos.

El deseo de ver con ojos frescos, de ver sin la opacidad de lo que damos por supuesto y lo que proyectamos, es la base del budismo. Hace dos mil quinientos años el mimado y protegido joven Sidarta, el que llegaría a ser el Buda, se aventuró fuera de los jardines de placer donde había sido criado. Al hacerlo, se encontró con escenas que no encajaban con lo que le habían contado: vio a un enfermo, a una persona anciana, vio un cadáver y también a un vagabundo que buscaba la verdad. Lo que vio le hizo romper con las historias indiscutibles que le habían contado siempre y vio que la vida era mucho más de lo que creía hasta el momento.

Al poner en tela de juicio las respuestas y creencias prefabricadas que había sostenido hasta entonces, Sidarta sintió el aire fresco de la libertad. Abandonó su casa y se marchó en busca del sentido de la vida y el origen del sufrimiento. Inició un viaje, ocupando así su lugar en la larga línea del linaje de viajeros que emprendieron el camino del Héroe. Fue a muchos lugares, encontró ideas nuevas, formas distintas de yoga, de austeridad y miles de cosas más y siguió buscando, incesantemente, hasta que finalmente se cansó y se preguntó si no había fin. Entonces se dio cuenta de que buscar un final al camino interminable solo sirve para extender nuestro viaje más allá del horizonte.

Así que se sentó bajo un árbol y no hizo nada. Le sucedieron muchas cosas: visiones emocionantes, visiones aterradoras, todo tipo de estados de ánimo y sentimientos, todos los constituyentes familiares de su sentido del yo. Pero él continuó sentado. Las experiencias fueron y vinieron y él siguió ahí, no como el constructo narrativo que él se había creído que era, sino como la presencia abierta que lo ilumina todo, sin ser algo que pueda atraparse. Estaba instalado en la base de la experiencia como el iluminador de la experiencia que no es una experiencia en sí misma. Esto está más allá de los conceptos, se puede vivir, pero no se puede decir con palabras.

Este es el fundamento de todas las escuelas y métodos del budismo. El budismo no es un camino dogmático, puesto que no se sugiere que las creencias sobre algo sean suficientes para el despertar. Adoptar una nueva identidad y hacerse budista no es lo mismo que ser un buda, despierto y presente.

Tanto si los pensamientos de los que dependemos son egoístas como altruistas, mundanos o espirituales, pueden operar como un velo para la apertura del ser. Cuando los pensamientos se convierten en el límite

de nuestra experiencia, solo podemos movernos dentro de la aparente facticidad de lo que nos vamos encontrando, realizando elecciones sobre la base de nuestro sentido de quiénes somos. “Yo sé lo que me gusta y me gusta lo que sé”. De esta manera nuestro potencial queda limitado, puesto que tanto el objeto, lo que nos encontramos, como el sujeto, el que encuentra, son definidos y desarrollados dentro de nuestra narrativa habitual: pensamos y hablamos y así nos convencemos de nuestra existencia y de la del mundo que nos rodea.

Esta inmersión en nuestros pensamientos, sentimientos, recuerdos y demás como medio para generar significado y valor nos tiene viajando incesantemente, y cada destino aparentemente final se revela al llegar solo como una forma diferente de movimiento.

El ego nace de la ilusión de separación, del sentido de un yo escindido del entorno. Por lo tanto, para mantenerse, el ego se identifica con opciones y elecciones del tipo “o uno o el otro”, en vez de elecciones del tipo “tanto uno como el otro”. Se da forma a sí mismo al decidir qué es lo correcto o lo mejor, qué quiere y qué quiere evitar. Pero estas elecciones son intolerantes con lo completo, con la totalidad, porque se realizan en función de nuestros intereses específicos, de nuestras preocupaciones y por lo tanto están basadas en la parcialidad, en considerar que algunos aspectos concretos de todo el espectro posible son mejores que otros. No solo más útiles, sino mejores. Ver que algunos aspectos del entorno que nos rodea son intrínsecamente mejores que otros, confirma la jerarquía de valores establecida, y encontrar nuestro lugar ahí nos ayuda a mantener nuestro sentido del yo, la continuidad de nuestra identidad personal. El deseo de encontrar opciones mejores mantiene al ego autorreferencial orientado hacia el futuro, hacia la progresión a un lugar mejor.

El camino a la iluminación no es un camino que va de “aquí” a “allí”. Es el camino del no-camino, que va de la idea de “aquí” a la realidad no conceptual de “aquí”. La realidad de “aquí” es primaria, intrínseca. No es un concepto, una idea, algo que nos cuentan ni una interpretación. Pero tampoco reprime ideas e interpretaciones, puesto que son parte del flujo de la creatividad que produce formas de la presencia, la claridad que ya está siempre aquí y ahora sin que la podamos descubrir en ningún lado como algo fijo y duradero.

Dentro de la vasta familia del budismo, el enfoque del dzogchen es particularmente útil porque se centra en las cuestiones clave sobre quiénes somos. Dzogchen significa la gran completación. “Completación” indica que no hay nada que hacer, que no se requiere ninguna mejora o desarrollo y “gran” se refiere a la vacuidad, a la ausencia de naturaleza inherente, de toda esencia y sustancia definible o definitoria. Dzogchen es quiénes somos. Cada ser vivo, cada individuo, es parte del todo y participa de esa totalidad. Sufrimos y vagamos, confundidos, cuando no descansamos en esa totalidad, cuando no somos esa totalidad, cuando interpretamos que “individuo” se refiere a la entidad separada que considero que soy yo, alguien que está separado, aparte. Despertar a la realidad de la totalidad es liberarse de la delusión o engaño de la separación.

Si es así de simple, si ya estamos básicamente bien, si somos parte del todo, cabe la pregunta de por qué no sabemos todo esto. La razón es que la totalidad no es una cosa, no es un objeto de conocimiento. Aprender algunas ideas sobre ella no es lo mismo que encontrarse completamente cómodo en ella. No es algo que se pueda coger ni manejar, no tiene asas, ni bordes, ni grietas. Tú, la persona que observa, no puedes encontrarlo si continúas mirando de la manera habitual. Es necesario relajarse y recibir lo que vemos sin interferir con lo que es. El ego busca su identidad a través de opiniones y acciones que alteran lo que surge. Cuando nos abrimos a lo que es, hay una claridad simple que ilumina tanto al objeto como al sujeto. En esa inmersión en el resplandor somos la verdad inmutable de lo que somos y hemos sido siempre, de cómo somos y hemos sido siempre, al igual que de lo que es y cómo es y ha sido siempre el mundo.

Necesitamos establecer contacto con el linaje del despertar. Aunque desde el principio hemos sido parte del todo, no podemos ver esto sin la ayuda de alguien. Este hecho puede parecer un insulto terrible para nuestro ego, porque, después de todo, tenemos estudios, somos competentes, somos capaces de darle sentido a lo que está pasando. Todo esto es verdad: podemos darle sentido a lo que está pasando porque somos parte de lo que está pasando, pero lo que está pasando es todo lo que sabemos. Ese es nuestro límite, nuestra acumulación, nuestra totalidad. Tomamos una parte, nuestra parte, por el todo y esto es lo que nos mantiene funcionalmente apartados del todo, de ese todo infinito del que en realidad nunca nos hemos separado.

El linaje del Dzogchen comienza con la totalidad que brilla en la forma de Kuntu Zangpo, el Buda primordial. Su nombre significa "siempre bueno, perfecto, completo" puesto que es la presencia brillante de la plenitud. Su plenitud da vida a Dorje Sempa, que significa "ser indestructible" y es quien muestra la pureza de la mente no tocada por el oscurecimiento. A su vez, la simplicidad de Dorje Sempa da vida a Garab Dorje, que significa "satisfacción indestructible", la satisfacción de la completación. Garab Dorje se manifestó en nuestro mundo y este fue el inicio del linaje del despertar a la totalidad que ha llegado ininterrumpido hasta nuestro tiempo y ahora está disponible para nosotros en la forma de las enseñanzas dzogchen.

Garab Dorje expuso todo lo que se requería en tres breves enunciados: sé introducido a la realidad de tu existencia; no permanezcas en la duda sobre esto; continúa contento con esto sin buscar nada más.

El primer punto es la introducción directa, y tiene dos aspectos que deben sincronizarse para que la sinergia de su no-dualidad abra el espacio de la revelación. La introducción directa significa encontrar el principio, la base, la fuente, el punto de partida. Ya está ahí, en realidad está aquí y ahora, puesto que es la base de nuestro ser, de nuestra existencia, es el hecho de que somos, seamos lo que seamos. Los dos aspectos de la introducción son quién introduce y quién es introducido. El introductor o maestro no te introduce a una serie de conocimientos ni de hechos, sino que te introduce a tu base, y puede hacerlo porque el maestro ya habita su propia base, que no es diferente de la tuya. Si no habita su propia base, sino que solo tiene ideas sobre ella, no podrá abrir el espacio del ser para ti. Meramente habrás aprendido una nueva "narrativa espiritual" y eso es solo más de lo mismo solo que envuelto en un paquete de regalo sofisticado.

Quien es introducido o presentado eres tú. Se te presenta a ti mismo. Eso puede sonar ridículo puesto que ya sabes quién eres. Pero como hemos visto antes, ese "saber quién soy" es un constructo, una pequeña balsa que flota en el mar oscuro de la ignorancia. Si te aferras a esas ideas sobre ti, tú mismo te estarás asegurando no encontrarte. Realmente tienes que perderte, o más bien soltarte "a ti mismo", para encontrar o ser la totalidad de ti mismo.

El maestro tiene la plenitud del resplandor de la vacuidad y el discípulo tiene la plenitud de conceptos, emociones, expectativas y demás. Para poder recibir la plenitud de la base tenemos que estar disponibles, así que lo primero y más importante es vaciarnos de todo aquello a lo que nos aferramos, aquello sobre lo que construimos, aquello que protegemos como si fuese nuestra verdadera identidad. Esto no es tan difícil si simplemente nos damos un respiro, si paramos. La mente que se aferra es la continuidad del ego. El ego se esfuerza incesantemente por formarse a sí mismo a partir de la casualidad de la experiencia emergente: seleccionando unas cosas y rechazando otras. Y así, con la magia del autoengaño, habita plenamente su formación transitoria como un aspecto de su existencia eterna. Por eso al ego le gustan tanto el aferramiento, la fusión y la identificación, porque son sus medios de supervivencia. Pero la totalidad real no está comprendida dentro de la parte que el ego toma como el todo, el yo aparentemente autónomo.

La meditación es la palestra en la que los trucos del ego salen a la luz. Al observar simplemente lo que está pasando, llegamos a ver en qué andamos metidos. Todo lo que soy se desvanece en el mismo momento en que se muestra. Por ejemplo, si recuerdo cuando jugaba en la playa en Escocia cuando era un niño, ese recuerdo parece que me devuelve allí. Es como si estuviera atravesando el tiempo. Este sentimiento de

fondo reconfortante me da la sensación de que tras todos estos años yo sigo siendo yo y soy capaz de recordar lo que me sucedió, de que algo duradero ha quedado establecido. Pero esto no es cierto. Lo que ha ocurrido en realidad es que una serie de pensamientos, sentimientos y sensaciones han surgido y han pasado. Juntos han generado un sentimiento de fondo, un ambiente que también es transitorio. El movimiento crea la ilusión de la inmovilidad, de la fijación, de momentos que perduran y van más allá de sí mismos.

El término ilusión significa algo que parece que es y sin embargo no es, como un espejismo en la carretera en un día caluroso de verano. La ilusión nos atrapa, nos engaña, hasta que nos damos cuenta de que no es lo que parece. Despertar del engaño y darse cuenta de que la ilusión no es real es el medio para llegar a la libertad, incluso aunque al principio sea una libertad dolorosa porque hemos invertido tanto en la supuesta realidad de la ilusión.

Cuando nos sentamos sin más y observamos las experiencias que constituyen el contenido de solo sentarse, vemos directamente que somos un flujo de experiencias, algunas de las cuales aparecen como objetos y otras que tomamos por el sujeto. Estas experiencias surgen y pasan como apariencias desprovistas de existencia real. Ninguna permanece. Y, sin embargo, existe el hecho innegable de que todavía estamos aquí.

Por tanto, si todo lo que me hacer ser “yo” se desvanece y sin embargo “yo” todavía estoy aquí, ¿quién es el que todavía está aquí? Al empezar a ver que todos los fenómenos son transitorios, que no tienen esencia sólida ni sustancia que se pueda atrapar, se nos está introduciendo a la autoliberación de la experiencia. No necesitamos esforzarnos para purificar o vaciar nuestra mente, ya que se vacía y se purifica a sí misma; de hecho, es vacía y pura en sí.

Con esta apertura a darnos cuenta de cómo es la experiencia en realidad, podemos trabajar con el maestro para abrirnos a la verdad inexpresable del experimentador, la mente misma. Esta es la base de la introducción directa. Cuando nuestra mente está llena de conceptos que se consideran válidos por sí mismos, en los que confiamos, nuestra mente no tiene espacio para ser introducida a sí misma. Hay preocupación, un encierro en nosotros mismos, ensimismamiento, creemos que la oscuridad es la luz y que el oscurecimiento es la transparencia de la verdad evidente por sí misma. El discípulo debe haber madurado; algunos maduran en un día y a otros les lleva mil vidas. El límite está en la propia creencia de que aferrarse a lo que uno conoce es vital: esta creencia equivocada nos esconde de nosotros mismos. Déjala ir; en realidad, se va a ir de todos modos. Pero si te aferras a la fantasía de tu continuidad personal como una entidad que tiene una esencia definitoria (yo soy yo porque soy yo) entonces estás llamando día a la noche.

El maestro nos habla de la mente, podemos pensar “vaya, más conceptos”, pero el maestro es la apertura de la mente. Esta es la transmisión: abrirnos a la presencia de quien está aquí pero no se presenta a sí mismo como algo. La apertura del maestro y el potencial de la apertura del estudiante se encuentran como un cielo con otro cielo: sin frontera, sin separación. Este es el ningún lugar en que los estudiantes se encuentran a sí mismos donde siempre han estado. La mente está desnuda, no cubierta; todo el contenido de la mente es fugaz y la desnudez de la presencia es la claridad que ilumina todo lo que ocurre. La mente es fresca; no tiene historia, no se ha desarrollado con el tiempo o acumulado cualidades o contenidos a través de situaciones concretas. Cada momento es fresco, es el despliegue de la base, completo en sí tal cual es, cada momento es nuevo y ofrece otro comienzo si nos quedamos con la frescura y no la cubrimos con nuestros hábitos y proyecciones; luego se va y la frescura sigue ahí, en el siguiente momento y siempre.

La mente es brillante, resplandeciente, iluminadora, todo lo que sucede es la mente en sí, que se muestra, pero no como su apertura. La mente se muestra mediante su despliegue, su resplandor, que es todo lo que experimentamos, incluido todo lo que creemos que somos nosotros. Esta es la mente, pero no se puede definir la mente en función de lo que muestra. El despliegue de su vitalidad inasible muestra el potencial

emergente de la mente, pero la apertura de la mente no admite una definición, por eso utilizamos metáforas y símiles y decimos que la mente es como el cielo y la presencia es como el sol.

Esta es la visión; permanecer con esta visión, estar abierto a la base y abierto como la base, eso es la meditación; no interrumpir el flujo de la energía no dual o integral es la actividad; y encontrarse sin esfuerzo como en tu casa en la inseparabilidad de la apertura, la claridad y lo que emerge es el resultado.

El segundo punto de Garab Dorje es no permanecer en la duda sobre este aspecto. Dudar significa tener dos ideas distintas, dos opiniones sobre algo. Por un lado pienso una cosa, pero por otro lado tengo una opinión distinta… es inquietante, me pregunto cómo puedo estar seguro, porque hay tantas fuentes de información, se presentan tantos caminos, que no sé qué debería creer, cuál debería seguir. Cuando surgen estas preguntas es una señal de que uno no ha despertado plenamente al primer punto. La introducción directa es desvelar lo que es. Y lo que es, simplemente es. No es algo en lo que creer ni es un camino que seguir. La gran completación ya está completa. Ya estás completo, así que ábrete a esa completación y permanece con ella. Esto no es algo que pueda hacer el ego. Nuestro sentido egoico y autorreferencial de quiénes somos siempre tenderá hacia el cierre, la forma, la definición y la identidad. El ego se aferra a aspectos del contenido para dotarse de un relleno, de una sustancia. Pero la naturaleza transitoria de este flujo de contenido significa que nuestro ego siempre está inseguro, por mucho que parezca afirmar su identidad con total seguridad, y este es el error que alimenta nuestra duda. Todos nos hemos identificado repetidamente con creencias y actividades que más tarde han sido desplazadas por otros objetos de fascinación. En cuanto los soltamos, el espacio de identidad se llena con otras nuevas preferencias.

Si mi mente es tan voluble, si soy tan cambiante, ¿cómo puedo confiar en mi nueva idea de mí mismo? Esta duda es útil si podemos ver que es un pensamiento sobre otros pensamientos y que los pensamientos no son fiables por su propia naturaleza. Si construyes tu vida sobre pensamientos, siempre estarás ocupado intentando mantener tu inestable construcción. Esto es a lo que llamamos samsara, vagar sin fin de un momento al siguiente en busca de un refugio estable. Despertar a tu ser real, a la verdad concreta de ser, que no está generada por conceptos, es muy diferente, es soltar todos los viejos apoyos, todas las esperanzas y temores, todas las certezas y dudas en las que confiabas.

Las dudas alimentan el ego tanto como las esperanzas y certezas. Pero no necesitas deshacerte de la duda, no hace falta que decidas no caer en ella y adoptar una postura heroica de confianza inquebrantable, porque todo el contenido de la mente se autolibera, así que se irá por sí misma. Por lo tanto, no construyas tu casa sobre arena, ni agua, ni fuego, ni viento. El único lugar estable donde habitar es el espacio, la apertura inmutable de la mente. “No permanecer en la duda” significa no aferrarse a la duda como si fuera algo útil. Déjala ir. Deja que todo se vaya. La vida no terminará. El mundo no parará. No todo depende de mí. No es mi decisión. Es lo que es y nadie me lo esconde, soy yo quien se lo esconde a sí mismo al intentar fabricar algo seguro a partir de los restos flotantes del naufragio que han dejado tras de sí los sucesos pasados. La casualidad hace que veamos las pretensiones vacías del ego, porque la vida nos interrumpe los planes. Así que cuando las dudas y las inseguridades se envuelvan sobre el frágil sentido del yo, relájate, permite que lo que es sea y observa el paso de todo ese mundo, entero. Solo permanecemos en la duda al aferrarnos a la duda.

El tercer punto es continuar así, sin buscar nada más. Vivimos en complejas culturas modernas en las que se abren nuevas posibilidades cada día. Nuevas tecnologías, oportunidades de trabajo, relaciones, comidas nuevas, ropa nueva, caminos nuevos de disfrute y desarrollo están todos disponibles constantemente. Hay siempre tanto por lo que fascinarse, que es lógico pensar “en vez de ser como soy, si me compro eso o me acerco a aquello, probablemente yo sería mejor de lo que soy, así que, ¿por qué no probarlo?”. En general, es cierto que las experiencias nuevas amplían la mente, pero, ¿la hacen más profunda? ¿Tener más experiencias, más variedad en la vida, te permite permanecer con lo que realmente te revela la verdad, la mente en sí?

Por un lado está la experiencia, lo que consigo, lo que me sucede a o para mí. Y por otro está el experimentador, quien creo que soy yo, mi subjetividad, aquel a quien y para quien sucede la experiencia. Ambos son transitorios en su contenido, mas parecen ser estables debido a nuestros conceptos del yo y el otro, el yo y los acontecimientos, el yo y el entorno. Absolutamente todos los contenidos concretos se desvanecen, pero los conceptos siempre encuentran nuevo contenido que reclamar como propio. El hambre del ego, sus carencias, lo llevan a ver el exceso como un medio para la supervivencia. Estar contento con lo que hay, estar satisfecho no es suficiente, necesito más, porque la emoción de conseguir más, de conseguir lo que quiero, incluso de conseguir lo que no quiero, me da la sensación de estar vivo. Esta es la raíz de la tentación de la distracción, de alejarse de lo que ya está aquí en dirección a lo que está en algún otro lado. Lo concreto es desplazado por la fantasía, imaginando algo mejor. Una idea nos atrapa porque estamos disponibles para ser atrapados, nos extraviamos porque estamos disponibles para extraviarnos.

No hay necesidad de aplicar el antídoto de la lucha y la fuerza de voluntad, tales métodos son insostenibles, porque el flujo de energía de la mente nunca cesa y nos olvidamos fácilmente de qué es lo que habíamos decidido que era esencial. A cada momento se manifiestan nuevas posibilidades. Esta es la riqueza y la diversidad de la vida, y todo se autolibera. Lo que viene, sea lo que sea, viene y lo que se va, sea lo que sea, se va. Buscar imponer nuestra insignificante voluntad sobre la complejidad de la inmediatez de todo lo que sucede momento a momento no funcionará, y tampoco lo hará la complacencia de ignorar la diversidad y quedarse en lo habitual, pues esto también es insostenible y nuestra presuntuosa sensación de ser capaces de controlar la vida terminará tarde o temprano en lágrimas. Estate con lo que es y estarás centrado en la base de la apertura de ser. Más aún, encontrarás que todo, absolutamente todo, es la energía del despliegue, el resplandor de esa apertura de ser. Ser es impersonal en el sentido de que no puedes encontrarlo como algo que puedas reclamar como tuyo; sin embargo, no es otra cosa que la base de tu presencia, tu vivacidad, tu vida.

Sentirse como en casa en la realidad del ser tiene tres aspectos: apertura, inmediatez, y manifestaciones ilimitadas. Apertura es la vacuidad de la mente, la inseparabilidad de la presencia y la hospitalidad infinita del espacio de manifestación. “Abierto” significa no cerrado, no limitado por fronteras, por definiciones, por una capacidad fija o por ninguna otra cosa. “Vacío” significa libre de supuesta esencia o sustancia. No hay nada a lo que aferrarse, pero es que, en realidad, tampoco hay nadie que necesite aferrarse. La apertura está desnuda, cruda, fresca, relajada. Simplemente aquí, siempre aquí y, sin embargo, es inatrapable. De esta apertura, con esta apertura, está la inmediatez, la claridad de la presencia. La mente vacía abierta está llena, llena de color, de sonido, de sensaciones, de vida. Esta plenitud es inmediata, todo sucede a la vez. Las manifestaciones no son constructos, no se construyen por etapas, sino que están llenas sin esfuerzo, completas, perfectas sean como sean. Esta capacidad de irradiar de la mente es como la luz que emana del sol, que lo revela todo al instante. Dentro de este campo de inmediatez que es la presencia de la riqueza del potencial de la mente, existe la especificidad única de cada momento de surgimiento de la energía. Se trata de un surgimiento omnipresente, sin límites. No va desde un punto hasta otro punto, sino que emerge por todas partes: cada manifestación surge de, pero sin salir de, la base siempre abierta.

Estos tres aspectos conforman nuestro ser. Nunca han estado separados, pero cuando ignoramos la apertura, la claridad se oscurece y nos quedamos como un yo aislado, ilusorio, que intenta estabilizar las manifestaciones ilimitadas. Esta tarea imposible es la fuente de las miles de formas que adoptan nuestras esperanzas y temores, nuestros intentos de encontrar una felicidad duradera. Soltar este esfuerzo, que es más bien paranoico, nos libera para ser quienes siempre hemos sido.

Esto es un libro, así que está lleno de palabras. La función del libro es ofrecer palabras como un flujo incesante, un masaje, un estado de ánimo, un gesto. Ya sabemos mucho de muchas cosas, así que quizás no

necesitemos más ladrillos para construir nuestra autocreación. En cambio, espero que estas palabras despierten tu interés y fluyan contigo por la corriente.

ONDAS EN LA CORRIENTE

Corrientes que fluyen al viento
corrientes de movimiento, rápido y lento
movimiento que nunca cesa
sucesos que el espacio presta
lo fijo fluye
lo estable bulle
en un barco no estás
así que por favor no remes más.

CÓMO ES EL AHORA

Cómo es el ahora
te podría dar locura
puesto que el ahora elude el cómo
y los métodos traen tortura

El esfuerzo burlador
siempre está en marcha.
Aquello a lo que me aferro
simplemente se escapa.

Ni ir ni venir
siempre está aquí ya.
Si te encuentras ahí
no hay nada que recelar.

Así que deja de lado el método,
de quien depende no eres tú.
Tienes lo que necesitas;
está sucediendo como tú.

CÓMO ESTAR DESNUDO

Todo lo que tienes y
todo lo que ves,
todo lo que
tú crees ser,
es solo vestimenta.

La vestimenta puede cubrir o
ser el despliegue
de la fuente radiante
siempre que juegue.

Abierto y desnudo
no puedes ser atrapado,
ni por ti ni por otro
sea buscador o buscado.

Fresco, crudo y simple
nuestro estado está completo
aunque la vestimenta es una opción
para quienes encontremos.

Dulce regalo de nada
este campo infinito
la propia paradoja de los budas
ante la cual nos rendimos.

Momento a momento
en formas nuevas surgimos
vestidos de formas extrañas
por siempre no nacidos.

Está bien como es, sin embargo
lo que es, no es.
No lo comprenderás pensando,
es una broma, es un traspiés.

Lo desnudo es fácil
así que no hagas nada.
Las ropas vienen solas,
solo mira lo que la vida te traiga.

Así que cómo estar desnudo
no es algo que averiguar;
siempre estás descubierto
donde quiera que vas.

El esfuerzo es derrochador
enturbia el lago.

No intentes relajarte,
¡eso es inapropiado!

Es lo que es
como siempre ha sido;
que las ropas se desvanezcan,
solo un sueño han sido.

EL VIENTO SOPLA

El viento sopla
las hojas permanecen
el viento descansa
las hojas caen

La extrañeza del otoño
me muestra
a mí mismo

LA MENTE SE ENCUENTRA A SÍ MISMA

No mires como si buscaras algo que has perdido.
No mires como un policía cuando busca a un sospechoso.
Ve, más bien, como un ornitólogo que se adentra en el bosque.
Encuentra un lugar tranquilo y siéntate calladamente.
El pájaro está en el bosque.
Confía en este hecho y no te muevas inquieto.
No te confundas con pensamientos agitados como “¿Está aquí?”, “¿está allí?”
Con el movimiento de esperanzas y miedos perderás lo que no se puede perder.
Solo relájate
porque cuando el pájaro aparece
tu mente está aquí.
No es lo que crees que es.

CONSEJO SOBRE EL REFUGIO

Deja de refugiarte en tus pensamientos, sentimientos y sensaciones.
Deja de refugiarte en tus creencias y suposiciones.
Abandona tu creencia en el sujeto y el objeto.
Refúgiate en la presencia vacía
cuya claridad es todo tal cual es.
Si tomas refugio en el engaño de que la ilusión es real
la confusión continuará sin esfuerzo.

TODO LO QUE SURGE NO TIENE ESENCIA

Todo pensamiento pasará, esa es su naturaleza,
mas la presencia que ha revelado el pensamiento permanece.
La presencia es como un espejo, los pensamientos son como los reflejos.
Los reflejos surgen debido a causas y condiciones,
sin esencia, son fugaces y no se puede confiar en ellos.
El espejo no se mueve, sin embargo, los reflejos siguen surgiendo.
Si te mueves en respuesta al reflejo
tú mismo eres solo otro reflejo,
y caerás una y otra vez, vagando en el samsara.
Al no moverte
fíjate que cada momento es una ilusión vacía.
Esta sabiduría evoca compasión por todos los seres perdidos
erigiendo diligentemente sus esperanzas de permanencia
en la base sin base.
La naturaleza verdadera del constructor ocupado es el espacio inmutable.
Todo lo demás es el juego de la mente.
¡Qué maravilla!

AQUÍ EN ESTE MOMENTO

Aquí en este momento
hay movimiento.
Sentimos como si nos moviéramos
pero no nos movemos:
la presencia nunca se mueve.
El mundo se mueve
el cuerpo se mueve,
las palabras se mueven,
pero nuestro verdadero ser nunca se mueve.
Al no moverse siempre está ahí,
así que no hay necesidad de viajar para encontrarlo.
Nuestro verdadero ser no está oculto.
No está detrás de nosotros,
no está delante de nosotros,
no necesitamos tratar de comprarlo,
no necesitamos tratar de robarlo,
simplemente está aquí con nosotros,
donde siempre ha estado.

ALEGRE DESPLIEGUE

Kuntu, siempre; Zangpo, bueno.
Siempre bueno.
La base es la vacuidad vital.
Su campo es la claridad inmutable.
Su energía es precisamente esto.
Todo, en todos lados, todo el tiempo, está bien.
Todo está ya siempre bien tal cual está,
sea útil o inútil,
sea brillante o aburrido.
Ni éxito ni fracaso,
ni ganar ni perder.
Permite que lo que surja ocupe su lugar y luego se marche,
apareciendo y desapareciendo como en un sueño.
Sin yo o esencia
cada manifestación, un regalo del espacio,
el flujo de la energía de la mente
en su alegre despliegue.

YO MISMO SOY UN EXTRANJERO AQUÍ

Yo mismo soy un extranjero aquí,
siendo tanto extraño como extraviado,
no precisamente en casa excepto
en el espacio que no es
un territorio, el espacio
que es hospitalario para
todos los extranjeros, todo lo extraño
que se extravía.
Este espacio subvierte la posibilidad
de estar extraviado por su
facilidad de ofrecer la realidad
de siempre estar ya en casa.

¿Así que dónde exactamente es que
soy el extranjero, a la vez extraño
y extraviado? Ah, es aquí en este
sitio aislado de su propia base
por la ola de la marea de pensamientos
alienada solo por el excedente de mi
propia refulgencia; la creatividad envolviéndose
a sí misma; el aislado, aparte, abyecto
no es más que un pliegue en el flujo del despliegue
de la miríada de maneras de estar en casa
como apertura, campo y momento específico.

SIN DESCANSO

Todo el mundo tiene historias de dolor. Todos tenemos molestias y problemas en nuestras vidas. Sin embargo, desde un punto de vista budista, no son el meollo de la cuestión. Son como burbujas o espuma en la superficie, perturbaciones momentáneas generadas por fallos estructurales más profundos. Lo que realmente nos aflige es no estar en paz con nosotros mismos, no ver quién somos en verdad. Al estar alienados de nosotros mismos, vivimos como refugiados, y los refugiados lo pasan muy mal. Como un refugiado, no te puedes asentar en ti mismo, estás siempre preguntándote qué sucederá después, no tienes una base estable, no tienes ningún derecho y ni siquiera tienes pasaporte. Es esta misma falta de hogar lo que se transmite cuando los textos dicen que vagamos incesantemente en el samsara. Una palabra tibetana que significa ser consciente es *dro wa*, un viajero, alguien que está en movimiento. Siempre estamos tras esto o lo otro, con la esperanza de que los objetos que encontremos nos proporcionarán un refugio real, una casa de verdad para nosotros. Y, sin embargo, todas las situaciones surgen y pasan. Pensamos que hemos encontrado algo o algún lugar o a alguien seguro y luego… algo cambia… y se ha ido. Siempre es así. Es muy raro encontrar algo a salvo y seguro. Esto no es un castigo. Es simplemente cómo es la vida cuando no hemos despertado a cómo somos en realidad.

ESPUMA

La integración de la presencia espaciosa infinita y los gestos que surgen de ella es primordial. Dentro del gran teatro de la mente se desarrollan innumerables dramas. Ver esta ilusión como una ilusión es la iluminación en sí. Los juegos que jugamos (ser bueno, ser malo, tener esperanzas y tener miedos) son meras olas de espuma encima del océano. Cada fenómeno, todo lo que sucede, bueno, malo, alto, bajo, querido, no querido, es inseparable de la mente no nacida. Como un sueño, como un arcoíris, esta vida inaprensible ofrece maravillas sin límite.

REFUGIO

En el budismo empezamos nuestra práctica tomando refugio. Tomamos refugio en el Buda, el Darma y la Sanga, y también en el Gurú, las deidades de meditación y las diosas dakinis. Hay muchos lugares diferentes de refugio a los que podemos acudir, pero la cuestión principal es dejar de refugiarnos en nuestros propios pensamientos, en nuestras propias creencias y suposiciones. ¿Quién es el que busca refugio? Al ver que quien busca es una formación energética, un patrón relevado por nuestra presencia, tendremos refugio verdadero. Pero el refugio en los pensamientos sobre quién es ese nos llevará por mal camino. La confianza habitual y perezosa nos engañará una y otra vez. Si tomamos refugio en el engaño, la confusión continuará así que despierta a tu intensa libertad.

PAZ VERDADERA

La paz verdadera no se genera a partir de las cualidades de los objetos que poseemos, ni a partir de las cualidades del entorno que habitamos, ni a partir de las cualidades que suponemos que tenemos. La paz verdadera es una cualidad del refugio. Cuando reconocemos que nuestra propia mente es presencia no nacida, que el espacio en que nos movemos es la infinidad de la hospitalidad sin límite del darmadatu, el reino de todos los budas, y que todo lo que hacemos y todo lo que encontramos es la compasión no nacida de la unión de vacuidad y presencia, entonces podemos tener la verdadera paz, pues el aferramiento tendrá su fin.

LA VIDA YA ESTÁ AQUÍ

Relájate y estate presente contigo mismo. Esto no es una búsqueda activa de algo, sino una disponibilidad receptiva a lo que hay. Sin intención oculta, la presencia está abierta a lo que es. Sin selección, sin sesgo, sin corrección. Todo es tal cual es y lo percibimos todo tal cual es. El momento infinito está lleno y vacío.

CONFIANZA

No estés ocupado. No necesitas hacer tanto. Las buenas situaciones desaparecerán, seguro. Las malas situaciones desaparecerán, seguro. Deja de planificar. La vida sucederá como tenga que ser. Como dice una rima infantil:

> La pequeña Bo-Peep sus ovejas ha perdido
> Y no sabe dónde están.
> Déjalas tranquilitas
> y a casa volverán
> meneando sus colitas.

Todos los pensamientos, todas las experiencias que puedan surgir se liberan por sí mismas. Igual que las ovejas vuelven a su campo por la noche, así los pensamientos surgen de la vacuidad y regresan a esa casa cuando pasa el breve momento en que se despliegan. Nuestra vida, tal como es, forma parte de la corriente de sucesos. Nuestro lugar en el mundo se nos revela cada día. Trabajamos con ello sin ser amos ni esclavos. Por tanto, podemos permitir que nuestra vida sea como es sin corrección ansiosa o decepción. Los patrones familiares continuarán tanto como su fuerza causal. Cuando pase, se disolverán. Ya hemos vivido muchas vidas en esta vida. Cuando una forma se disuelve, el potencial del que surgió libera nuevas formas. La claridad de la mente despliega incesantemente el flujo de surgimiento, el patrón transitorio de su refulgencia creativa. La vida continúa: andar, hablar, comer, dormir. Buscar entidades-esencia fiables y sustanciales en el despliegue conduce al dolor, mientras que el disfrute participativo y relajado del fluir hace brillar el corazón y agrada a otros. Como escribió William Blake:

> Quien se encadena a una alegría,
> su alada vida destruye.
> Quien besa la alegría según vuela,
> vive en el amanecer de la eternidad.

EL LARGO CAMINO HASTA AQUÍ

Al verte sentí confianza
y un afán de avanzar
el camino ahora abierto estaba
y debo aprovechar la oportunidad.

Pero no es tan simple
porque sabes que es así,
el esfuerzo para llegar
es lo que nos retiene aquí.

Pretender la iluminación
e intentar como tú ser
me mantuvo ansioso esforzándome
siempre con más cosas que hacer

Me engañé
ignorando la ilusión.
Todo se volvió demasiado real
con una creciente confusión.

Habiendo intentado intentar
y luego intentado renunciar
he renunciado a intentar
y he renunciado a renunciar.

En el camino hasta aquí,
ninguna libertad experimenté
porque no hay necesidad de viajar
el camino es simplemente ser.

MEDITACIÓN EN CALMA MENTAL

En la práctica de la meditación en calma mental básica, también conocida como shiné o shamata, centramos nuestra atención sobre un objeto externo sencillo, o en el flujo de nuestra respiración en las fosas nasales. Tomamos la intención clara de que este es el único foco de nuestra atención. Cada vez que nuestra mente se aleja, la traemos gentilmente de vuelta a nuestro punto de atención. En esta práctica empleamos un centramiento consciente de nuestra atención para separarnos de nuestro enredo con los contenidos fugaces de la mente. Con esta intención, los pensamientos, sentimientos y sensaciones que surgen se recategorizan, cambiándolos de "interesantes" a "distractores". Nos estamos liberando de nuestra tendencia habitual de fusionarnos con, y luego reaccionar a, los diversos fenómenos que surgen. El objetivo es estar al margen del flujo siempre cambiante de la experiencia, simplificar nuestra intención, y a través de ello, encontrar un espacio tranquilo libre de preocupación y distracción.

Algunos de los pensamientos que surgen nos pueden parecer muy espaciosos, como si estuvieran expandiendo nuestro horizonte, sin embargo, al estar absortos en ellos, no podemos verlos con claridad. Nuestra encapsulación en cada momento transitorio crea una descontextualización que nos tiene saltando del mundo de este momento al mundo del siguiente momento. Entonces, extrañamente, el mismo aislamiento de estos momentos de experiencia genera la ilusión de continuidad a medida que nos deslizamos de un momento al siguiente. Esto se acompaña con un agotador sentido subliminal de fragmentación y la necesidad sentida de mantenerlo todo unido. Esta responsabilidad genera una tensión ansiosa que alimenta nuestra mayor participación e interés en lo que está ocurriendo, tratando de establecer qué amenazas o beneficios podrían ofrecer.

En el análisis budista mahayana de las dos verdades, esto se llama el estado de verdad impura y relativa. Dentro de este modo dualista de experimentar, tenemos la sensación de que hay un sujeto y un objeto que parecen verdaderamente separados. Esta visión se describe como impura porque el sujeto se toma a sí mismo como algo muy real y también toma al objeto como algo muy real.

Esta polarización cosificada genera los juicios y las distorsiones de los cinco venenos, las emociones aflictivas de estupidez/suposición, deseo/apego, enfado/aversión, orgullo y celos. Nuestra experiencia tiende a ser impregnada por la coloración afectiva, la inflexión emocional que trae un enriquecimiento o una distorsión de lo que en realidad está pasando. En este estado es muy difícil que veamos una situación sin inmediatamente tener una opinión, una reacción que se convierte en el sentido principal que nos llevamos de la situación. La práctica de la meditación para calmar la mente nos ayuda a aprender a cómo escuchar, cómo saborear, cómo tocar sin rellenar el espacio fresco de la experiencia con nuestras actitudes y suposiciones habituales.

La práctica de calmarse interrumpe nuestros patrones usuales al fomentar una concentración que es simple y directa. No tiene una intención oculta compleja y no se mejora con la pasión o el enriquecimiento emocional. No te concentras mejor en tu respiración si estás enfadado o triste o lleno de deseos. En otras situaciones puedes sentir que te estás concentrando más cuando estás lleno de deseo o rabia, porque entonces hay una fuerte fijación energética sobre el objeto elegido. Si estás realmente molesto con alguien hay un tipo de visión de túnel y la atención está muy pendiente de los detalles, y tú sabes exactamente cómo es tu objeto de enfado o irritación. Cuando te estás centrando en algo con una excitación afectiva, lo llenas con tus proyecciones. Crees que lo estás viendo claramente pero en realidad lo estás creando a partir de tus proyecciones, a partir de lo que le imputas al objeto. Sin embargo, esto es muy diferente de una concentración calmada y clara. Con una concentración calmada al objeto se le permite ser él mismo sin provocar en la mente ocupación, asociaciones y amplificaciones.

Cuanto más calmamos la mente y nos encontramos menos proclives a ser atrapados por lo que surge, más empezamos a sentirnos espaciosos y a ver el estatus real de lo que ocurre. Estamos a la vez más separados

y más conectados con lo que está pasando. La verdadera conexión no se basa en la fusión, sino que empieza con la perspectiva; tenemos que separarnos para ver. No vemos claramente con la fusión y tampoco vemos claramente con la evitación. Cuando vemos claramente disfrutamos de la seguridad de no ser una entidad atacada. El ego simula ser independiente, pero en realidad las circunstancias le influyen y le hieren muy fácilmente. Nuestro ego desarrolla una gama amplia de movimientos defensivos, ninguno de los cuales tiene mucho éxito, ya que el ego necesita el contacto con el entorno para existir. Nuestra mente en calma, al ser menos reactiva, es capaz de permitir que los sucesos ocurran y observarlos con una atención plena no comprometida. Como nuestra atención centrada genera una sensación de calma, las olas de la esperanza y el temor golpean menos nuestra mente.

Los sucesos, los pensamientos, los sentimientos, las sensaciones y todo lo demás continúan surgiendo, pero parece que tienen menos y menos que ver con nosotros. No nos alcanzan, controlan o abruman. Las apariencias se suceden como formas ilusorias transitorias que se mueven en el espacio de nuestra mente en calma. Practicando de esta manera llegamos a morar en lo que se denomina la verdad pura relativa. En ese punto, todavía nos identificamos con la sensación de que “yo estoy aquí como un sujeto que experimenta objetos”, pero estos objetos son ahora más simples, puesto que ya no les decimos lo que son. No los vemos mediados por nuestra preocupación en cuanto a ganancia o pérdida; ganancia en términos de nuestro deseo, “¿de qué me puedo apropiar aquí?”, y pérdida en términos de la aversión que se genera por el miedo a que nos puedan quitar nuestra certeza o seguridad. Volverse relajado y espacioso y dar la bienvenida a todos los seres en esa ecuanimidad abierta es el camino general de todas las enseñanzas mahayana, incluido el tantra.

SIMPLEMENTE DE PASO

Cuando nos relajamos en el espacio abierto, en la presencia de la pureza intrínseca de todos los budas, nuestra mente está aquí y la energía de nuestra mente está aquí, inseparables en no-dualidad. Cuando la base abierta de la energía está presente como nosotros, todo lo que surge es claridad, pero cuando estamos distraídos por la sensación de sujeto y objeto como entidades reales, entonces todo lo que surge es un engaño, oscureciendo donde estamos en realidad. En el dzogchen, la manera principal de tratar este engaño es simplemente traer nuestra atención de vuelta sobre y como el que está teniendo la experiencia. Al hacer esto, nuestra atención centrada se relaja en su propia base, nuestra presencia abierta no nacida.

En nuestra vida diaria a menudo estamos fundidos en la experiencia, atrapados en el flujo de sucesos como si el actor y la acción fueran uno. Esta manera de experimentar puede parecer placentera cuando la experiencia es la que nos gusta, mas carece de comprensión, pues no podemos ver a qué nos estamos dedicando. Cuando practicamos centrarnos en la calma y luego ampliar la atención para permitirnos registrar el flujo de la experiencia, es como si nos separáramos de lo que está ocurriendo y nos volviésemos capaces de observarlo. Esto nos permite tomar elecciones más conscientes, pero también intensifica nuestra sensación de ser un sujeto separado, uno que puede conocer, planear y actuar.

Sin embargo, nuestra atención, como una cualidad o capacidad de nuestra identidad individual, no se asienta en sí misma, dado que necesita un objeto que dé soporte a su propia existencia. El ego requiere contacto con alguna otra cosa y, por tanto, nuestra atención todavía es vulnerable a la distracción, a ser atrapada en el flujo de la experiencia dualista. El ego es una secuencia de formaciones temporales que surgen y se desvanecen debido a causas y condiciones. Mientras nuestra identidad se forme sobre el hecho de ser un ego individual, estaremos condicionados por las circunstancias. Incluso si practicamos calmar la mente y ascendemos por los niveles de concentración no perturbada, esta es una práctica con la que crear buenas causas para conseguir buenos resultados. Cuando se quema el combustible, nuestro cohete regresa a la tierra, así que necesitamos encontrar una manera de ser receptivos sin perdernos. Necesitamos presencia, espacio y disponibilidad sin apego o dependencia, porque cuando vemos algo que nos hace felices, el que es feliz puede sentirse verdadera y totalmente feliz, mas es inextricablemente parte de una experiencia transitoria. Este hecho deberíamos tenerlo claro, porque si al siguiente minuto alguien dice algo que no nos gusta, nuestro sentimiento de felicidad pronto se esfuma. Sin embargo, cuando estamos felices nuestra fijación sobre la intensidad del momento parece sellarnos en una burbuja. Cuando esa burbuja explota, estamos en la siguiente burbuja y luego cuando esa explota estamos, sin interrupción, en otra. Esto crea tanto la ilusión de un yo conocible y permanente, como una falta de atención a las contradicciones entre los momentos de burbuja, cada uno de los cuales se toma como “lo real”.

Sin embargo, en el dzogchen, al no fusionarnos con la experiencia ni esforzarnos por separarnos de ella y observarla, vemos que nuestra atención es un aspecto de la energía de nuestra presencia. Por tanto, nos relajamos en nuestra presencia como el experimentador y al quedarnos con, en y como el experimentador, nos encontramos a nosotros mismos en y como la presencia abierta no nacida.

En el dzogchen esto se ilustra con el ejemplo de una bola de cristal. Si pones una bola de cristal sobre una tela verde mostrará un tinte verde y si la pones sobre una tela roja mostrará un tinte rojo. La bola de cristal no es verde ni roja. En el momento en que la bola parece verde tú dices: “esto es una bola verde”, y eso es un mero engaño. La bola parece verde, sin embargo, no lo es. Debido a causas y condiciones parece como si fuera verde pero su cualidad real no es verde, su cualidad real es transparente.

La verdad de nuestra mente es como esta bola translúcida, puesto que es como si las cosas felices nos hicieran felices y las cosas tristes nos hicieran tristes. Nuestro ser abierto, insustancial, ni obstruye ni tiene obstrucciones. Debido a causas y condiciones experimentamos muchas cosas diferentes; las experiencias surgen como la interacción del sujeto y el objeto mostrándose en el campo de la presencia. Al no ver que

esto es así, nos atrapamos en un ámbito dualista en el que nos identificamos fuertemente con una polaridad, yo, y tenemos muchos pensamientos sobre la otra polaridad, todo lo demás. Cuando nos apegamos a las coloraciones transitorias de la bola de cristal experimentamos el movimiento incesante de nuestra vida en el samsara. El que se apega es, en sí, una coloración. Qué extraño, qué triste, que esa ilusión vacía cause tanto dolor a los seres ilusorios.

En tibetano, a menudo se llama a los seres conscientes *dro wa*, viajeros. Somos seres que nos movemos de acá para allá sin descanso. Pero, en realidad, nosotros, en nuestra naturaleza verdadera, no nos movemos en absoluto. Nuestra mente está relajada, abierta y completamente estable; sin embargo, despliega todo tipo de manifestaciones transitorias, algunas aparentemente “externas”, algunas aparentemente “internas”.

En cada momento, este patrón particular de manifestaciones transitorias es todo lo que hay. El surgir es inseparable de la base y se desvanece como un arcoíris en el cielo. Sin embargo, si nos resistimos al hecho de la disolución de esta formación específica del sujeto y creemos que somos una esencia duradera independiente del contexto, somos lanzados desde un momento burbuja hacia el siguiente. No prestamos atención a nuestra naturaleza ilusoria real y nos confundimos y extraviamos a nosotros mismos con el engaño de la cosificación y sus consecuentes narrativas justificativas.

Una de las cualidades de la ignorancia es una sensación de estar perdido y de ansiedad. Para tranquilizarnos estamos siempre ocupados dándonos algo que hacer. Esta actividad genera un sentido del yo, construyendo nuestra identidad a partir de los patrones de lo que nos agrada y desagrada, nuestros éxitos y fracasos. Este es un ciclo verdaderamente vicioso: ignoro la base abierta de mi ser y creo que soy la identidad creada en el diálogo con los otros; esta identidad es insustancial, contingente y no fiable, y por tanto estoy constantemente ocupado manteniendo el edificio de mi yo; debido a esto, estoy preocupado y me falta la presencia calmada y abierta que me permitiría ver la base abierta de mi ser.

La movilización centrada y ocupada parece garantizar nuestra seguridad, pero los acontecimientos interrumpen nuestros planes y la agitación nerviosa consecuente bloquea nuestra relajación. Nuestro sufrimiento parece que dice: “Haz más, hazlo mejor, esfuérzate más”, y esto nos lleva más lejos de la puerta abierta siempre presente del aquí y ahora. Al haber sido criados con la creencia del esfuerzo, puede resultar difícil confiar en que la liberación y la relajación son el camino a casa.

EL MAESTRO

La vacuidad rugiente
que destruye el engaño
nos libera ferozmente
con amor no nacido.

Una oración de refugio común tibetana dice: "Me refugio en el Buda, el mejor de todas las criaturas de dos pies. Me refugio en el Darma, que es pacífico y está libre de deseo. Me refugio en la Sanga, la mejor asamblea". Mi maestro solía decir: "el mejor de estos es el Darma, porque es pacífico y está libre de deseo. El Buda quiere que te ilumines, la Sanga intentará contribuir a iluminarte, pero el Darma no quiere nada de ti, así que ¡Pon tu dinero en el Darma!". "Estar libre de deseo" suena muy bien. El Darma simplemente está ahí. Está ahí tanto si lo coges como si lo dejas en paz. No se sentirá insultado si no tienes interés en él. No se sentirá exaltado si sientes interés por él. El Darma es simplemente el Darma y ese es un refugio muy bueno porque siempre está ahí, abierto y sin sesgo o tarjetas de afiliación. Siempre tiene el mismo sabor, así que cada vez que practicas el Darma encuentras el mismo enfoque y la misma bienvenida. No es como una relación de pareja en la que si le hablas a tu pareja lo que dices cambia su estado de ánimo, lo que a su vez te cambia a ti. Tu trabajo cambia, tus hijos cambian, el tiempo cambia. Todo cambia excepto aquello que no cambia. Aquello que no cambia es la vacuidad y la apertura. Ese es el significado real del Darma.

Mi maestro principal es el difunto Chimed Rigdzin Lama, también conocido como CR Lama. Era un lama casado que vivía con su familia y, cuando lo conocí en la India, daba clases en una universidad. Era un gran erudito, una persona muy poderosa, y en absoluto era un santo. Él era muy corriente en su manera de vivir. Sus cualidades se mostraban sin que él las señalara de manera especial. En los linajes del budismo tibetano hay muchos estilos diferentes de práctica. Algunos linajes se muestran como muy puros y santos; es decir, se establecen en el dominio de lo sagrado y crean un ambiente que está separado de la vida corriente. Cuando te encuentras ese tipo de enfoque tienes la oportunidad de experimentar algo que no es como la existencia corriente. Tales ambientes tienden a estar ritualizados y coreografiados de manera que todos conocen su lugar y lo que les está permitido, o no, hacer. Mi maestro, sin embargo, estaba bastante en la vida corriente. Le gustaba mucho la política universitaria, apoyando a sus amigos y atacando a sus enemigos. Esta no es una actividad santa, ¡pero es muy placentera! Durante muchos años yo fui su secretario y tuve que escribir, a partir de su inglés tan especial, cartas muy insultantes a personas importantes. Para entrar en su mundo tuve que soltar muchas de las suposiciones que mantenía sobre cómo vivir una vida de modo apropiado.

Al final, para poder practicar, cada uno tenemos que encontrar un estilo que esté en armonía con la energía de nuestro potencial y que responda a cada entorno único en el que nos encontramos. Estar en el mandala o entorno que Rimpoché creaba era muy perturbador para mí y, sin embargo, también era liberador. Abría el espacio para ver que nuestro mundo es, de hecho, un constructo de nuestras creencias y suposiciones. Liberarnos de la verdad relativa, de la verdad basada en comparar y contrastar, implica un salto de fe. El estímulo para dar ese salto fue el maravilloso regalo de Rimpoché.

Hay muchas explicaciones sobre el origen de la palabra "gurú". Mi maestro me dijo que una de las más interesantes está ligada a la palabra sánscrita que significa vaca. Eso es porque si comes un montón de ternera te sientes muy pesado, y el gurú es un tipo muy pesado. Esencialmente, un gurú es alguien que da una enseñanza que está diseñada para traer una transformación o un despertar. El gurú representa el linaje intacto de transmisión desde el tiempo del Buda. La cuestión clave con respecto a un gurú es que deberían haber estudiado un montón y entendido lo que estaban estudiando. Deberían haber practicado profundamente lo que han estudiado, y despertado a su verdad. Deberían ser capaces de comunicarlo en una manera que fuese impactante para la gente a todos los niveles, el de su cuerpo, el de su sistema

energético, sus sentimientos y su pensamiento. Así ayudan a la gente a "girarse", a inclinar su mirada de tal modo que empiecen a experimentar huecos en el flujo de sus suposiciones. Estos huecos son el primer sabor del espacio dentro del cual se muestra lo que es. Esa es la función del gurú, y se puede realizar con formalidad, con informalidad, o una mezcla de ambas.

CR Lama nos dijo que cuando era un niño le reconocieron como *tulku*, un lama encarnado, y por tanto tuvo que involucrarse visiblemente en los rituales del monasterio, sentándose en un trono al lado de otros lamas elevados. Cuando había una iniciación pública, la gente del pueblo y los forasteros iban a recibirla y al final hacían ofrendas. Al lama principal le daban muchos ofrecimientos, pero incluso a tulkus muy jóvenes como CR Lama a veces les daban algo. Normalmente les ofrecían una bufanda blanca llamada kata, pero eso no pasaba siempre. CR Lama se sentaba allí y una persona venía sosteniendo una kata en alto. Si Rimpoché se inclinaba hacia delante para recibir la kata, pero no era para él, su maestro, que estaba sentado a su lado, le golpeaba en la cabeza. Tienes que aprender a no suponer que algo es para ti hasta que realmente se te ofrezca. Pero si algo se te ofrecía, también podías conseguir un golpe si no respondías inmediatamente a su gesto. Sin detenerse, sin precipitarse hacia delante: se trata de estar plenamente presente, aquí mismo.

Esta es también la instrucción esencial para la meditación. ¿Por qué? Porque nuestro trabajo no es suponer lo que otras personas, incluso los contenidos de nuestra mente, van a hacer. Tenemos que estar presentes, abiertos y despiertos. Respondemos si se requiere. Si no se requiere, permanecemos relajados pero atentos. Si nos adentramos en una ensoñación o una expectativa, no estamos aquí. La tierra de los conceptos es una tierra de nunca jamás, un reino de ficción. Mucho de lo que ocurre allí es fascinante y tira de nosotros hacia la construcción de una fantasía, que conduce solo a más fantasía. Esto es algo que podemos observar en nosotros mismos. Mira y date cuenta de cuántas veces trasladamos nuestras expectativas y nuestras suposiciones al mundo y actuamos como si fueran reales. Si tenemos poder, podemos actuar para coaccionar al entorno y cumplir nuestras expectativas durante un rato, pero antes o después la fantasía es insostenible y nos quedamos confusos y defraudados. Ser fresco significa que momento a momento estamos aquí con lo que es, no en algún otro lado con lo que podría ser.

Cuando Chimed Rigdzin Rimpoché vino del Tíbet, tuvo la oportunidad de tener un pequeño y encantador monasterio en un lugar llamado Tsopema que está en las montañas en Himachal Pradesh. El clima es muy agradable allí y el monasterio está sobre un lago que está consagrado a Padmasambava. Perfecto. Hizo un retiro allí y se llevaba muy bien con el gobernador local, el rey de Zahor, que se volvió su patrocinador. Rimpoché tenía una bonita foto del rey en traje de noche con pajarita, posando al lado de un piano de cola que su esposa, con vestido de fiesta, estaba tocando. El ambiente era relajado y fácil, por lo que estaba tentado de quedarse. Sin embargo, si tienes un monasterio necesitas dinero y si necesitas dinero tienes que agradar a los patrocinadores. Debes pasar mucho tiempo hablando de tonterías con gente que en realidad no va a hacer ningún tipo de práctica, pero quiere ser especial. Pero lo que, en cambio, hizo CR Lama, fue conseguir un trabajo en una universidad india y al final de cada mes tenía su salario. Le facilitaron una casa en la universidad para vivir y un contrato claro que debía cumplir. Para él, esa situación era mejor, porque estar a merced de los caprichos y los estados de ánimo de otras personas no es auspicioso para tener paz mental.

El aspecto más importante de la transmisión es la relación con el maestro. El maestro es la ubicación de la vacuidad y contactar con esa vacuidad puede alterar fundamentalmente la base de nuestro "ser en el mundo". Vemos al maestro funcionar a partir de la nada, a partir del espacio, mostrando directamente la espontaneidad de la mente vacía. Así es como son todas las cosas. El maestro es la persona especial que demuestra lo que tiene de especial lo corriente. Esto es lo profundamente especial de la vacuidad que lo impregna todo.

Cuando vemos a alguien que es un gran maestro, podemos creer que es una manifestación de la base primordial. Aunque nos veamos a nosotros como seres corrientes, también somos manifestaciones de la

base. En el nivel del juicio y la evaluación, podemos decir: “esta persona es elevada mientras que esta otra es inferior,” pero en términos de nuestra conexión con la naturaleza de la base, todos los seres son completamente iguales. Permanecer relajado y abierto a la base revela el juego sin esfuerzo de la manifestación. Vivir esta no-dualidad convierte el mundo en algo mucho más trabajable.

Una de las primeras cosas que me dijo Chimed Rigdzin fue que no hay una inyección para la iluminación. No hay ningún tipo de sustancia búdica que puedas obtener e inyectártela en los brazos y desconectar. Al meterse en el darma uno entra en un juego en que las propias limitaciones, confusiones y falsos entendimientos salen a la superficie. Aprender a desprenderse de la confianza en los fenómenos engañosos requiere estar presente en la claridad de la propia mente, y nadie puede hacer esto por ti. Nos liberamos del engaño abriéndonos a su vacuidad. Tenemos que tomar conciencia e intimar con el contenido de nuestra mente, pero intimar sin impregnarnos.

CR Lama a menudo me decía que si se encontrase con Padmasambava, lo primero que haría sería pegarle. ¿Por qué? Porque si fuese el Padmasambava real, tendría un cuerpo de luz y por tanto no le importaría. En realidad, podría incluso estar encantado de tener al menos un discípulo capaz de pensar por sí mismo. Si no fuese el Padmasambava real, se alejaría corriendo condenadamente rápido. Así que él, CR Lama, en cualquier caso, estaría a salvo. La ingenuidad no es una buena base para entrar en el Darma. Eso no significa que no podamos tener fe o esperanza o confianza, sino que hay que tener madurez aderezada con un poco de escepticismo.

Cuando vivía con mi maestro tenía una pequeña habitación en la parte trasera de su casa. La habitación estaba a rebosar de cajas de latón llenas de papel y hacía mucho calor. Había una ventana sin cristal, pero tenía barrotes y normalmente mantenía los postigos abiertos. Un día, cuando volví de la aldea, abrí el candado de la puerta, entré, y vi una serpiente moviéndose. Fui a ver a la esposa de mi maestro y le pregunté si tenía un palo largo para sacar a la serpiente de la habitación. Mi maestro se acercó y me preguntó qué hacía, porque estaba tumbado en el suelo con el palo intentando sacar a la serpiente del rincón. “Estoy intentando librarme de la serpiente”, le dije. A lo que él me contestó: “¡Lo único peligroso que hay aquí eres tú!”, y se marchó. Es así... es tu propia mente la que es peligrosa. Hay muchas serpientes en la India, pero la mayoría de ellas no son peligrosas en absoluto. Yo estaba haciendo un montón de aspavientos sin razón alguna.

La agitación no es mala en sí misma; la cuestión es nuestra implicación en la agitación. Cuando estaba traduciendo textos con mi maestro en la India trabajábamos en su patio de atrás. En aquella época tenía perros, que estaban en la terraza de arriba y siempre estaban ladrando. La sirvienta de la casa era muy ruidosa, golpeaba ollas y sartenes; la mujer de rimpoché le gritaba a la sirvienta, a lo que la sirvienta respondía gritando y yo escribía la traducción y se la pasaba al mecanógrafo. El mecanógrafo estaba sentado a mi lado, en la mesa, y trabajaba muy rápido. Cuando terminaba lo que le había dado, se quedaba sentado tamborileando los dedos. Había muchas actividades que sucedían en nuestro entorno, que era bastante caótico, y todas ellas eran válidas. La cuestión clave es que tenemos la elección de distraernos o no. Si estamos esperando a que lleguen las condiciones perfectas, puede que tengamos que esperar mucho tiempo.

Todas las formas posibles de experiencia surgen dentro de la esfera espaciosa de revelación. ¿De dónde vienen? Vienen del espacio mismo, son formas del espacio. El espacio se muestra a sí mismo con estas formas. De manera similar, la vacuidad de la mente muestra las formas de nuestros diversos pensamientos y sentimientos. ¿Por qué muestra estas formas diferentes? Cuando le hice a mi maestro esa pregunta, respondió: “Bueno, cuando te encuentres con Kuntuzangpo se lo preguntas”. Esto significa: “Cierra el pico y mira tu propia mente”. Algunas preguntas son estúpidas y no es útil preguntarlas. Preguntar “por qué” a menudo es peligroso porque “por qué” es a menudo un signo de nuestra intelectualización. Es útil preguntar quién es el que está haciendo la pregunta. Si es el señor Sabelotodo, entonces es probable que

no sea muy útil continuar. Si es el señor Humilde, entonces puedes llegar a algún lado, puesto que la indagación abierta sin presuposiciones puede conducirnos al lugar de nuestra presencia natural.

Puede que tengamos dificultades si sentimos que necesitamos tener pruebas antes de decidirnos sobre un maestro o sobre una enseñanza. La gente dice: “debes verificar a tu maestro durante doce años antes de tomar una decisión”, pero para entonces podría estar muerto. Así que, ¿cómo lo sabes? Recuerdo una vez cuando estaba traduciendo un texto para CR Lama y me di cuenta de que había una incoherencia entre una descripción que se daba en dos textos en los que habíamos trabajado. Se lo señalé a Rimpoché y él dijo: “¿Quién te designó para inspeccionar el darma? ¿Trabajas para la CIA?” Este es el problema. ¿Quién soy yo para revisar si es cierto un texto o el otro? Hay un tiempo para revisar y un tiempo para la fe. La inteligencia de nuestra intuición, la dulce rapidez de la mente en sí, es generalmente más fiable y útil que la conclusión que construimos a partir de nuestros conceptos. Somos receptores agradecidos del darma y simplemente tenemos que comer lo que se nos pone en el plato. Puede que pensemos: “pero tal vez sea algo que está equivocado”. Entonces esa es nuestra suerte, pero si aun así comemos lo que nos ponen, experimentaremos directamente las ventajas y limitaciones de esta situación. Pon a prueba la situación participando, observando tu mente, y entonces tendrás pruebas válidas para tomar una decisión. Si nos quedamos en el reino de pensar, juzgar y comprobar, seguimos siendo el eje de la rueda de los conceptos. Todos los radios llegan y se encuentran en nosotros cuando comparamos y contrastamos, y nuestro ego sigue siendo la medida de todas las cosas.

TIERRAS DE PENUMBRA

La ansiedad inmanente floreció
pronto para mí, su perfume de desconfianza
impregnando cada experiencia.

El canto de temor, preocupación
y venganza ahogó
los ritmos a los que otros se trasladaron.

Habiendo perdido mi pie en el mundo
en danza vagaba
solo, receloso de todo lo que encontraba
en el desierto a mi alrededor,
necesitado y cohibido.

La participación era parcial,
Furtivo, insostenible
deseoso pero desesperanzado
motivado pero insatisfecho.

La desconfianza abre la tierra de penumbra
donde la soledad se esconde en temor y desdén
espacio alienado apropiado
como territorio de origen
para mi gusto, quien, temiendo la traición
y la humillación, traiciona a la vida
permitiendo que la muerte bese a la novia.

Salidas trascendentes atraen a los sin hogar
prometiendo victoria lejos de los retos de pertenecer.
El sol naciente llamó a esto
abyecto furioso a la fantasía de un nuevo comienzo.

Sin embargo, viejas cargas llevaba dentro de mi sangre,
mis huesos y las aspiraciones más elevadas;
la luz de la esperanza refractada
a través de suposiciones amargas apenas reconocidas.

De ti mismo, dijiste,
“No confío en nadie,
y número uno,
no confío en mí mismo”.

Yo, estudiante fiel, creí
en ti, y practiqué la más elevada desconfianza
porque confié en mi interpretación
de ti.

Años trabajando duro, en producción
de lo santo, mientras el serrín llenaba mi boca.

Apertura, espacio, amor
aumentaron mi amargura mientras me esforzaba
para darle sentido a todo lo que no pude
permitir. Mis propios límites limitaron el
mundo mientras mi banal obsesión conmigo mismo
me mantuvo ciego, frustrado y evangélico.
No lo entendí.

No lo entendí
porque no lo diste.
No lo entendí
porque yo era indigno.

Que no había nada que entender,
bueno, la agitación mantuvo eso
en pura teoría.
Que encontramos lo que estamos buscando
es un hecho bien conocido y doloroso.

El dolor repetido expuso mi anhelo
de que la felicidad fuera mera superficie.
Las lágrimas no fueron un accidente
sino la llegada marcada a la meta más profunda.

Viendo la base fracturada de mi yo,
viendo un terreno demasiado débil sobre el que construir
amablemente lo derrumbaste para mí.
Sin embargo yo, resistiéndome a la liberadora caída libre,
me aferré a los fragmentos y te acusé
de abandono.

Quería ser tranquilizado pero
fuiste más amable que eso.
A medida que los fragmentos se han enfriado sobre
los años de vagar, toman
su lugar en el espacio como espacio,
como pequeños arcoíris, placenteros
si no te aferras a ellos.

Te has ido. No ido
fuera sino ido en la evanescencia
de la lucha dialógica, el
rompecabezas sin fin.
No eres otro y por tanto el yo
vuelve a casa, al terreno que nunca abandonó.
Mantenerte apartado, hacerte especial
fue simplemente otro movimiento en el juego de
“vamos a construir una prisión”.

La verdad es intransitiva
no transita terreno, no llega a ningún lado,

no depende de nadie.

La verdad es, simplemente es,
infinita, sola,
el campo que acoge todas las cosas.

La verdad no requiere fe o creencia,
no es pensamiento ni emoción:
la apertura simple del corazón,
la bienvenida infinita que el ser
le da a las apariencias.

Estaba estudiando una larga oración sobre Sukavati, el Paraíso Occidental, escrita por un lama kagyu. El propósito de la oración es crear una base para conectar, de manera que cuando mueras renazcas en este gozoso paraíso occidental. El texto describe maravillosamente cómo después de que muera Amitaba, el buda presidencial, será sucedido por Chenrezi y cuando Chenrezi muera será sucedido por Vajrapani. La oración nos cuenta cuánto tiempo cada uno será gobernante de este hermoso reino de buda. Más tarde estuve trabajando sobre otro texto que decía algo completamente diferente sobre el futuro de Chenrezi. Ni siquiera mencionaba que iría a Sukavati. Le pregunté a CR Lama que cómo podía ser esto. Dijo: "Bueno, cuando leas este libro, cree en este libro. Cuando leas aquel libro, cree en aquel libro. Si intentas comparar los dos libros te volverás loco". Creo que esto es cierto. La fe y el corazón abierto nos llevan más profundo y más amplio que una lectura crítica.

Las enseñanzas que son especiales, las estatuas que son especiales, los maestros que son especiales, son todos especiales en términos de nuestra relación con ellos. La cuestión es si usamos esa relación de un modo útil o de un modo que no nos ayude. Podemos utilizar nuestra conexión con esta especialidad percibida para inflar nuestro propio ego, o podemos usarla para desarrollar nuestra devoción a la práctica. La verdad objetiva y la realidad subjetiva casi nunca son la misma. Desde un punto de vista budista todo tiene el mismo valor raíz, porque la vacuidad es la fuente de todo. Todos los seres son iguales en la vacuidad, aunque sus apariencias sean diversas. Este es su verdadero valor y debería ser respetado. Todos los seres tienen al buda plenamente presente en el potencial de la base de su ser. Si nos inclinamos ante el gurú, nos deberíamos inclinar ante todas las personas, puesto que es al buda del gurú ante lo que nos inclinamos y no ante su personalidad. Nada es especial, pero todo es especial. Las cualidades surgen debido a causas y condiciones; van y vienen. Al ver esto podemos relajarnos y abrirnos a todo. Solo la naturaleza vajra indestructible nunca cambia y por tanto es verdaderamente fiable. Mora en el corazón de todos los seres.

Un elemento clave para poder trabajar con las circunstancias cambiantes del mundo es tener la libertad de irte. Si no puedes marcharte de una situación, entonces estás en connivencia con su limitación. Estás atrapado. Una de las mejores enseñanzas que recibí de CR Lama fue: "compra siempre un billete de ida y vuelta". Donde sea que vayas, siempre ten un billete de vuelta. Rimpoché tuvo muchas experiencias de viajar para enseñar y esto normalmente implicaba quedarse con personas. A veces estas personas se comportaban de maneras muy extrañas hacia él. Al principio, por teléfono, decían: "por favor venga, Rimpoché, oh, por favor, Rimpoché, le daremos lo mejor". Pero una vez que estaba allí le daban de comer la comida que a ellos les gustaba y no tenían mucha consideración por él. Habiéndose visto atrapado una vez en esa situación en un país extranjero y sin billete de vuelta a casa, decidió nunca verse atrapado de nuevo. "Si no es beneficioso estar allí, entonces vete". Eso es muy importante, porque estar bajo el poder de otros que están distraídos raramente conduce a algo útil.

Mi maestro a menudo actuaba de formas que yo encontraba muy estrafalarias. Simplemente no podía entender su comportamiento. Ciertamente, él veía más posibilidades que yo en las situaciones. Podía ser extremadamente generoso y amable, dándole a la gente dinero, tiempo, cuidado y atención, alimentando a los occidentales errantes y desvalidos que vagaban por la India, llevándoselos a su casa, siendo increíblemente amable y cortés, pero también podía ser extremadamente directo.

Una vez viajamos juntos a una conferencia en Benarés. Cuando llegamos nos bajamos del tren con nuestro equipaje y nuestros papeles, que estaban empaquetados en un gran arcón de metal con asas en cada lado. Rimpoché llamó a un porteador que levantó el arcón de metal sobre su cabeza y lo llevó a un tongo, un taxi tirado por caballos, aparcado en la entrada de la estación. Íbamos hacia Sarnath, el lugar donde el Buda enseñó por primera vez el Darma. Cuando llegamos al tongo, el porteador le pidió mucho dinero, esperando que regateásemos para llegar hasta el precio real, pero mi maestro le dijo: "No pienso pagarte esta cantidad por el trabajo que has hecho. De hecho, no voy a pagarte aquí, llevemos estas cajas de vuelta al tren. Te pagaré allí, no aquí, porque eres un embustero y un tramposo". Entonces me dijo: "Venga,

ayúdame a levantar esta caja y ponerla de nuevo encima de su cabeza". El porteador se agachó, sosteniendo el pequeño turbante rojo en su lugar para recibir el arcón. Yo sostuve un asa y mi maestro sostuvo la otra asa. De repente, Rimpoché alzó su lado y lo golpeó sobre la cabeza del porteador. ¡Zas! El porteador se cayó. Entonces mi maestro le dio todo el dinero que había pedido, nos subimos al tongo y nos fuimos. ¿De qué iba eso? No entendí nada. Rimpoché simplemente dijo: "Ah, estas cosas pasan".

Más tarde fuimos a la conferencia y por la tarde dimos vueltas a la estupa y Rimpoché dio un montón de dinero a todos los mendigos de allí. La vida con él era así. Tenía una gama de actividades que me resultaba difícil de entender. Yo quería que fuera un lama "bueno", de acuerdo con mi criterio, pero mis patrones de bueno y malo no podían abarcar su modo de ser. El hecho de que perturbara mis asunciones habituales me resultaba desconcertante y me hacía tener muchas emociones contradictorias. Intentar darle sentido a él, entender lo que estaba pasando, se fue poco a poco revelando como una pérdida de tiempo. Era lo que era: directo, intrépido, descarado, siempre en el meollo de la situación. Analizarlo solo me hacía estar fuera de la situación, juzgando y ahogándome en conceptos.

A medida que aprendía a dejarle ser él, yo podía, al menos un poco, dejarme ser yo. Como ondas en la corriente de la vida, el "significado" está en ser y estar aquí. Por qué hacía lo que hacía, no lo sé. En cualquier caso, lo hacía.

Hoy día hay un gran culto por la felicidad e incluso a un monje budista se le conoce en los medios como "el hombre más feliz del mundo"... pero, ¿es este el propósito de la vida? CR Lama a menudo no estaba feliz, a menudo estaba de mal humor y cuando estaba de mal humor no se lo guardaba para sí, sino que lo compartía "compasivamente" con todos los demás. Él vivía en su práctica. No bloqueaba ni corregía ni era artificial. Trabajaba con la manifestación de la energía de su vida tal como surgía. Habría sido más fácil para nosotros si hubiera sido más cortés y agradable todo el tiempo, porque entonces la vida habría sido relajada y libre de fricciones. Rimpoché, sin embargo, solía chocar con todos. En realidad, le encantaba chocar con la gente como diciendo: "No finjas. No ganas nada al fingir que eres diferente de lo que eres. No juegues a ser mejor de lo que eres, más feliz de lo que eres. No te pongas falso". Por supuesto, en el mundo exterior, puede ser necesario comportarse de un modo agradable, y en los eventos sociales podía ser muy encantador con todo el mundo. Así era como trabajaba con sus limitaciones: para sus alumnos era diferente.

Hay un verso breve de alabanza a Padmasambava que le gustaba mucho. Empieza diciendo "*Ma Choe Troe Dral Lama Choe Kyi Ku"*: el lama del darmakaya está libre de artificialidad y construcción de fantasía. Esta es exactamente la cualidad de CR Lama que estoy describiendo. Significa estar abierto y permitir que el juego de la apariencia ilusoria se presente a través de ti. Al ser parte del teatro de nuestra propia existencia, te emocionas y conmueves sin emocionarte ni conmoverte nunca. La apertura intrínseca es indestructible.

Aunque nuestra presencia real verdadera siempre está abierta, de repente, sin razón alguna en particular, un pensamiento nos atrapa. Al ser atrapados por el pensamiento, entramos en la "existencia" como la ilusión de "yo, mí, conmigo". Esto no pasa debido a una maldición, no es el capricho de un dios, ni es un castigo. Es solo un momento en el que la autoliberación espontánea sin esfuerzo de los fenómenos parece que experimenta un hiato. Hay un pulso autorreflexivo y surge una idea que es vacía y fugaz, pero que de alguna manera resulta "pegajosa". Parece que se pega a otra idea y entonces aparece una cadena de pensamientos ligados que oculta la apertura de la presencia, del mismo modo en que las gotitas diminutas se unen para formar nubes que parecen tapar el cielo.

Mi maestro me explicó que este desliz y este apego es como un borracho que se cae por las escaleras. Cuando llega abajo del todo dice: "¿Eh?" Primero está desorientado y luego surgen pensamientos que parecen proporcionar consuelo. Debido a que confía en ellos, no ve directamente dónde está, no se relaja y se orienta. En vez de eso, empieza a inventarse ideas sobre dónde está. Puesto que ha perdido de vista la

presencia intrínseca de la realidad debido el esfuerzo de darle sentido a las cosas, encara la pregunta eterna: "¿Qué está pasando?" Intenta ansiosamente llenar el hueco creado por esta pregunta y por tanto vive en una corriente de respuestas, cada una de las cuales se desvanece rápidamente dejando el hueco expuesto de nuevo. Cuanto más en serio nos tomemos estos pensamientos, más se desarrollan e incrementan la sensación de "yo soy yo y tú eres tú", intensificando la separación dualista. Sobre la base de todo esto, desarrollamos la sensación ilusoria del yo y del otro como algo sustancial, real, y esta delusión o engaño activa la perpetua máquina del movimiento del karma.

Rimpoché me dijo que frotando mantequilla en el cuero podemos hacer que quede suave, pero si utilizamos pieles de cuero para almacenar mantequilla, después de un tiempo el cuero se seca y se vuelve duro y quebradizo. Del mismo modo, si nos volvemos como un recipiente de cuero y almacenamos el darma dentro sin utilizarlo, nos volveremos duros y quebradizos. Nos volvemos expertos que pueden usar las palabras del darma, pero la riqueza real del darma, la mantequilla que hay en él, no nos suaviza. Tenemos que frotar el darma en nuestra piel y en nuestro corazón entregándonos plenamente a nuestra práctica diaria.

Cuando vivía con CR Lama en Shantiniketan, había una mujer que había enseñado antes en la universidad y que se había vuelto perturbada y a veces era bastante salvaje. Su familia encontraba esto muy difícil porque la sociedad educada bengalí es muy formal y en cierto modo estirada. Una vez que estaba en estado perturbado y vulnerable, la mujer de Rimpoché quería traerla a vivir a nuestra casa. Sin embargo, él le dijo: "¡Si la traes, tú la cuidas! Si tienes el tiempo y la energía de cuidar a una mujer loca en esta casa donde tienes cuatro niños, tres perros y mis alumnos, ¡entonces disfrútalo! Pero yo no me involucro. Así que piénsalo con cuidado. Si ella viene, luego no me pidas que le diga que se vaya". Por supuesto, no trajo a la mujer a casa. Era una idea bonita, pero la realidad de traer a alguien que está muy perturbado a tu casa cuando ya estás sobrecargado no es muy útil. Eso sería compasión sin sabiduría. Necesitamos trabajar con las circunstancias y eso incluye el estado actual de nuestra propia capacidad.

CR Lama me decía frecuentemente: "No mezcles tu comida con tu mierda". Esto explica muchas cosas: la comida entra por un agujero y la mierda sale por otro. Si eres un buen granjero, puedes tomar tu mierda y esparcirla por el campo para que crezca más comida, pero no se te ocurriría mezclarlas directamente. Nuestra comida es como nuestra presencia directa, la simplicidad absoluta de ser. No es ser esto ni ser aquello; no es ser grande ni ser pequeño; no es ser masculino ni ser femenino. Solo ser, simplemente ser, puro ser, se revela a través de ser esto y aquello. Ser "esto y aquello" es la energía, la manifestación de la base del ser que siempre está abierta. La base y su manifestación no son dos y tampoco son una, sino que son no-duales, íntimas del modo en que un espejo y el reflejo que hay en él son íntimos. Porque vivimos en la dualidad y pensamos en términos de esto y aquello, los separamos en nuestra mente y entonces, dado que están tan juntos, los mezclamos y vivimos en confusión.

CR Lama solía decir: "No hay nada especial". Nada es especial, todo es lo mismo. Esto es Kuntuzangpo, siempre bueno, en todos lados bueno, todo bueno. A veces sentimos que recibimos un mensaje especial, algo realmente importante como una visión o un sueño, o que tenemos algún propósito especial en nuestra vida. Esto puede ser ver ciertamente verdad, pero si te lo crees, te engañarás. Si es especial, será especial por sí mismo, no necesitas invertir en ello de ninguna manera o construir sobre ello.

CR Lama me dijo que los mejores practicantes de darma son algo simples y estúpidos. Sus mentes no están ocupadas todo el tiempo. No se creen maestros de nada ni sienten que deban estar al cargo de nada, y por tanto solo hacen la práctica. Podemos ser demasiado listos para nuestro propio bien. Podemos estar por delante de nosotros mismos. Si nos encontramos en esa situación, tenemos que frenar y solo estar con nosotros mismos, ser como nosotros mismos. Eso significa escuchar cómo somos. Si nos prestamos atención, veremos que hay muchas instrucciones directas, de nuestra propia encarnación, sobre cómo vivir nuestra vida. Esto nos libera de la participación innecesaria e inútil en la turbulencia de los sucesos

transitorios.

Después de haber terminado mi primera serie de postraciones, le dije a mi maestro: “He terminado las postraciones”. Él me dijo: “Ah, ¿estás cansado?” y yo le respondí que sí. El replicó: “Muy bien, ahora observa tu mente”. Entonces me explicó que la única función de hacer postraciones es cansarse, por eso deberías hacer muchas de una vez. Hacer cien al día no es tan útil, debes hacer muchas hasta que estés completamente exhausto y, entonces, sentarte y estar con tu mente. Sin embargo, depende de tu maestro. Algunos maestros pueden decir: “Cada día puedes hacer cien de cada una de las cinco partes de las prácticas preliminares, y después de tres años más o menos las habrás terminado todas”. Podemos centrarnos en la virtud de hacer la práctica o podemos utilizarla para que nos revele nuestra mente.

Una de las funciones del maestro es no estar muy interesado en ti. No eres tan fascinante como crees.

Mi maestro describió cómo cuando era joven había estudiado medicina con uno de sus tíos. A los estudiantes se les asignó la tarea de salir y traer todas las cosas que no servían como medicina. Se les explicó que esto era para que pudiesen reconocer lo que no era útil. Los estudiantes salieron y buscaron por los montes y trajeron varias plantas. CR Lama, sin embargo, regresó sin nada. Su tío dijo: “Exactamente. Todo es medicina. Si sabes lo que hacer, las piedras, las plantas, el agua de diferentes estanques, todo es medicina. Nada es inútil”. Esto está en el corazón de nuestra práctica del darma. Intentamos ver que cada aspecto de nosotros es útil. Incluso nuestro enfado es útil. Una vez que empezamos a ver las cosas de esta manera, la compasión adquiere un significado muy diferente. Cuando lo que normalmente vemos como nuestras tendencias negativas se aprecian como algo realmente útil, empezamos a ver que las tendencias negativas de otras personas también son muy útiles. Más que ayudar a que las otras personas cambien su manera de ser, el interés real de la compasión cambia y se convierte en ayudar a la gente a reconocer qué están haciendo y quién es el que lo está haciendo.

La fe es una manera de abrirse e implica ver si estamos viviendo de maneras que restringen nuestro potencial. Aunque podemos aprender mudras, la práctica no tiene que ver particularmente con si podemos hacer el mudra del modo correcto o no, sino con llegar a tener una sensación del cuerpo como movimiento, como movimiento lírico. Todos podíamos ver esto con CR Lama. Era muy hermoso en el movimiento de su cuerpo, tenía una sensibilidad estética muy clara y poderosa. A menudo se ponía ropa muy extraña, por ejemplo, si alguien le daba alguna prenda rara de color naranja, se la ponía. Recuerdo que, en Gales, solía ponerse un salto de cama de nailon de color melocotón. También compró una bata de señora de satén rosa que le gustaba llevar puesta. Siempre parecía muy hermoso, porque siempre estaba completamente a gusto consigo mismo. No se preguntaba: “¿Qué piensa la gente de mí desde fuera?”, sino que simplemente estaba a gusto en sí mismo, así que decía: “mira, ¡me gusta esto!”.

CR Lama a menudo nos recordaba: “No te vayas de esta vida con las manos vacías, no malgastes el tiempo. Valórate, haz la práctica, ten fe en Padmasambava”. La enseñanza particular de CR Lama era que deberías orar unidireccionalmente a Padmasambava. Si oras con plena fe, sin duda alguna, todos los sistemas de energía de tu cuerpo se encontrarán en tu corazón, tu mente se quedará vacía y en ese momento podrás reconocer a tu ser intrínseco.

Todos los budas y bodisatvas han tomado el compromiso básico de ayudarnos. Mi maestro decía que, si oramos al Buda, definitivamente nos ayudará. No tengas duda sobre esto, los textos dicen repetidamente que la duda es una gran limitación, puesto que nos lleva al pensamiento sobre algo en vez de entrar en la experiencia directa. La duda corta el puente de arcoíris entre nuestro corazón y los corazones de todos los budas.

¿Practicamos darma para beneficiar a todos o para beneficiar a las personas cercanas? CR Lama solía decir: “No hay virtud en la familia”, con lo que quería decir que cuidar de la familia no es un acto virtuoso porque

tu familia es un aspecto de ti mismo: son tu mundo. Cuidar de tus hijos es, de algún modo, cuidarte a ti mismo. Sin embargo, cuidar de los hijos de otra persona es un asunto diferente porque el deber, la obligación y la identificación familiar no están presentes y estás teniendo que superar la frontera del interés propio para estar disponible para alguien que es verdaderamente otro. En el camino mahayana se pasa mucho tiempo reflexionando sobre cómo podemos ser más conscientes de otras personas, más considerados hacia ellas, estar más en sintonía empática con ellas. En cualquier situación, debemos preguntarnos: "¿Cuál es mi interés en ayudar a esta persona?". Solo cuando no hay interés propio se vuelve un gesto altruista.

CR Lama solía decir: "Si un yogui practica sexo en mitad de la carretera, nadie se dará cuenta. Sin embargo, si la gente corriente lo hace entre los arbustos, todo el mundo los mira". Él mismo era bastante desvergonzado, sin preocuparse de si era grosero o no. No estaba siendo indulgente consigo mismo, ni intentando salir airoso de llevar a cabo malas acciones por el hecho de ser un lama. Más bien estaba viviendo exactamente en el momento, en la transitoriedad, en la autoliberación de todos los fenómenos; ese es el espacio de la presencia inaprensible, que no se puede atrapar.

CR Lama vivía en una pequeña ciudad universitaria de la India. En realidad, era más pequeña que una ciudad, más como un pueblo. No le gustaba nada caminar, por lo que siempre había *rickshaws* esperando fuera de la casa. Solía tomar un *rickshaw* para ir al trabajo, y a veces salía vestido solo con un pareo y una camiseta. Su mujer salía y le gritaba: "No puedes ir a trabajar así. ¡Debería darte vergüenza! ¿Qué estás haciendo?" Y él respondía: "¿Quién crees que va a trabajar, CR Lama o la ropa de CR Lama?" Si descansas en la claridad abierta, entonces cualquier cosa está bien. Pero si empiezas a amarrarte a lo que otras personas podrían pensar de ti, entonces, dado que hay muchas personas con muchos pensamientos diferentes, siempre estarás ocupado intentando adivinar lo que esperan de ti y preocupado de si encajas en sus expectativas.

CR Lama solía decir que no le gustaba la gente con manos rotas, queriendo decir personas que solo hablaban. Le gustaba la gente que hacía cosas. Si hay que hacer algo, lo haces y listos. De esa manera, la vida es muy simple. Perder el tiempo nos ata al tiempo lineal. Cuando no haces algo que hay que hacer, entonces tienes que recordar que no lo has hecho. Lo colocas en el futuro, pero ahora no puedes estar plenamente en el presente porque tienes que recordar hacer en el futuro eso que pertenece al pasado.

La base de la ética en la práctica del dzogchen es no dejarse llevar por estructuras de identificación y de interpretación, sino quedarse con la frescura inmediata de la situación vivida. De esa manera, podemos ver que todas las manifestaciones son la energía de la base, autoemergentes y autoliberadoras. Una vez, cuando CR Lama estaba de retiro en Tsopema, en el norte de la India, vino un ladrón a la casa y se llevó muchas propiedades preciosas, incluyendo las joyas de su esposa. Su esposa quería que fuera a la policía, pero él dijo: "¿No crees en el karma? El karma castigará al ladrón. No es mi trabajo. Déjalo ir". Esa es una respuesta muy abierta a la situación. De lo contrario, tenemos esperanzas y temores y nos implicamos en enviar a alguien a la cárcel, todo porque queremos "justicia". Sin embargo, si entendemos el karma, si alguien nos roba, es el resultado de alguna acción previa nuestra. ¿Quiénes son los delincuentes? ¿Quiénes son los malos? Es imposible discriminar. Por tanto, viendo que cada situación es compleja y simultáneamente simple en su pureza intrínseca, permanece relajado y abierto.

En la tradición tibetana hay mantras para todo: para la chimenea, para fabricar cerveza, para proteger la cerveza y que no se eche a perder. Tienen mantras para encontrar ovejas perdidas y tienen otros mantras para encontrar vacas perdidas. Esto es así, tal cual. Cuando estaba aprendiendo tibetano fui a Bodgaya. Solían vender muchos libros tibetanos alrededor del gran templo y compré algunos, se los llevé a mi maestro y le dije: "Mira, he traído todos estos libros maravillosos. ¿Cuál debería estudiar?" Los miró por encima y dijo: "Bueno, este de aquí es para alguien que ha perdido su vaca. Esta es la oración y el mantra que tienes que decir para recuperar la vaca". Claramente, en el Tíbet eso era muy importante. Necesitas

tener leche y para eso necesitas una vaca, y si se pierde es un problema. Si crees que lo que te puede proteger en la vida es el darma, entonces naturalmente la persona que tienes que buscar para que te ayude es un lama. Si el lama tiene un libro con una oración en él que puede leer, entonces el lama se sentirá confiado de que está haciendo algo útil en nombre del Buda para ayudar a este hombre a encontrar su vaca. El hombre estará agradecido, recuperará su vaca y ofrecerá algo de leche y mantequilla. Este es un sistema de valores entrelazado. Algunos valores son mundanos y algunos son espirituales y operan juntos. La oración para encontrar la vaca perdida tiene su lugar dentro de un campo simbólico y tiene un propósito útil porque ayuda a mantener el darma y a que sea parte de esa cultura. Sin embargo, para nosotros los occidentales que practicamos para desarrollar sabiduría y compasión, y que no tenemos vacas, estas oraciones no son tan útiles. Cada uno de nosotros tiene que empezar mirando su propia situación. Esto indicará qué tipo de práctica del darma se requiere.

La creatividad de la mente no tiene límite, surgen muchas ideas e invenciones, tanto buenas como malas, debido a causas y condiciones. Todo lo que surge para nosotros es el movimiento ilusorio de la energía de la mente cuya naturaleza es vacía. El peligro para nosotros es que empecemos a creer que todas esas manifestaciones son muy reales y esto nos condene a la aparente necesidad de tener una actividad incesante. En cuanto a la práctica, en realidad solo necesitas una práctica tántrica, una deidad. Oras a la deidad, te disuelves en la deidad, entras en la vacuidad y surges de ella con claridad. Con una es suficiente.

Hay un dicho en el Tíbet: “En la India, la gente hace una práctica y se ilumina. En el Tíbet, hacemos cientos de prácticas y nadie se ilumina”. Tienen este dicho porque tienen mucho darma y todo él es valioso. Debemos responsabilizarnos de nuestra práctica del darma y no perder de vista nuestra intención más verdadera.

CR Lama dijo de sí mismo: “Soy el mentiroso número uno y el tramposo número uno”. Esta es una enseñanza muy importante. Una vez que sabes cómo te mientes a ti mismo, una vez que sabes cómo te engañas a ti mismo, tienes el comienzo de la práctica verdadera. Cuando nos sentamos en meditación vemos las muchas maneras en las que nos engañamos a nosotros mismos. Hay muchos, muchos pensamientos que fácilmente nos atrapan y muchas maneras en las que nos abandonamos a lo que sea que surge. La base de la práctica es ser honestos con nosotros mismos y trabajar con lo que ocurra sin complacencia ni culpa. Pero si piensas que eres un “practicante budista santo” que “tiene” algo, muy probablemente te quedes dormido en esa suposición. Entonces la frescura de un momento de entendimiento se vuelve solo un recuerdo que utilizas para consolarte. Investigar cómo nos engañamos es muy importante. Podemos decir: “ahora que reconozco esto, no lo haré nunca más”, pero eso no va a durar mucho porque nuestros hábitos volverán. No se trata de ser rígido o estricto, la suavidad es siempre mucho mejor. Estate muy cerca de tu experiencia, sé amable contigo mismo en tu confusión y en tu pérdida, y tráete gentilmente de vuelta al corazón de la práctica.

La “compasión idiota”, tal como se refería a ella CR Lama, significa consentirse a uno mismo vibrar con la aflicción de otras personas. La compasión verdadera y útil, *nyingje* en tibetano, significa tener una mente noble. Una mente noble es una mente con dignidad. Cuando la gente se queda atrapada en su sufrimiento a menudo pierde su dignidad. Se vuelve indefensa e inútil y quiere ser salvada. La manera real de ayudar a las personas es devolverlas a su dignidad. Si animas a alguien a ser una víctima, dependiente, inútil y sin esperanza, esto es insultar la base real de su existencia, su propia fuente siempre pura.

Puedes encontrar miles de libros sobre dzogchen. Puedes preguntarte, ¿cómo es que la tradición que empezó con los tres cortos y sucintos enunciados de Garab Dorje dio lugar a decenas de miles de libros? Porque a la gente le gusta la elaboración conceptual. Simplemente no son capaces de no meterse en lo conceptual. Yo tuve suerte de que a CR Lama no le gustaba hablar mucho y lo decía todo de una manera muy sencilla. Decía: "Profundidad y presencia ligera, abierta y vacía. Esto es suficiente. Con esto verás la verdad de tu propia mente. No es muy difícil. Esto es lo que tienes que hacer, permanece relajado y abierto

con lo que ocurra. No hagas nada más ¡No te pierdas!" No hay nada más que esto. Pero si no lo entiendes, entonces hay abundantes técnicas para ayudarte a pasar el tiempo.

CR Lama explicaba a menudo que: "El darma de Buda tiene un sabor. En los linajes ñigma tenemos nueve vehículos diferentes, pero no se contradicen; todos van en la misma dirección. Una vez que entendemos los cinco skandas, es más fácil entender la vacuidad. Una vez que entendemos la vacuidad, es más fácil entender la transformación tántrica. Una vez que entendemos la transformación tántrica, es más fácil entender la pureza primordial". Esto es porque todos señalan lo mismo, que la mente es la jefa. La mente crea el samsara y la mente crea el nirvana, pero la mente nunca ha sido creada.

CR Lama me explicó las líneas de Patrul Rimpoché que hay al final de un texto breve sobre dzogchen, que dicen así: "Sin embargo, es un desperdicio no mostrar estas instrucciones a aquellos que las van a guardar como su vida y, practicando el significado esencial, se van a esforzar por obtener la budeidad en una vida" y me dijo que eran más bien políticas. En el Tíbet había una gran tradición de no hacer públicas las enseñanzas dzogchen, había muchos pequeños linajes familiares de práctica dzogchen y por tanto las instrucciones dzogchen se transmitían dentro de la familia. En un gran monasterio, sin embargo, las instrucciones no solían estar disponibles para los monjes corrientes y ciertamente no para los laicos. A Patrul Rimpoché, sin embargo, le gustaba poner las enseñanzas a disposición de todo el mundo. Estas líneas indican que si no ayudas a las personas que pueden aprender, eso es desperdiciar el darma. A muchas enseñanzas se las llama "muy secretas" y se sellan con símbolos protectores, pero, ¿de quién tienen que ser protegidas? La motivación pura y la motivación impura no son tan fáciles de distinguir. Nos juntamos para practicar y aprender y nuestros fallos y limitaciones vienen con nosotros también. Así que cada uno tenemos que intentar ser aquellos que van a guardar las enseñanzas con sus propias vidas. Esta es la base para transmitir el darma.

Cuando yo era un niño solía pelearme con mi hermano. Dos hermanos, dos hijos nacidos de la misma madre. Mi madre solía mirarnos pelear y decía: "¡No entiendo por qué siempre estáis peleando!". La gran madre, Prajnaparamita, la vacuidad misma, la madre de todos los budas, da lugar a muchos hijos, pero estos hijos tampoco se gustan entre sí siempre. Cuando te sientas en meditación y surgen pensamientos del tipo "me gusta esto; no me gusta aquello", este es el juego conflictivo del fruto de la mente. Esta es la energía de la presencia mostrando la forma de competición, rivalidad, envidia y todo lo demás. ¿Por qué es así? Cuando solía preguntarle a mi maestro CR Lama cosas como esta me decía: "Bueno, cuando llegues a Zangdopalri y te encuentres con Padmasambava, esa puede ser tu primera pregunta". Lo que quiere decir: "Cállate, mira tu propia mente y no me molestes con tus tonterías conceptuales".

Uno de mis maestros, Chatral Sangye Dorje Rimpoché, explicó la función del maestro de esta manera: hay dos hermanos, uno está durmiendo en la cama y tiene una pesadilla y el otro está tumbado despierto a su lado. El que duerme está imaginando que suceden toda clase de cosas terribles, pero el otro hermano puede ver que en realidad está dormido, a salvo en su propia cama. Nuestro maestro, nuestro hermano felizmente despierto, nos ve perdidos en nuestros sueños y pesadillas, y nos anima a despertar. Pero estamos apegados a estar perdidos, incluso a nuestras pesadillas o adicciones que, aunque terribles, son perversamente reconfortantes. Cuando nos despertamos, nos despertamos donde estamos, a salvo en la cama. Vemos que no hemos estado en ningún otro lado, excepto en nuestro engaño. De manera similar, la presencia en sí nunca ha sido contaminada, o mezclada con, o confundida por, cualquiera de los sucesos de nuestra vida. Todos los sucesos de nuestra vida hasta ahora han llegado y se han ido. Cuando los recordamos, es como si volvieran a nosotros y podemos contar historias sobre ellos, pero no podemos volver al pasado. Todo lo que fue, se desvanece, así que estate despierto con lo que ocurre y entonces no habrá más pesadillas.

Cuando conocí a mi maestro CR Lama, la primerísima cosa que me dijo fue: "El buda no es un hombre agradable". Esto es muy útil. El buda no es un hombre agradable. El buda es el darmakaya no nacido. El

buda es inseparable del espacio abierto del darmadatu. El buda no es una persona o una cosa, no es ni agradable ni no agradable, no es nada que conozcamos. Buda es vacuidad, el resplandor de la vacuidad, la inseparabilidad del sol y el claro cielo azul. El claro cielo azul simboliza la extensión abierta, luminosa de la presencia dentro de la que ocurre toda la manifestación. El buda es todo, sin embargo seguimos dependiendo de nuestra parcialidad y nuestros juicios: "¡Pero yo no quiero estos pensamientos ansiosos en mi mente!" ¿Quién dice eso? ¡Una secuencia de pensamientos! Un pensamiento evoca o propicia otro pensamiento. Cada uno de estos pensamientos activa otro y otro y otro a partir de los cuales formamos nuestro sentido de nosotros mismos y nuestro mundo. Nuestro ego es, de hecho, justo esta concatenación, esta secuencia enlazada de patrones. Nuestra vida evoluciona como patrones cambiantes desprovistos de sustancia propia, puesto que nuestra vida es el despliegue luminoso de la mente. El que ve esto es el buda, eso es mucho más que ser un hombre agradable. Los templos están llenos de bonitas estatuas brillantes y verlas nos puede dar la sensación de que nuestra esencia búdica es igualmente muy brillante y resplandeciente. Sí, la verdadera presencia de nuestra mente es radiante, pero el resplandor no es solo colores cálidos, brillantes y primarios. Todos los colores se expanden de ella y eso quiere decir también los grises, marrones y negros. Nuestros buenos pensamientos y estados de ánimo, y nuestros malos pensamientos y estados de ánimo son igualmente la expresión radiante de la mente no nacida.

Hice un retiro en Tso Pema dedicándome a muchos tipos de práctica, incluyendo postraciones. Al final del retiro le dije a mi maestro todo lo que había hecho. Refiriéndose a las postraciones, me preguntó: "¿Por qué te molestaste?" y le dije: "Creí que se suponía que debía hacerlas". Él me dijo: "Ah, pensaste que debías", a lo que yo repliqué: "Bueno, en el texto dice que tenemos que hacer eso". Entonces mi maestro me dijo: "¿Pero te preguntaste si te estaba haciendo algún bien? ¿De qué sirve que te enseñe dzogchen si quieres ser estúpido?" Así que, al final, depende de nosotros. Todos los métodos son buenos, pero solo nosotros vivimos en nuestra propia piel.

Una instrucción clave que recibí de mi maestro raíz es la siguiente: "Cuando tengas un problema en la meditación, no apliques ningún antídoto. Permanece exactamente donde está el problema". Siempre queremos hacer algo. ¿Por qué? Porque simplemente queremos hacer algo. Controla tu respiración. Haz Kumbaka. Haz pranayama. "Vale, ahora me siento mejor". Por supuesto que te sientes mejor, porque has pasado de algo malo a algo bueno. "¡Ah! ¿Malo no es lo mismo que bueno? ¡Hmm!" Esto se llama "dualidad", has ido desde un tipo de montón de mierda hasta otro tipo de montón de mierda, excepto que una sabe como el chocolate. Esa es la única diferencia. Esto es muy importante, porque la fantasía de la elección y del control te condenará a vagar por el samsara. El ego se define a través de las elecciones que hace, pero la presencia no nacida no hace elecciones. Simplemente revela el despliegue de su propia energía, y una de sus formas es nuestro ego ocupado haciendo elecciones.

Rimpoché solía usar la imagen de un anillo y un gancho para ilustrar la naturaleza de la conexión estudiante-maestro. Decía que era importante desarrollar un anillo fuerte de fe de modo que el gancho de la bendición y la compasión del gurú pudiese atrapar ese anillo. Para que la vida fundamental del linaje continúe, la transmisión tiene que suceder a través del encuentro del amor y la devoción.

Las primeras enseñanzas que recibí de mi maestro fueron que comiera regularmente y durmiera regularmente. Estos comportamientos estructurados ayudan a nuestro sistema corporal a calmarse y a estar disponible para responder a las circunstancias. Me explicó que el yogui tiene cuatro actividades: andar, sentarse, comer y dormir. Cuando estés cansado, duerme, cuando tengas hambre, come. No es tan complicado.

Mi maestro me decía a menudo que me hiciera la vida lo más fácil posible, que hiciera las cosas de manera rápida. Esto es muy útil, porque la vida no tiene que ser dura. Vemos que el trabajo es ciertamente laborioso, sin embargo, nos habituamos a él. Aprendemos a tomárnoslo en serio y simplemente nos ponemos a ello, con una sensación de tarea ingrata. Pero en realidad el trabajo es simplemente el flujo de la

energía y, dado que la energía siempre está fluyendo y siempre estamos dentro de ese flujo (como parte de él), una vez que encontramos la línea básica del trabajo, una vez que nos metemos en el ritmo, el flujo de la energía del mundo nos trasporta. El trabajo es difícil solo cuando no podemos encontrar el ritmo. El propósito de todas las enseñanzas sobre sabiduría en el budismo, las enseñanzas que se centran en la vacuidad, es aflojar la pesadez, la función concretizadora de la mente, de manera que nos volvamos ligeros y delicados y empecemos a sentir las posibilidades del movimiento. Entonces, la compasión fluye como se requiere, puesto que la compasión es la capacidad de estar con otros, de acercarse y conectar con ellos de tantas maneras como sea posible según la situación.

A veces se traduce "mahamudra" por "gran sello". Esta es una explicación que recibí de CR Lama: en el Tíbet, cuando el rey escribía una carta oficial, se le adjuntaba un sello oficial. Esto también se hacía en la Europa medieval, presionando cera caliente con un sello para dejar su impresión en la cera. Cuando el documento se sella de esta manera, nadie debería cambiarlo, nadie debería interferir con él. Cuando nuestra mente se sella en la no-dualidad, no hay nada que añadir, nada que sustraer, es tal como es. Esto es lo que significa el "gran sello".

CR Lama decía que si tienes un árbol del que te quieres deshacer, puedes empezar arrancándole todas las hojas. Lleva mucho tiempo quitar cada hoja y para cuando hayas terminado con las hojas de un lado, ya habrán empezado a crecer de nuevo las del otro lado. Así que es mucho mejor cortar la raíz. Si cortas la raíz, el árbol muere. El ego y todas sus actividades están plantados en conceptos. El ego y los conceptos o suposiciones se refuerzan mutuamente. No podemos parar el flujo de conceptos –que, desde luego, son parte del trabajo de la compasión– pero lo que podemos hacer es cortar la raíz del árbol del ego. La navaja afilada de la vacuidad rebana la cosificación y la sensación ilusoria de esencia individual. El árbol se disuelve, liberando la energía de la vida de modo que esté disponible para el bien común.

CANSADO DE MÍ Y ANHELÁNDOTE

Atrapado por un pensamiento
como un pez que se pesca
nazco arrastrado
del cuello por la cuerda.

Antes en la quietud,
el amplio espacio abierto,
se da la presencia,
en su lugar, con relajamiento.

Su lugar lo impregna todo
sin tenerse que mudar
vivo y refrescante
sin nada que probar.

Pero atrapado por un pensamiento
pierdo mi propia sujeción
y aferrándome a más pensamientos
encuentro mera ilusión.

Siento que existo
dado que parezco real
sin embargo, nada es estable
pues la verdad velada está.

Soy un sujeto, soy un objeto,
y ninguno tiene duración.
Me exhausta crear
todas estas fuentes de dolor.

Oh, telaraña de ilusión,
por favor, déjame en paz,
pero al tomarte en serio
te convierto en mi hogar.

Virando y buscando
nunca puedo encontrar
el sabor que me falta,
mi propia tranquilidad.

¡Dame un respiro!
Me grito bastante
pero soy yo quien coge
otro pensamiento del estante.

Fila tras fila
ofreciendo eterna delusión
los constituyentes del yo
traen solo confusión.

La telaraña se teje
de mi lucha por más,
pero el bálsamo que busco
de la fuente siempre fluirá.

No yo y no otro
sino el espacio entre ello,
este pequeño hueco es infinito
la base de todos los sueños.

Tantos amables maestros
han señalado el camino
de vuelta a la fuente,
mas escojo el extravío.

Juego con mis juguetes
aburrido, triste y solitario.
Me siento engañado por otros
a quienes luego hago agravio.

Sujeto y objeto
tejen su encantamiento.
¡Cállate! ¡Basta!
Estoy cayendo al infierno.

Hundiéndome en la tristeza
recuerdo tu cara
mi corazón se llena de lágrimas
pues me aparté de tu gracia.

Conozco todas las palabras
pero mi corazón es como roca
tan ocupado con buenas obras
evito estar a solas.

Siempre comprometido y
atrapado con trasiego
aunque se llama “darma”
es solo una ráfaga del ego.

Debido a tu amabilidad
sé dónde está la puerta
que me mostraste antes
a la extensión abierta.

Estoy cansado de mí
así que es hora de empezar
a relajarse y abrirse
dejando a todo entrar.

Nunca estamos separados,
aunque te mantengo a raya
estás aquí en mi corazón,
mas no atiendo a lo que hablas.

Siempre me perdonas,
“es solo movimiento jugando”
Pero soy culpable y serio
con mis finos pies de barro.

Al aplicar la práctica
cerca de ti yazgo,
lo has hecho tan fácil,
mas es lo último que hago.

Así que me sentaré quieto un momento
y descansaré en este ambiente,
y me encontraré reflejado
en tu cara sonriente.

Me has dado oro,
mas plomo estoy buscando,
se siente como un problema
en mi cabeza atascado.

No puedo encontrar solución
pues el problema no es real,
la serpiente que es una cuerda
da un mordisco que no se puede sanar.

Estoy perdido y confuso,
y siento que algo falta
mientras vivo dentro
de la casa de tu mandala.

Tan lleno de mí
no tengo espacio para aceptar,
que la producción eterna de pensamientos
es solo una enfermedad.

Te convoco a ti
como un objeto separado
es mi propio dualismo
que en la oscuridad me ha abrazado.

Estás aquí y sonríes,
y ahora también estoy yo
liberados al exhalar los pensamientos
se disuelven en la visión.

No hay nada entre nosotros,

como el cielo somos ambos
nada nos puede tocar
mientras las apariencias van flotando.

Lleno de nada
soy espacio abierto y vasto
ni la falta ni el exceso
pueden dejar rastro.

¡Oh, qué lucha!
Y sin ninguna necesidad
has estado preparado y esperando,
mas no pude llamar.

Siempre solo y
por siempre completo,
a tus pies de loto
en paz y contento.

ANSIEDAD

El samsara es un estado de ansiedad. En el samsara se separan sujeto y objeto, y nos encontramos muy identificados con el sujeto. El sujeto necesita algo del objeto y, sin embargo, tiene temor del objeto. El deseo y la aversión, el amor y el odio, surgen como gemelos secuenciales. Como dijo el Buda, los amigos se vuelven enemigos y los enemigos se vuelven amigos. Sujeto y objeto, el yo y el otro son coemergentes y se influencian mutuamente. Ninguno es una entidad que exista por sí misma. Emergen como formas en la corriente de experiencia. La inestabilidad y la falta de fiabilidad del sujeto y del objeto conducen a la ansiedad y esto se incrementa cuando deseamos que sean distintos de inestables y faltos de fiabilidad. Cuando aceptamos su despliegue dinámico, la puerta se abre a ver que son, de hecho, la energía de la base abierta del ser.

En el curso de nuestras vidas, han aparecido muchas puertas frente a cada uno de nosotros ofreciéndonos nuevas oportunidades y nuevas posibilidades. Pero debido a dudas, confusión y sentimientos de ansiedad, no entramos por esas puertas. Es útil reflexionar sobre esto y ver el poder que nuestra identificación con pensamientos limitantes tiene para determinar las formas de nuestra identidad. Un pensamiento transitorio, al reclamar la definición de una situación como finita y permanente, oscurece la única situación permanente, que es la apertura inmutable de nuestra presencia.

CONTROL

Desde el punto de vista del dzogchen, la colaboración y la participación son mucho más importantes que la dominación y el control. En otras palabras, si nos relajamos nos encontramos en el campo de la participación: el mundo se muestra a medida que nosotros nos mostramos a nosotros mismos, nada es fijo y todo se mueve a la vez. El campo de la experiencia es sensible, pero siempre se escapará de nuestros intentos de control total. El que quiere control es el que ya está en la dualidad.

Al ego le preocupa la maestría y, por tanto, afirma su separación del campo de experiencia y se ocupa decidiendo si se involucrará o no, aunque, de una forma u otra, siempre está participando.

Despertar a, y permanecer en y como la propia base abierta de uno mismo implica abandonar la matriz del control y despertar como espaciosidad relajada. La mente espaciosa no es otra que lo que está ocurriendo. Entonces, sin nada que defender, no hay base para esperanzas y temores. Esta ecuanimidad trae consigo una profunda tolerancia. El hecho de que no le gustemos a algunas personas y sí le gustemos a otras es simplemente como es, así que nos podemos relajar y trabajar con las circunstancias, con los sucesos transitorios que constituyen nuestra experiencia.

El problema nunca está en el objeto. La respuesta nunca está en el objeto. El problema y la respuesta están siempre en la mente. El problema es la mente, que quiere controlar e interferir y hacer que “las cosas” sean de la manera que queremos que sean. La respuesta es la mente que se relaja y confía en la vacuidad del flujo de la experiencia autoliberadora.

Es muy importante no sentir que estás a cargo. El peor castigo que puedes tener en la vida es sentir “todo depende de mí”. Ese es un lugar muy triste y solitario. Los cementerios están llenos de personas que se consideran imprescindibles.

EL DESPLIEGUE

Participa como presencia en el despliegue de
la vida, este hermoso momento nunca repetido.
Descansando en tu ser inmutable
deja que los gestos de tu energía liberen a los demás
sin construir puentes solidificadores de conceptos.
Dejando marchar el engaño de las esencias duraderas
ve cómo cada momento surge fresco de la nada.
Regalo brillante de refulgencia, fulgor de la fuente abierta.

DEVOCIÓN

Cuando desarrollamos devoción somos grandes y somos pequeños. Somos pequeños porque nos sentimos llenos de respeto y fe y podemos volvernos infantiles, indefensos y abiertos; y somos grandes porque nos sentimos tranquilos y podemos confiar en que nuestras vidas van por el camino correcto. Nuestra energía puede relajarse y abrirse para abrazar lo que está ocurriendo.

Cuando tienes devoción hacia el darma, el corazón se abre. Entonces ves con el ojo del corazón, y el ojo del corazón ve de maneras que la consciencia del ego no puede, por eso la devoción es muy importante. La devoción no es una práctica externa para aquellos sin entendimiento, es la práctica más elevada de los yoguis.

No es que o tienes fe o no tienes fe, sino que la fe surge de causas y si encontramos que la llama de la fe se está apagando podemos atender a las causas por las que lo hace y alimentar nuestra fe. Nosotros somos quienes podemos dirigir nuestra propia inspiración. No somos marionetas dependientes de fuerzas distantes. Las deidades siempre responderán, eso no está en duda. La cuestión es si nos molestamos en evocarlas.

La devoción disuelve la cosificación y la solidificación que surge de creer en entidades. La creencia en entidades se disuelve al confiar en la vacuidad. La creencia en la vacuidad disolverá la creencia en la sustancia. La vacuidad de la mente y la vacuidad de la apariencia surgen juntas, como cielo y cielo. Los arcoíris no tapan el cielo, sino que expresan o despliegan su creatividad. Cuando vemos que nosotros y todo lo que nos encontramos está vacío de sustancia propia, nuestro aislamiento se disuelve y nos revelamos como un despliegue radiante.

VACUIDAD

RELÁJATE Y SUELTA

Si la mente está ocupada
o tranquila,
relaja la fijación sobre lo que surge
sé consciente de tu propia existencia desplegándose y desapareciendo.
¿Quién es el que tiene esta experiencia?

Nuestra mente,
la base de nuestra existencia,
no es algo que podamos atrapar.
Qué extraño, qué inesperado.
En nuestra presencia
todas las cosas surgen:
el sol y la luna surgen,
nuestros cuerpos surgen,
nuestros pensamientos y sentimientos surgen.
Si pensamos en algo que no esté
en nuestra presencia,
bueno, ¡ahora lo está!

Si todas las cosas surgen de la mente misma,
y no es una cosa,
¿cómo podría ninguna cosa dar lugar a alguna cosa?
No hay algunas cosas.

Relájate y ábrete.
Descubre todo lo que te has ocultado.

La vacuidad está presente en todos lados. Todo, en todas las circunstancias, es inseparable de la vacuidad. Estas afirmaciones son verdaderas y, sin embargo, la vacuidad es inaprensible y las palabras no pueden abarcarla puesto que descansa en el borde mismo del lenguaje. Cuando hablamos, creamos verdades parciales, gestos pequeños o indicios que indican que en este momento lo que digo es la visión desde "aquí", el lugar siempre cambiante de mi vida en su despliegue. Todos actuamos como si nuestras palabras pudieran constituir la historia entera; como si la vida se pudiera resumir. De esta manera, nos encontramos en una especie de teatro, el teatro de "como si", de la ficción. El teatro comienza con la suspensión de la incredulidad. Cuando vamos al teatro sabemos que la gente que aparece en la escena son actores y se les paga para simular que son otras personas. No obstante, cuando suben al escenario, estamos encantados de creer que son los personajes que representan: queremos que nos tomen el pelo, queremos perdernos en la fantasía. Esto es muy profundo, porque nos muestra con claridad el deseo del ego de fusionarse con el objeto, de liberarse de la carga del aislamiento solitario. El alivio de ver esto, no obstante, es de corta duración. Ser una persona mundana y ser una persona espiritual son ambos engaños si no estamos presentes en y como la base del ser. Cambiar meramente la forma y el color de nuestros engaños no nos traerá el despertar; en cambio, ver el engaño como una ilusión nos revela la no-dualidad de la forma y la vacuidad.

Todas las culturas budistas parecen haber desarrollado una profunda sensibilidad estética. A medida que la dependencia de la conceptualización se desvanece, la belleza se vuelve muy importante. Por ejemplo, si vas andando por los valles del Himalaya, verás muchas estupas pequeñas colocadas exquisitamente en su entorno. Uno podría imaginarse que Cézanne había estado vagando por allí para estudiar composición, puesto que las estupas están tan perfectamente colocadas. Abrirse a la vacuidad disuelve nuestro artificio aprendido, permitiendo que la espontaneidad intuitiva configure nuestra actividad.

Al principio nuestra práctica requiere motivación consciente y esfuerzo intencional. A medida que estamos más a gusto en la práctica y la vemos como una parte integral de nuestras vidas, nos encontramos más integrados en nuestro mundo. Nos encontramos hablando y comportándonos de maneras que "encajan" con la situación. La vacuidad se filtra por todos los aspectos de nuestras vidas y disuelve la solidez de los conceptos. La co-emergencia sin esfuerzo, el juego de la vacuidad, se vuelve cómo somos. La vacuidad muestra que la vida es simple y precisa. Abrirse a esta espontaneidad intuitiva es el fin del esfuerzo.

El samsara es una red de conceptos e ideas que parecemos encontrar infinitamente seductora. Algunos de estos pensamientos pueden verse muy importantes. Importantes o no, sin embargo, los pensamientos siempre están vacíos. Cuando traducíamos nuestros textos en la India, CR Lama siempre terminaba su prólogo con las palabras: "*Si hay algún mérito en este libro, lo ofrecemos a todos los seres. Si no hay mérito en esto, lo colocamos de nuevo en la vacuidad*". En cualquier caso, no hay ninguna diferencia. Simplemente hacemos lo que hacemos y, habiéndolo hecho, otra cosa sucederá. La cuestión clave aquí es practicar la actividad sin inversión, sin la esperanza de un retorno. Cada momento damos precisamente lo que se requiere para ese momento. No intentamos sacar beneficio. No intentamos llenar una bolsita con las sobras para llevárnosla al siguiente momento. Solo esto, luego esto, luego esto... Cada momento es suficiente para sí mismo.

Aquí estamos en este flujo de experiencia. Pero, ¿cuál es la fuente de este flujo? Es el manantial del darmadatu, la vacuidad misma. La vacuidad fluye de la vacuidad, a través de la vacuidad, a la vacuidad.

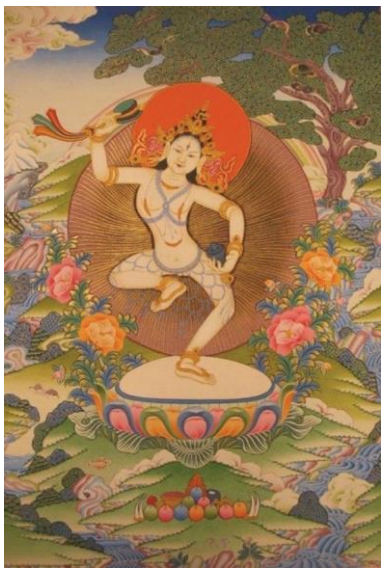
ESPECIAL

NO TE ESFUERCES MUCHO

Estate contigo mismo con atención inquebrantable.
Lo que se llama “tú mismo” es tanto la experiencia como el experimentador.
Deja que la experiencia te muestre dónde está el experimentador.
Al estar en ese punto, la puerta se abre,
pasa a través de tu experiencia fugaz hacia la presencia en sí.
Con alerta, pero con presencia pasiva receptiva,
estate exquisitamente con lo que está ocurriendo.
Los pensamientos, sentimientos y sensaciones fácilmente llaman nuestra atención
hacia este y otro lado.
Una y otra vez relájate y deja de involucrarte.
Todo lo que surge se libera por sí mismo.
¿Quién es el que permanece cuando sus hijos mueren?
Tu yo desnudo está bien tal cual es y no necesita cubrirse.
Si intentas atraparlo, siempre se desvanecerá
pues tú no eres quien crees que eres.
Tu verdadero ser no es como ninguna otra cosa.
No encaja en ningún concepto o categoría.
No es algo conocido y, sin embargo, está más cerca de ti que tu respiración.
Búscalo activamente y siempre encontrarás otra cosa.

Por supuesto, en términos de práctica, ayuda creer que las enseñanzas que seguimos son muy especiales y muy preciosas. Entonces las trataremos con respeto e intentaremos usarlas bien. Sin embargo, la función de la enseñanza es ayudarnos a despertar a la realidad vacía no nacida, como somos en realidad y como son las apariencias en realidad. Al despertar a la vacuidad encontramos que todo es como es, sin división entre lo especial y lo corriente.

El mundo entero es el mismo río en el que cada uno de nosotros es una pequeña onda. Sin embargo, cuando nos sentamos en el aislamiento del ego dentro de la burbuja de nosotros mismos, protegemos nuestra diferencia de otras personas porque queremos ser únicos y especiales. En realidad, estamos hechos del mismo material que los demás. Esto no significa que seamos lo mismo que otras personas. No somos iguales ni diferentes; somos formas únicas que son inseparables del darmadatu vacío y abierto.



Una fuente, una madre,
bailarina desnuda, sin traje,
corta mi raíz y libera mi destino
Madre Labdron, ¡baila conmigo!

CORTA EL ROLLO

EL MARCO

Perdido el camino,
el bosque profundo,
demasiado asustado para moverme
para dormir demasiado susto.

Excitado, confundido,
las pasiones hacen girar
la mente y el mundo,
oigo a la parca llamar.

El terror turbulento
inventa la noche aterradora.
Cada sonido desconocido
como un susto explota.

Estoy atrapado, estoy atrapado
por pensamientos depredadores,
me desgarran y
devoran mi propio corazón
alimentándose de mí,
alimentándose de mí.

Los odio,
pero los llamo.
Mi sentido de yo y mío
Los llama como una dinamo.

Cuanto más consiguen,
más quieren,
cuanto más se llevan
más hieren.

Les encanta lo real, lo sustancial,
comida sólida anhelan,
y es mi propio apego estúpido
quien crea la esencia que encuentran tan buena.

Alimentarlos debo, tengo que hacerlo
pero puedo alimentarlos con temor o contento,
mientras esté inmerso en el engaño,
vivo con temor como su juguete indefenso.

Mas viendo que soy una ilusión,
como todo lo que hallo,
puedo darles mi propio cuerpo querido,
porque a todos liberaré con este regalo.

Aquí en este feliz cementerio
los buitres se alimentan de muertos
cuando la vida deja el cuerpo
es detestado y arrojado lejos de su lecho.

El cuerpo como cosa no tiene valor
es mi apego el que lo hace tan fino,
cuando invertir en este sitio de identidad se desvanece,
el cadáver se pudre como pus y limo.

Si el ego no muere,
la mente en sí no tendrá vuelo,
así que disuelve el apego
en el ilimitado cielo.

INTENCIÓN

El cementerio ha llegado a donde ando
y los demonios cada día me están visitando,
mas no me molestaré en ahuyentarlos.
Es solo mi mente jugando,
es solo mi mente jugando.
¡Corta!

Las dudas y los miedos están por todos lados,
cada ser que me encuentro está lleno de cuidado
deprimido, ansioso, demasiado para soportarlo
todas las esperanzas succionadas en la guarida del diablo.
¡Corta!

Lo que parece ser dado, así no ha sido.
La ilusión, la confusión, nos tiene en su abrazo fornido.
Deja de correr y vuélvete, recíbelos erguido,
tomo mi lugar en el espacio infinito.
¡Corta!

LIBERAR LA PRESENCIA DEL SUEÑO DEL EGO

Corta el ego disolviendo su casa,
corta la ignorancia y solo en la mente descansa.
Corta la identificación con este cuerpo, morirá pronto,
corta este finito casi cadáver, separa cabeza de tronco.
Corta hasta la fuente, trocea el cerebro,
corta las suposiciones, la carne muerta no tiene lamento.
Corta la actividad moliendo los músculos, huesos y extremidades,
corta la cosificación troceando el corazón, hígado y zonas vitales.
Corta la preocupación por ti mismo, ninguna esencia de ego en ti,
corta no cortando, sé espacio y deja ir.

REFUGIO

Al tomar refugio en mis pensamientos, estoy perdido.
Al cortar ese falso refugio soy dirigido
al espacio donde siempre estuve y estaré
despertando, como si de un sueño, a lo que es.

Al confiar en el buda, la lucha abandono,
al confiar en el darma, estará bien todo,
al confiar en la sanga, sé que pertenezco,
con ellos como mi refugio soy fuerte, sin miedo.
Relajado y tranquilo observo los fenómenos fluir,
lo que venga, viene, lo que va, ha de ir.

BODICHITA

Me gusto, me gusto mucho
aunque en las trampas de la autocrítica caigo a menudo
Pero, y los demás, que se parecen mucho a mí
Si no son libres, ¿puedo ser feliz?

Cada ser siente que es, cada día,
alguien separado, atrapado en su autonomía.
Para desplegar su pliegue fuertemente plegado
cortaré la raíz de todo a lo que se siente atado.

Nada que atrapar y sin necesidad de que nos aferremos
la dulce canción de la libertad es todo lo que cantaremos.

Corta con las viejas cosas que tomas por tu realidad.
Corta la persecución, busca lo fresco que suena a verdad.
Quédate libre en el espacio que acoge, no hay nada que hacer.
Corta el rollo, sé tú mismo, la luz del corazón se puede ver.

Libérate del pasado, se fue y te frena.
Libérate del futuro que te encadena.
Libérate del presente, no hay territorio que controlar.
Libérate en este momento y deja a la vida volar.

PURIFICACIÓN

Dulce ser inmutable, nunca te contaminas
puesto que nada puede tocarte, niña inocente querida.
Mas la confusión me atrapa y siento que soy malo,
identificándome con el fracaso y los tiempos tristes que he pasado.

Por favor, envíame tu bendición.
Déjala fluir desde tu corazón.
Entonces me llenaré con ella
hasta que los viejos hábitos desaparezcan.

Así que ahora estoy puro,
todos los engaños caducos.
Mi mente, espacio gigante
lleno de amanecer radiante.

GURU YOGA

Me enseñas, llegas a mí,
me enseñas una vía
aunque tengo que reencontrarla
muchas veces cada día.

Eres todo lo que necesito
y no estás lejos.
Me encuentro en ti
al mezclarme en el juego.

VISIÓN

Pobrecito yo, estás tan solo.
No es de extrañar que estés preocupado y penoso.
¿No ves que estás atrapado en una burbuja
tomado por pensamientos que te vuelven loco?

Mas estos pensamientos son fugaces, en realidad.
No tienen ninguna sustancia verdadera.
Tu prisión es solo una ilusión.
¿Qué te previene de atravesar sus barreras?

El conocimiento sentido que prueba que tú eres tú
es un engaño, un aislamiento, bastante falso.
La creencia habitual conduce a más repetición
que confirma cada constructo como tu verdadero estado.

Es tu propio trabajo el que mantiene la ilusión,
buscas confort, pero solo encuentras confusión.
Tu trabajo es en vano y trae solo dolor,
pues los constructos son frágiles y no tienen duración.

Así que deja ir el esfuerzo y ve qué sucede
cuando simplemente no haces nada.
Relájate, estate en paz en la mera presencia,
la vida cae tan libremente como una catarata.

Cuando “yo”, “mí”, “conmigo” pierdan su poder de control,
la dulce madre Espacio te sanará.
Abierto y claro sin base para el temor,
el resplandor sin esfuerzo, su verdadero rostro mostrará.

Cuando el capullo desaparezca, cesará tu esfuerzo
pues la facilidad que buscaste se ha revelado.
Entonces verás con sorpresa a través de tus ojos brillantes
que son tus propios pensamientos los que te habían ocultado.

DISFRUTA DEL SABOR

Atraer constructores y buitres,
cada pensamiento aromatizado con esmero,
aunque aparentemente es algo,
en realidad, es cero.

En su camino de salida y
listo para partir,
no se puede atrapar y
no lo tienes que proscribir.

Mas los pensamientos reunidos
buscan construir sobre mí,
su energía alimenta
el mito del que nací.

Entonces vienen los buitres
que saben que está muerto.

Sus picos críticos
arrancan las extremidades del cuerpo.

Los sabores de los pensamientos
son diversos y seductores.
Estos sabores de la vacuidad
Sugieren que la sustancia explores.

Sin embargo, una y otra vez
el sueño de la esencia confunde
puesto que los pensamientos ricos y vacíos,
ni comienzan ni concluyen.

Más como un perfume
que como un trozo de filete macizo
impregnando el aire
sobre cada plato vacío.

CORTA

Corta el cuerpo, corta el pensamiento.
Corta el habla, corta el sentimiento.
Corta, corta, corta el mantenimiento.

Corta tu familia, corta tu nombre.
Corta tu historia, corta tu renombre.
Corta, corta, corta el miedo a que la locura asome.

Corta el futuro, corta el pasado.
Corta los cambios, corta lo consolidado.
Corta, corta, corta las ataduras del ser dilatado.

Corta la esperanza, corta lo lejano.
Corta el miedo, corta lo cercano.
Corta, corta, corta en el espacio tan liviano.

Corta el yo, corta a los demás.
Corta los papás, corta las mamás.
Corta, corta, corta con lo que te taparás.

Corta el césped,
corta el gasto,
corta tus necesidades,
nunca das abasto.

Corta el consumo,
hazte más delgado,
corta tus sobras y
ya lo has ganado.

Al reducir
y al recortar,
cuando no quede nada,
sentirás algo faltar.
Corta, corta, corta.

Al cortar el placer,
al cortar la desgracia,
al cortar el sentimiento,
¿dónde está la ganancia?

Si cortas
para tomar el control,
tendrás que cortar
de la vida cada acción.

Corta las hojas y
corta las ramas,
pero al cortar,
al nuevo crecimiento llamas.
Corta, corta, corta.

Así que deja de cortar a ciegas,
deja que la vida fluya clara.
Solo corta la raíz
del árbol del samsara.

Deja ir al objeto,
corta el sujeto además.
Corta todo lo que ata,
córtame a mí, córtate ya.

Corta el apego,
corta la esperanza y lo temido.
Ábrete camino al espacio
donde todo es cristalino.
Corta, corta, corta.

Fundido en el espacio,
yo no soy una cosa.
No hay forma que atrapar,
ni campana melodiosa.

Abierto y vacío,
mas todavía aquí quedo.
Presencia de nada,
bastante libre de miedo.

Mente sin límites,
incondicionada, inconcreta
Esta base de experiencia

para la diferencia es ciega.
Corta, corta, corta.

El espacio indivisible
es el campo infinito
en el que me muevo
y al que me rindo.

Sin proposiciones
no hay base para temer.
La duda y la ansiedad
no pueden aparecer.

Al cortar la raíz
liberando la entidad
desmoronamos todo soporte
para los ganchos de la ansiedad.
Corta, corta, corta.

Preocupaciones sobre el dinero
la muerte y la vejez,
temores de que mis deseos
la luz no lleguen a ver.

Ansiedad sobre lo que
el futuro decida,
agitación, perturbación
y la dolorosa picadura de la vida.

Dudas y preocupaciones
rondan en mi cabeza.
La desesperación y la desolación
hacen de mi corazón su fortaleza.
Corta, corta, corta.

Relájate y descansa tranquilo,
estos momentos pasarán.
Al estar aquí con ellos
muy rápidamente se van.

Sin impedir lo que sucede,
simplemente renuncia al control.
Toma la jubilación anticipada
de la patrulla de protección.

Con un corazón abierto de par en par
no impongo división.
Este todo sanador
Acepta del ego sumisión.
Corta, corta, corta.

Nada que temer y
nada que ocultar.
A gusto en la ciudad
y en el campo, igual.

La claridad de la presencia
muestra el primer indicio de peligro.
El apego alimenta el engaño,
teme esto, no lo desconocido.

Al cortar los apegos
y la ignorancia entera,
aunque siguen los problemas,
ya no te superan.

El espacio está abierto y
soy claridad y resplandor.
La participación es fácil
cuando estás libre de temor.
Corta, corta, corta.

OFRECIMIENTO

Todos los lugares de engaño son ahora meros reclamos,
esta ilusión vacía es una ofrenda a quienes confiamos.
Budas, seres despiertos, aceptad por favor esto como luz pura
y con vuestra compasión disipad nuestra noche oscura.
Entonces, para quienes dependen de un objeto para la alegría,
que esta luz aparezca como casas, medicinas, juguetes y comida.
Y para quienes están débiles, abatidos o maltratados,
que esta luz aparezca como tranquilidad y amparo.

DEDICACIÓN

Libérate de las ataduras del mérito y de los logros.
No hice esto para mí, ni para ti tampoco.
Puesto que el yo y el otro no existen,
meros espectros, ilusiones, invisibles,
todos los seres son resplandor, el despliegue de la fuente,
así que abandona el esfuerzo, que la vida lleve su corriente.

HOSPITALIDAD

En el término sánscrito “darmadatu”, “darma” se refiere a los fenómenos y “datu” indica “espacio”, por lo que se refiere al espacio en el que todos los fenómenos surgen. Yo he empezado a traducirlo recientemente como “hospitalidad infinita”, porque el espacio de la mente puede ser hospitalario con cualquier cosa, igual que el espejo es hospitalario con cualquier imagen que surja dentro de él.

La pura presencia, al no tener contenido definitorio por sí mismo, es invulnerable. En el nivel de la apertura, no hay necesidad de cambiar nuestra experiencia. En la meditación nos relajamos en este espacio abierto y soltamos nuestros hábitos de juzgar lo que ocurre en términos de bueno y malo. La sabiduría no-dual ofrece hospitalidad a todo. Si tenemos una corriente de pensamientos negativos le damos la bienvenida; solo son pensamientos. No van a dañar nuestra mente, que es abierta y está libre de sustancia propia. Son formas transitorias e ilusorias que llenan el espacio de la presencia y luego se desvanecen. Si se les permite llegar e irse, y si permanecemos relajados y abiertos, no dejan ningún rastro, así como los reflejos no dejan rastro en el espejo. Es nuestra formación del ego limitada y limitante la que es selectiva y autoprotectora. A medida que abandonamos los patrones habituales que mantienen esta formación ilusoria, tenemos un sentido más preciso de todos los aspectos del campo emergente y, por tanto, nuestras respuestas son más apropiadas. Esta es la base de la compasión no-cosificadora.

Ahora es cuando quiera que “ahora” sea. “Aquí” es donde quiera que “aquí” sea. “Yo” soy quien quiera que “yo” sea aquí y ahora. El espejo muestra cualquier cosa que esté mostrando a causa de su hospitalidad. Nos manifestamos como egoístas, estúpidos y ciegos cuando no reconocemos y honramos la hospitalidad del aquí y el ahora. Podemos integrar cualquier cosa en la práctica. No bloquees aquello que esté ocurriendo, no entres en juicio al respecto. Simplemente ofrécele hospitalidad. La naturaleza de la mente es hospitalidad infinita. Siempre está abierta, siempre es acogedora.

Cuanto más favorezcamos la relajación sobre la excitación, más se convierte la sensación sentida de apertura en nuestra sede central. Cuanto más experimentemos nuestro propio ser como vacío, más generosos y acogedores podemos ser con lo que esté surgiendo. Esta es la base de la hospitalidad ilimitada. Vemos que no hay nada en el objeto que nos pueda dañar y nada en nosotros que pueda ser dañado. Es más, vemos que no hay nada en el objeto que nos beneficie y nada en nosotros que pueda ser beneficiado. La verdad de esto se revela cuando abandonamos la identificación con la fantasía engañosa del ego como una entidad conocible y duradera.

FELIZ CUMPLEAÑOS

PRIMER NACIMIENTO

Bienvenido al nacer,
por el karma
olvidé quién era.

Bienvenido al nacer,
por los conceptos nunca
olvidé mi condicionamiento.

Bienvenido al nacer,
por mis padres nunca
olvidé mi alienación.

SEGUNDO NACIMIENTO

Bienvenido al nacer,
por el Buda nunca
olvidé mi refugio.

Bienvenido al nacer,
por el Darma nunca
olvidé la transmisión.

Bienvenido al nacer,
por la Sanga nunca
olvidé mi lugar.

TERCER NACIMIENTO

Bienvenido al nacer,
por mi Gurú nunca
olvidé mi nueva familia.

Bienvenido al nacer,
Por mi Yidam nunca
olvidé mi samaya.

Bienvenido al nacer,
por las Dakinis nunca
olvidé cómo bailar.

CUARTO NACIMIENTO

Bienvenido al nacer,

por mi propia fuente nunca
olvidé mi integridad.

TRANSITORIEDAD

ASÍ DE FÁCIL

Todo es transitorio, desaparece por sí mismo.
Así que no te aferres a las apariencias como si fueran fiables.
No intentes retener lo que crees que conoces y te gusta
no apartes acontecimientos porque parezcan demasiado,
porque estos enredos significan que el trabajo atareado del ego no terminará.
Siempre habrá algo que hacer, mejorar o evitar,
así que solo estate presente con el que hace las cosas.

Libera la identificación y descansa en tu propia mente tal cual es.
Como el espejo, permanece
relajado, abierto y presente.
Entonces verás
tu propio ajetreo,
todavía tratando de oscurecer
lo que habías estado buscando.

La enseñanza más básica y central de todas las del Buda, la que encuentras en todas las escuelas budistas, es la transitoriedad. Otra manera de expresar esto es decir que toda la experiencia es dinámica. Simplemente estando abiertos y relajados empezamos a experimentar directamente el ir y venir sin esfuerzo de todos los fenómenos. Todo lo que llamo “yo, mí, conmigo” y todo aquello sobre lo que digo cosas como: “Esta es otra persona”, “esto es una casa”, “esto es una ciudad”, son aspectos del cambio. Son ejemplos de cómo el cambio se modela a sí mismo; expresan la autopoiesis del cambio. Estas identificaciones solo parecen ser entidades discretas y duraderas porque las interpretamos de esa manera. Toda la apariencia, toda la experiencia, tanto si parece ser “sujeto” como “objeto”, es en realidad la realidad del cambio. Lo único que no cambia, nunca aparece como “alguna cosa”, ya que es la presencia inseparable del espacio. Nuestra presencia inaprensible es el refugio verdadero, un refugio que nunca encontraremos pero que siempre estará.

La enseñanza del Buda sobre la transitoriedad señala que la experiencia no se puede atrapar, es inaprensible. Ver esto nos puede ayudar a relajarnos y aceptar que lo que hay es un flujo continuo. Si podemos confiar en el flujo de la vida, si podemos permitirnos fluir con otros en el flujo, entonces veremos que recibimos lo que necesitamos en cada situación, que viene a la mente.

Puesto que todos los fenómenos son transitorios, se irán por sí mismos, por lo que no hay necesidad de que los rechacemos. Puesto que todos los fenómenos son transitorios, se irán por sí mismos, por lo que tampoco tiene sentido intentar aferrarse a ellos. Esta es la esencia de la práctica del dzogchen.

Las enseñanzas del Buda son radicales, están enraizadas en la espaciosidad abierta. Son perturbadoras, ponen nuestro mundo al revés y hacen tambalearse la base de quien pensamos que somos. Todo lo que sabemos, todo aquello con lo que estamos conectados sigue apareciendo, pero empezamos a verlo de manera diferente. Si nos centramos en la diferencia, nos sentimos perturbados y esta perturbación causa algunas grietas en nuestra visión sellada y limitada de lo que está pasando. Estas grietas dejan entrar aire libre y cálido que gradualmente derrite el palacio de hielo de nuestros engaños y nos libera de vuelta al flujo. Reflexionar sobre la transitoriedad es una práctica preparatoria importante, dado que cuanto más veamos que la transitoriedad es el estado natural de las cosas, más veremos que no es sabio depender de los fenómenos para que nos proporcionen verdadero refugio.

La contemplación de la transitoriedad funciona como un destornillador, aflojando gradualmente los tornillos que fijan en su sitio nuestras creencias y suposiciones. Una buena práctica es como un buen amigo, que muestra cada vez más cualidades y más abundancia cuanto más lo conoces.

TRANSITORIEDAD

Recordar la transitoriedad es el sencillo centro de la práctica.
La transitoriedad nos muestra la vacuidad.
La transitoriedad nos muestra la fuente de nuestra mente.
La transitoriedad nos ofrece valor para vivir nuestras vidas plenamente
con toda su extrañeza y su decepción.

La transitoriedad es muy dulce, es única.
La transitoriedad abre el camino a vivir el momento,
mostrándonos que no hay otro lugar donde vivir.
El hecho maravilloso de la transitoriedad está disponible de forma gratuita…
¡En cualquier lado! ¡Es espléndido!

La transitoriedad está en todas partes, todo el tiempo,
en todo lo que haces:
aparcar el coche, ir a trabajar,
ir al baño, lavar los platos.
Todo lo que aparece, desaparece.
Exhalas
y de repente estás inhalando.
Toda la apariencia es el fluir del cambio
nada a lo que agarrarse pero
todo por saborear en su momento perfecto.

ESPEJO

CORAZÓN INFINITO

La infinidad del corazón
es pacífica e inmutable
es abierta y vacía como un espejo.

Un espejo no cambia.
Cuando miras al espejo ves que los reflejos se mueven.
Los reflejos, la potencialidad y la creatividad, siempre están cambiando.
Muestra infinitamente sus autoformaciones vacías,
el regalo de nuestra mente inmutable.

Nuestra apertura,
nuestra vacuidad,
nuestra inaprensibilidad
es el escenario vacío, el espacio de la revelación.

PUREZA SIMPLE

Desde el mismo principio la mente ha sido completamente pura.
No hay falta, no hay error, no hay mancha.
La mente que se describe así
es nuestra propia mente,
es la mente que ya somos.
Desde el mismo principio nuestra presencia básica
nos ha apoyado en todo.

Cualquier falta,
cualquier defecto,
cualquier error cometido es momentáneo,
movimiento contingente en el nivel del reflejo.
El reflejo no destruye el espejo.
El reflejo de algo feo no hace que el espejo se rompa.
El reflejo de algo hermoso no causa una sonrisa al espejo.
El espejo está siempre abierto, sin temer ni favorecer lo que surge.
El espejo es el mejor anfitrión:
nunca juzga a sus invitados.
Son libres para ser
simplemente como son.

Cualquier falta,
cualquier equivocación,
cualquier error que hayas cometido,
no te ha contaminado fundamentalmente.
No te ha distorsionado.
No te ha encarcelado.
Los sucesos y los patrones vienen y van
revelados por nuestro ser puro,
la fuente de luz infinita.
Hola, Buda.

El budismo considera la mente no como un contenedor que puede llenarse, sino como claridad que revela. El ejemplo tradicional que se usa para ilustrar esto es el espejo y sus reflejos. Cuando más veamos cómo todos los fenómenos surgen y pasan, podemos ver que la inmediatez de la presentación y la inmediatez de la autoliberación son simultáneas. La vacuidad abierta del espejo es inseparable de la rica apariencia de reflejos complejos.

Si vas a una peluquería, sostendrán un espejo detrás de tu cabeza. Cuando miras en el espejo delante de ti, ves el reflejo en el espejo detrás de ti y, de esa manera, puedes ver cómo te han cortado el pelo por detrás. Sin el espejo no podrías ver eso. Un espejo te ayuda a ver cosas que, de otro modo, no podrías ver. La enseñanza y el maestro en el estado de transmisión son como un espejo: mirando en ese momento podemos ver más de nosotros mismos. No es que el maestro esté enseñándote cosas de ti mismo, sino más bien que la claridad de la situación te permite verte a ti mismo como tú eres en realidad y no como tú crees que eres.

Si sostienes un espejo en la mano y te vas moviendo, mostrará muchas impresiones diferentes. A medida que lo giras, se abrirá a cualquier cosa que esté delante de él. No acumula imágenes, sino que las muestra y luego las suelta. Muestra y suelta… que algo ya se haya mostrado en el espejo no significa que algo similar

no se pueda mostrar de nuevo. Cada vez que se revela un reflejo, tiene la inmediatez de su exposición directa; se vuelve presente para nosotros.

Sobre un espejo se forma polvo. Cuando hablamos de la mente como si fuera un espejo, esto es solo un símil, porque el ser no nacido, como el espacio, de la mente, no ofrece base o superficie alguna para que se adhiera el polvo. Esto hace surgir la siguiente pregunta: cuando te sientas en meditación y parece que un pensamiento se te queda pegado, ¿a qué se queda pegado? Cuando la apertura inmutable de la mente está oscurecida, ¿qué la oscurece? ¿Cómo es que lo insustancial se nos aparece como sustancial? Estas preguntas nos harán profundizar más en la práctica si nos quedamos con una indagación directa, libre de elaboración conceptual.

Decimos que la mente es como un espejo y que es la vacuidad del espejo lo que permite que todo sea revelado. "Yo, mí, conmigo" es como el *doppelgänger* del espejo. Es como el departamento de relaciones públicas del espejo. En vez de estar simplemente relajado y plenamente presente momento a momento, siente la necesidad de publicar una nota de prensa: "Me gustaría anunciar que me siento feliz" y se pasa el día lanzando pequeñas declaraciones como esta. ¿Quién es el que emite estas declaraciones? Es la naturaleza vacía de la mente en sí. El ego es el intermediario ajetreado, que se crea una función para sí mismo que consiste en conectar aspectos que ya son siempre inseparables.

Parece que el espejo me muestra mi cara pero en realidad, evidentemente, lo que me muestra es un reflejo de mi cara. Mi cara y su reflejo no son lo mismo. Ocurre igual en la meditación. Nos quedamos atrapados en una experiencia que ocurre. En lo que nos quedamos atrapados es un reflejo, y el que se queda atrapado es también un reflejo. Sin embargo, nuestra mente en sí es siempre el espejo y nunca un reflejo.

MENTE INFINITA COMO UN ESPEJO

Esta mente, nuestra mente, es infinita.
Vacía de sustancia,
presencia fresca,
descubierta, no condicionada,
no ha sido fabricada y nunca cesará.
Completamente vacía y, sin embargo, siempre llena,
como un espejo que muestra reflejos
que interminablemente aparecen sin existencia real.
La base del reflejo
es la vacuidad del espejo.
Si el espejo no estuviera vacío
no habría reflejos.
Si la mente no estuviera vacía
no experimentaríamos incontables apariencias
a cada momento, para siempre.

ESPACIO HOSPITALARIO

Cuando nos relajamos en la presencia de nuestro estar aquí, hay espacio suficiente para todo tal cual es. Nuestra espaciosidad abierta es infinita, no puede abrumarse y, por tanto, no tenemos necesidad de buscar el control, corrigiendo ansiosamente todo lo que aparece según sea "bueno", "malo", "para mí", "contra mí", etcétera. Todo lo que surge ocurre dentro del espacio revelador, como un espejo, de la presencia, y este espejo no cambia. Los reflejos en un espejo cambian, pero el espejo en sí no cambia. Cuando vemos esto con claridad, podemos relajarnos y permitir que todo lo que surja esté ahí sin la esperanza de ganar o el temor de perder. Ningún reflejo puede destruir un espejo, ningún surgimiento puede destruir o marcar o condicionar la naturaleza de la mente. Algo realmente horrible, realmente burdo, puesto delante de un espejo no romperá el espejo. La mente en sí es, de manera similar, estable e indestructible, vajra. Es abierta, vacía e infinita. Está desprovista de sustancia, no tiene esencia y nunca se puede encontrar como una entidad. Esta presencia infinita es inseparable de todo lo que sucede, es la base de estas apariencias que, a su vez, están desprovistas de sustancia. Nuestra presencia indestructible ofrece hospitalidad infinita a cualquier cosa que ocurra sin dañarse a sí misma. Este es el verdadero refugio que muestra que todo es simplemente tal cual es, completo y sin requerir adición o sustracción.

La presencia puede integrarlo todo, puesto que todo es inseparable de ella. Es nuestro aspecto del ego el que tiembla y se enfada, dado que el ego, en su limitación, no puede hacer frente a todo. Nosotros somos tanto nuestra existencia física, limitada, como nuestra presencia infinita. No es una cuestión de tener que elegir lo uno o lo otro, sino de despertar a la integración de nuestros dos modos. Si despertamos a esto, nuestra sensación de existencia física como expresión de nuestra individualidad es liberada y nuestra corporeidad se vuelve lo que siempre ha sido, un aspecto del juego de la energía del campo no dual. Eso sí, estar abierto a tu presencia no impide que si chocas con un coche puedas morir.

Si piensas, "Yo soy solo esta forma física y cuando muera se habrá acabado, así que tengo que obtener lo máximo de esta vida, darme la mejor vida posible", estás luchando por optimizar lo finito. Pero, ¿cómo obtener lo máximo de la vida? ¿Qué es lo mejor que puedo hacer? ¿Qué me hará feliz? ¿Cómo lo sabré? Hay tantas opciones de actividades (aunque cada una es finita y transitoria) que es como construir un castillo de arena en la playa del tiempo. Sin embargo, nuestra presencia, que siempre está, no cambia, es infinita y siempre está disponible, aquí mismo. Si estamos presentes con lo que sucede, sea lo que sea, siempre estaremos donde estemos, contentos con la vida tal cual es.

La cualidad de ser uno mismo, abierto y presente, es más importante que cualquier interpretación o entendimiento que pueda surgir, dado que cualquier entendimiento es un mero suceso en el tiempo, que inevitablemente se desvanecerá. Puede que hayas tenido la experiencia, en la escuela, de escribir una redacción. Realmente te metes en la tarea, la haces, la terminas, la entregas, te ponen una nota…y la vida continúa. Toda la atención y el esfuerzo que se pusiste en el proyecto se disuelve. Fue solo un momento. Te enamoras. Es solo un momento. Tomas una buena comida. Es solo un momento. Nada se puede atrapar. No te lo puedes llevar contigo. Pero, entonces, ¿quién es el que permanece después del suceso? Tú, que todavía continúas. Siempre hay "alguien" aquí. ¿Quién es el que siempre está aquí? Desde que naciste, siempre has sido "tú". No has tenido siempre la misma talla, no has hecho las mismas cosas, no has tenido los mismos intereses ni los mismos amigos, pero, de alguna manera, siempre has sido tú. ¿Qué es lo que hace que tú seas tú? No es una narrativa ni la esencia de un alma mística, sino nuestra presencia no nacida de la vacuidad.

Esta es la verdad de la mente misma. Al relajarnos en este momento abierto, se ve que los diversos momentos turbulentos de la vida (felicidad, tristeza, cercanía y distancia) solo vienen y van. En cualquier circunstancia estamos aquí, abiertos, espaciosos e infinitamente hospitalarios.

NATURALEZA

No es que este mundo sea un lugar espantoso del que tengamos que salir. Más bien, es que este es un mundo maravilloso en el que no vivimos del todo: no participamos plenamente en él porque no estamos plenamente presentes. Los horrores del mundo son el producto de nuestra imaginación, nuestros planes, expectativas y fantasías. Todos están guiados por el motor de dos tiempos impulsado por el deseo y la aversión.

En *thogal*, el proceso continuo de experiencia se describe así: *dorje lug-gu gyud*. *Lug-gu* significa oveja y *gyud* significa cadena. En el campo, es habitual ver una fila de ovejas, que van una detrás de otra por un estrecho sendero. Las ovejas solo siguen a la de delante y siguen, siguen, siguen… De igual modo, nosotros tenemos pensamientos que solo siguen al anterior y siguen, siguen, siguen… y dejan huellas. Si reconoces que el pensamiento o la imagen, en el momento que surge, no es absolutamente nada, entonces no le pondrás una valencia o carga extra, ni dejará huella. La apariencia se autolibera cuando la dejas en paz. Por eso la instrucción siempre es "no juzgues". Sin embargo, hay que tomarse esto con ligereza, puesto que incluso los pensamientos más negativos y los juicios más extremos no tienen otra base que el darmadatu. Un juicio que surge con dualidad y esa misma forma de juicio que surge en no-dualidad no son lo mismo y, sin embargo, lo son.

Saraha dijo que en invierno el agua se vuelve hielo y luego en verano se evapora. "¿Cuál es el verdadero estado del agua?", preguntó entonces. A veces nuestra mente se congela como el hielo: nos volvemos muy agudos, muy definidos y no podemos movernos, en cambio a veces estamos relajados y fluimos como el agua, capaces de adaptarnos a cualquier forma que esté alrededor. Otras veces estamos dispersos y "atontados", como el vapor o la neblina. Podemos ser cada una de estas tres posibilidades. Es importante ser capaz de volverse como el hielo, de asumir una forma definida y también ser capaz de volverse como el vapor, de ser difuso y ubicuo. Pero también es importante ser capaz de fluir, como un río. Los problemas surgen cuando adoptamos un modo que no concuerda con las circunstancias, porque entonces estamos en desequilibrio con nuestro entorno. Nuestra práctica es desarrollar la libertad de movernos e ir adoptando las distintas posibilidades de nuestra existencia, según el campo de experiencia que surge en cada momento.

Podemos ser como las algas, que se balancean con las mareas, deslizándonos entre la gente, lo suficientemente cerca para tocarles, pero sin hacerles un rasguño, ni forzarles o exigir nada. Al ser movido, soy parte del movimiento coemergente junto a ti. Al no fijar la definición de mi identidad en un patrón de movimiento en particular, no me importa que tú me influyas. Todas las formas que adopto son yo, igualmente yo. Yo, como presencia abierta, ni gano ni pierdo nada cambiando de forma. Al permitir que mi configuración sea co-emergente, mi energía es para el otro, para el mundo, para la participación espontánea e intrínsecamente ética en el campo de la no dualidad. A medida que despertamos a nuestra base sin base, vemos que el movimiento libre de su energía surge sin ningún esfuerzo.

Permitir que la mente sea como es, que se despliegue como le plazca sin interferencias, se conoce como *rang bab* en tibetano, que significa "que cae por sí mismo", como ocurre con una cascada, que cae por sí misma en relación a las piedras y al viento. De manera similar, el flujo de nuestra mente simplemente se precipita, impredecible, cambiando entre coherente e incoherente. Al permitir que esto suceda, sin interferir con lo que está sucediendo, empiezas a confiar y te dices: "Vaya, la vida encuentra su propio camino" y te das cuenta de que no necesitas estar al mando.

Vi un vídeo para niños sobre un elefante que quería volar. El elefante no podía volar, pero algunos amigos se las ingeniaron para subirlo a un árbol y entonces una nube amistosa vino y flotó debajo, así que el elefante saltó desde árbol sobre la nube y cayó a través de ella. Del mismo modo, la vacuidad es como una nube y

nosotros somos como elefantes. Hasta que nos volvamos muy ligeros, ligeros y vacíos, seguiremos fracasando. No seremos capaces de permanecer en la vacuidad hasta que estemos vacíos también.

Todas las experiencias de nuestras vidas son como pájaros que vuelan por el cielo. Puede que salgas a dar un paseo y, de repente, llega a tu mente un recuerdo. Es un pájaro hermoso. Ha volado a tu mente y luego ha echado a volar. Sin embargo, los pájaros también pueden cagarse en tu cabeza. Si te quedas atrapado en un pensamiento, éste puede empezar a machacarte. Al hermoso y pequeño colibrí le puede seguir un águila y luego un buitre, pero ellos también echarán a volar. Todo se va volando. Solo permanece el cielo.

Hay elecciones que debemos hacer. Podemos ser un cazador, un pájaro, o podemos ser como el cielo. Cuando somos como el cielo todo viene a nosotros y todo se va: podemos disfrutar de los pájaros mientras vuelan. O podemos ser un cazador, siempre intentando atrapar o matar a los pájaros. Esto crea una agitación constante en nuestra mente ya que estamos siempre en el puesto de observación, siempre dispuestos a saltar. Una actitud de aferramiento como esta nos ciega a la belleza y la libertad de la situación. Sin embargo, si nos volvemos como un pájaro, entonces el cazador nos atrapará y nos pasaremos la vida cantando en una pequeña jaula.

Cuando vemos que a causa de la identificación con nuestros pensamientos somos como un pájaro, no es útil soñar con escapar a una tierra sin cazadores, porque mientras haya pájaros habrá cazadores. Sin embargo, incluso dentro de nuestra jaula, aunque sea muy pequeña, todavía hay algo de espacio. Integrarnos con ese espacio hace que se revele la libertad de nuestra vida, incluso si nuestras circunstancias son muy restringidas. Esa es la razón por la que en nuestra práctica pretendemos integrarnos con el espacio tan rápida y fácilmente como podamos. Es a través de descansar en el espacio, como el espacio, que vemos que el pájaro y el cazador tienen la misma naturaleza: ambos son pensamientos, ambos son identificaciones desprovistas de identidad inherente.

Mientras una semilla es simplemente una semilla sola, su potencial está latente. No importa demasiado si se convertiría en una flor o en una mala hierba. Las malas hierbas solo son un problema si brotan en un lugar donde no las queremos. Mientras estamos sentados en meditación, nuestros pensamientos, sean buenos o malos, no conducen a ninguna actividad en el mundo y por tanto no son muy peligrosos. Esto nos permite acercarnos a ellos, sin fomentarlos ni detenerlos, y ver qué son en realidad. Esto estimula la maduración de la sabiduría. Por supuesto, nuestra práctica, al hacernos más sensibles y atentos, también puede hacernos más conscientes de las dificultades y del sufrimiento que hay a nuestro alrededor, lo cual puede hacernos pensar que está aumentando nuestro propio sufrimiento. Sin embargo, si permanecemos con lo que está ocurriendo y nos permitimos conmovernos y emocionarnos, esto estimulará la maduración de la compasión.

Esta tarde vi a una mujer en el jardín que regaba las flores. Pero, por supuesto, no estaba solo regando las flores, también estaba regando las malas hierbas, porque las flores y las malas hierbas van juntas. Si quieres que las flores crezcan, le das agua y nutrición a la tierra y esto lo convierte en un buen lugar para que las malas hierbas crezcan también. Ocurre exactamente igual en el desarrollo espiritual: cuanto más nutras tu potencial, más te vuelves consciente de que empiezan a brotar nuevas clases de malas hierbas.

Somos como los niños que se pasan la mañana construyendo un castillo de arena al borde del mar y luego volvemos del almuerzo y nos ponemos muy tristes porque el mar se ha llevado nuestro castillo. Lo único que hacemos son castillos de arena. Es una fantasía absoluta imaginar que el trabajo de nuestra vida es más que eso. Eso no significa que no debamos construir castillos de arena, puesto que nuestra presencia física en el mundo nos predispone a involucrarnos en la actividad. El punto clave es ver que todo lo que hacemos y todo lo que nos sucede es como un sueño, un espejismo, una ilusión. La apariencia es innegable, pero está vacía de sustancia, es decir que no hay nada a lo que agarrarse en ella. Cuando nos aferramos a los objetos en realidad nos estamos aferrando a nuestras propias creaciones conceptuales.

Las olas de los objetos que vienen hacia nosotros y las olas de nuestras proyecciones que van hacia ellos interactúan constantemente, siempre hay algo nuevo en lo que interesarse y a lo que responder. Cuando las olas se encuentran en el mar, su turbulencia genera espuma blanca; de forma similar, nosotros nos pasamos la vida en la evanescente burbuja espumosa de cada momento encapsulador en el que nos involucramos demasiado.

Si sales a navegar en un barco y el viento sopla, puedes observar cómo se mueven las olas. De pronto aparece una gaviota y se posa en el agua. Había estado volando y ahora se está meciendo con las olas. Está tomándose un pequeño descanso, pero está posada sobre algo que se mueve. Nuestra mente también es así: los momentos fluyen en el tiempo como olas en el mar. Cada ola revela un pensamiento que parece interesante y la gaviota de nuestra atención se posa sobre él, creyendo que es el lugar donde hay pescado nutritivo. Sin embargo, en el mismo instante en que piensas: "aquí es donde estoy bien", ya te han movido. Todas las manifestaciones son dinámicas y nuestros intentos de estabilizar los movimientos nos distraen de la oportunidad de estar presentes como nuestra mente en sí, el único aspecto de la vida que está inmóvil.

En el cuento de *La Bella durmiente*, después de pincharse el dedo en su cumpleaños, la princesa cae en un profundo sueño. Poco a poco crecen sobre ella las plantas silvestres, los escaramujos y las zarzas, hasta que, un día, un joven príncipe sale en busca de la princesa: entra en el bosque oscuro y se encuentra con grandes arbustos de espinas afiladas, pero saca su espada y se abre camino a través de la maleza hasta que la encuentra. Entonces, con un beso tierno y suave, despierta a la doncella. Muchas personas ven la vida espiritual de esa manera, imaginan que todos los seres son budas durmientes cubiertos por diferentes clases de condicionamientos y karma. Y así, de modo heroico, prometen desenvainar la espada sagrada de la verdad, desbrozar a cuchilladas los obstáculos y liberarlos. Pero eso también es un cuento de hadas. En realidad, cada uno de nosotros tiene que aprender a trabajar con las circunstancias y encontrar la manera de ver que los obstáculos en sí son el camino y que no hay tesoro escondido en otro sitio. El lugar donde hay que buscar el tesoro es siempre exactamente donde estamos.

En otoño las ardillas llegan al final de su periodo de intensa actividad y recogen las últimas nueces antes del invierno. A veces esconden las nueces bajo la tierra, a veces en pequeños agujeros en los árboles. Desafortunadamente, la memoria de la ardilla no es muy buena y por eso no es raro verlas, al principio de la primavera, escarbando por aquí y por allí, cavando en la tierra intentando encontrar dónde enterraron las nueces. Del mismo modo, nosotros almacenamos fragmentos de nuestras vidas, nuestros valores e identidades en diferentes lugares y personas. A medida que estos otros se vuelven significativos para nosotros, es como si una parte de nosotros estuviera incrustada en ellos y solo la pudiéramos experimentar al estar con ellos. Parece que hemos encontrado una manera fiable de traer el pasado al futuro, almacenando tesoros para más adelante, cuando los necesitemos. Pero los objetos cambian, las personas cambian, nuestros estados de ánimo y deseos cambian. Y cuando visitamos lugares, personas o ideas que una vez fueron muy importante para nosotros, podemos encontrarnos con que se han convertido en meros ecos. El pasado se ha ido, el futuro no se puede conocer. Lo único que tenemos es la oportunidad de abrirnos y estar plenamente presentes ahora. Es más útil seguir el ejemplo del Buda que intentar ser una ardilla con éxito.

En primavera, en el campo hay corderitos saltando por ahí. Como el campo es amplio, brincan y corren de aquí para allá. Pero su energía saltarina no es productiva, es pura alegría, el simple entusiasmo de estar vivos. Si nos sentimos más bien como una oveja vieja y cansada que ya lo ha visto todo, entonces en realidad necesitamos saborear la experiencia fresca del campo: estamos cansados porque estamos cargados de responsabilidades y nuestros conceptos están agotados, los hemos usado demasiado, se han desgastado. Pero si podemos dejarlos a un lado y estar con lo que es, eso es maravilloso: el espacioso campo infinito del darmadatu está siempre fresco y resplandeciente con un despliegue impredecible. La meditación nos permite desprendernos de nuestras suposiciones tediosas y retozar en el espacio ilimitado

de la mente. No es algo tan serio.

Cuando decimos que una cosa es buena y otra es mala, traemos al frente algunos aspectos del mundo y empujamos otros atrás. La atención selectiva, la interpretación habitual y el juicio sesgado llenan nuestro propio plato con una selección muy pequeña del infinito buffet libre del mundo. En este sentido, somos como un jardinero, afanándonos para hacer que el mundo sea de la manera en que nos gustaría que fuera. Pero si salimos a las montañas agrestes, vemos todo tipo de plantas y arbustos que crecen libremente y están bien tal como están. El ego, al cultivar un jardín personal, está ignorando la generosa abundancia de la naturaleza.

ALIMENTO

Los tibetanos tienen la palabra *cha*, que significa “una parte”, o “una porción”, indica cuál es nuestro trozo. Nuestro trozo del mundo se nos revela a través de nuestra participación. Obtenemos lo que obtenemos, y trabajar con eso nos mantiene vivos y conectados con lo que es vital. Imaginar que deberíamos obtener otra cosa distinta, algo incluso mejor, significa que no vemos lo que hay en nuestro plato. Estar mirando siempre al plato de otra persona no es muy útil.

El propósito de comer es satisfacer la sensación de sabor en la boca y la sensación de hambre en el estómago, asegurando así que tomamos alimento suficiente para mantener el cuerpo y la mente. El propósito de la meditación es similar. Primero, tiene que agradar a nuestra boca: tenemos que disfrutar haciendo la meditación. A mí no me gusta el brócoli. Evito comerlo, así que no tendría mucho sentido para mí orarle al Buda del Brócoli. Es importante encontrar una práctica que nos deje un regusto dulce en la boca y haga que nuestra claridad se incremente. No es suficiente con hacerla simplemente porque alguien nos lo ha dicho, debemos fijarnos en nuestra experiencia, nuestra propia sensación y preguntarnos: “¿Cómo me está afectando esto?” El budismo es de orientación pragmática, los métodos están diseñados para dar resultados específicos, es decir que no practicamos por el simple hecho de hacer algo para pasar el rato, sino que nuestra práctica está basada en nuestra intención, y esta intención debe ser sincera si va a ser algo que repitamos una y otra vez.

Si tienes una taza y viertes agua en ella, se llenará. Incluso algo tan grande como un estadio de fútbol se llenará una vez que haya dentro cien mil personas. Piensa en todas las experiencias que has tenido hoy. ¿Cómo es que no te has llenado? A veces sí nos sentimos abrumados y solo deseamos que la gente deje de molestarnos, pareciera que hemos alcanzado el límite de nuestra capacidad. Esto es porque la superficie de la mente se ha vuelto pegajosa y entonces los sucesos se van aglutinando, acabamos llenos de arroz pegajoso, cualquier cosa parece demasiado en ese momento. Pero si al momento siguiente se nos ofrece una experiencia que nos parece agradable, tomamos un gran bocado. De repente hemos encontrado algo más de espacio. La naturaleza de la mente es espacio, es la implicación del ego lo que limita nuestra capacidad de estar disponibles, así que relájate y suelta, todos los surgimientos se autoliberan en la infinidad de la presencia.

En nuestras vidas, cada cual acumula, capa a capa, una gran lasaña de significado y, como bien sabemos, la lasaña es una comida muy pesada. Una gran parte de nuestro sufrimiento surge porque nuestra experiencia de nosotros mismos y de nuestro entorno está mediada o filtrada por nuestras historias habituales. Estas historias tienen una inclinación o sesgo y esto genera una selectividad en nuestra atención que bloquea muchas de las otras posibilidades que podríamos contemplar. El propósito de la meditación es poner en cuestión nuestras suposiciones, de modo que esa narrativa pueda ser conectiva y comunicativa, en vez de ser, de una forma autorreflexiva, tranquilizadora para nuestro ego ansioso.

La tradición tiene pautas generales sobre cuándo usar cada una de las prácticas y tenemos que recordar que cada una de estas prácticas es un método. Los métodos son válidos situacionalmente, más que intrínsecamente. Por ejemplo, un pelador de patatas tiene la función de quitar la piel de la patata y eso lo hacen muy bien. Disfruto pelando patatas con él, pero si resulta que tengo unas bonitas patatas nuevas, pequeñas y redondas, no querría pelarlas, las cocinaría de otra forma. No importa que el pelador de patatas sea muy eficiente, no es útil para las patatas nuevas. La tradición tibetana tiene muchos “peladores de patatas” diferentes, así que la pregunta que conviene que nos hagamos es: “¿Qué tipo de patatas nos está ofreciendo la vida en este momento?”.

Si estás acostumbrado a comer comida con mucho ajo, sal y chile, pero por alguna razón tienes que comer arroz blanco con verduras al vapor, la comida no te parecerá muy sabrosa. Anhelarás el estímulo que viene

de los sabores intensos del ajo, la sal y el chile. Esta es nuestra situación. Somos adictos a la conceptualización y cuando alguien tiene una adicción, sea al tabaco, al alcohol o algún tipo de actividad, se encuentra volviendo a realizar esa actividad una y otra vez porque parece proporcionarle algo importante. Volvemos a lo conocido porque genera un sentimiento de pertenencia, competencia y familiaridad agradable. Por eso la meditación tiene que hacerse una y otra vez, porque estamos en el proceso de habituarnos a lo que en realidad está aquí. Este sabor fresco del momento puede parecer insulso y aburrido cuando estamos acostumbrados a las especias de la ansiedad, temor, esperanza, agitación y demás. Estos sabrosos condimentos los produce nuestra propia mente. Cuando perseguimos pensamientos y emociones sobrestimulamos nuestro paladar y entonces el sabor simple de la vida tal cual es nos esquiva. A través de la práctica nos relajamos y llegamos a ver que menos es más.

Cuando era pequeño, si no me comía lo que había en mi plato, la carne y las verduras, no me daban el postre. Trabajar con la energía es el postre. Primero tienes que digerir el plato principal, que es despertar a nuestra apertura intrínseca. Si solo comes dulces y postres todo el tiempo, se te caerán los dientes y te saldrán muchos granos.

Para que pueda llegar la experiencia nueva, tiene que irse la experiencia antigua. De lo contrario, la experiencia nueva se mezcla con la antigua y el resultado no es ni lo antiguo ni lo nuevo. Si vas a un restaurante a almorzar y cuando te traen la comida te das cuenta de que el borde del plato tiene comida antigua seca, no te gustaría nada, incluso le dirías al camarero que hay un problema y que te traiga un plato limpio para la comida. Del mismo modo, cuando tu mente está abierta, disponible y libre del pasado, puedes disfrutar la comida fresca del momento presente, pero si el plato de tu existencia tiene amontonada una acumulación de experiencias antiguas, esto contaminará cualquier cosa que suceda ahora y el desagradable resultado culinario no refrescará tu hastiado paladar.

Lo complejo en realidad es simple, porque nuestra experiencia directa es de momentos concretos: este, este, este. Construimos la complejidad al ligar un momento simple a otro y otro y otro, como un pensamiento sigue al pensamiento anterior. Este vínculo a lo largo del tiempo crea una sensación de densidad, de solidez, de complejidad, de tal manera que cada momento parece añadir una capa más a un sándwich de múltiples pisos. Esta aparente complejidad la produce nuestra actividad mental, nuestra elaboración conceptual. Al relajar nuestro propio esfuerzo habitual, cada momento es un sencillo aperitivo que no engorda.

MENTE INFINITA

La mente es infinita.
Algo que es infinito no tiene límites.
Si no tiene límite no tiene borde, ni frontera.
No hay nada fuera de la mente.
Nada que exportar o importar.
Si surge para ti, ¡es tuyo!
Por tanto…
¿De dónde viene?
La mente no viene de ningún lugar,
mas todo viene de la mente.
Encontrar eso es encontrarte a ti mismo.
Sin embargo, paradoja dulce y amarga,
no se puede encontrar.

SAMSARA

El samsara es el intento de estabilizar lo que nunca puede estabilizarse y por tanto no tiene final. Y mientras luchamos por hacer algo imposible, no prestamos atención a la única cosa que sí es estable, la puerta al nirvana.

En la espaciosidad abierta y relajada todo surge tal cual es y esta hospitalidad, libre de exigencias, sana la intensa agitación nerviosa que impulsa el motor del samsara.

Sentado en silencio en meditación puedes examinar el nacimiento del samsara. Cuando la apertura de la mente parece desvanecerse a medida que nos quedamos atrapados en cualquier cosa que surge, el sujeto queda fascinado por el objeto y por tanto se olvida de la base común de la experiencia y el experimentador. Se genera mucha turbulencia sin que, en realidad, se cree nada. La ilusión surge cuando tomamos la energía de la mente como sólida. Esto nos conduce lejos de donde estamos sin llegar a ningún otro sitio. La base abierta es la madre del samsara, pero el engaño es el padre.

No puedes atrapar el momento, pero puedes estar presente en él tal como es. Puedes habitarlo directamente o indirectamente. Habitar directamente el momento se llama nirvana, y habitar indirectamente el momento se llama samsara.

No es que nos cayéramos en el samsara hace mucho tiempo y ahora estemos luchando por salir de él, como si fuera algún tipo de pesadilla infernal. El samsara comienza y termina cada segundo, cada instante. Surge un pensamiento, caes en él y ahí está el samsara. El pensamiento termina y, en ese mismo momento, hay espacio y si estás presente en el espacio, el samsara se ha ido. Entonces ves que no hay un muro entre el samsara y el despertar. No son fundamentalmente diferentes.

El sufrimiento del samsara surge porque, aunque de alguna manera sabemos que somos infinitos e inmutables, en nuestro esfuerzo por establecer la estabilidad de lo que tomamos por nuestra identidad, proyectamos inútilmente nuestro anhelo por ser esa entidad inmutable en nuestro ego individual, un aspecto de la experiencia que está, en realidad, siempre cambiando.

Si crees que el samsara y el nirvana son diferentes, entonces es como si hubiese dos fábricas. Una fábrica produce el samsara y otra produce el nirvana. En el samsara las cosas son muy malas mientras que en el nirvana las cosas son muy buenas. Si mantenemos esta visión, entonces debemos clausurar la fábrica del samsara y acabar con la producción de sufrimiento. Cuando lo hayamos logrado, habrá producción continua en la fábrica del nirvana y todo brillará y será muy agradable. Pero esta no es la visión del dzogchen. Según el dzogchen hay una sola base, una fábrica, y de ella surgen tanto el samsara como el nirvana, sin ser producidos. Es la fábrica de sueños de la ilusión, donde ambos son meros reflejos en el espejo de la mente.

TERAPIA Y BUDISMO

En mi experiencia como terapeuta he visto que la práctica de la meditación puede ayudar a aquellos que están afligidos y perdidos. Puede ayudarles a separarse de su sensación habitual de estar fundidos con el flujo de experiencia sin poder hacer nada. Desarrollar calma y claridad nos permite sentarnos en la orilla del río y observar la corriente sin ser arrastrados por ella. Con algo de dirección y apoyo todos podemos aprender a estar atentos, pero sin implicarnos, a cualquier cosa que ocurra. Esto es un enorme alivio. No soy mi síntoma ni mi diagnosis, sino que soy el que puede empezar a ver qué está pasando y qué estoy haciendo.

Nuestra meditación se basa en la vacuidad, la de nuestra mente y la de todos los fenómenos. Despertar a la naturaleza ilusoria de la existencia nos permite no tomarnos a nosotros mismos demasiado en serio: las experiencias transitorias surgen y pasan y, por tanto, aprendemos a participar sin cosificar, soltando las tentaciones limitadoras de la esperanza y el temor. En el trabajo como terapeuta, tanto las buenas sesiones como las malas, tanto la transferencia positiva como la negativa, es decir, cualquier cosa que surja, es el juego de la vacuidad. De este modo, no hay mucho más que decir sobre nuestro trabajo que “hoy ha sido otro día intenso”.

Los pensamientos negativos repetitivos se vuelven como un enorme y viejo sofá: muy pesado para moverlo y muy tentador para sentarse. Podemos caer en nuestras creencias neuróticas y sentirnos bastante a gusto y ver el mundo desde ese punto de vista. Por supuesto, están pasando muchas otras cosas más, pero ahora tú estás sentado confortablemente mirando en la dirección que has escogido y hacer algo nuevo no parece tan interesante como repetir una y otra vez la deliciosa limitación de esa neurosis. "Vaya, vaya...".

Nada dura para siempre. Cuando llega la primavera, salen las flores; cuando llega el otoño, las flores mueren y luego en invierno queda poca cosa sobre la tierra. Cuando empecé a trabajar como terapeuta, no sabía mucho, pero era primavera y aparecían ideas nuevas como flores. Después de un tiempo el jardín de mi consulta florecía. Pero los años pasan y ahora, aunque sé mucho más, es casi invierno para mí y mi vida profesional pronto terminará. Así es la vida. Muchas de las cosas que podía hacer entonces, ahora no puedo hacerlas, así que es hora de soltar. Tomamos nuestro lugar en el mundo según nuestras estaciones. Cuando llega el invierno el entusiasmo declina y nuestro estado de ánimo está más calmado. Conocer el hecho de la pérdida, saber cómo dejar ir y experimentar menos de lo que una vez hicimos, todas estas experiencias conmovedoras pueden profundizar nuestra empatía y permitir una aceptación más profunda de la vida. Mucha de la teoría de la terapia se centra en la naturaleza del cambio psicológico, como si el cambio no tuviera lugar a menos que hiciéramos que suceda. Sin embargo, reflexionar sobre nuestra propia transitoriedad nos recuerda que el cambio está en el centro de toda la experiencia y que el poder de nuestra acción no es tan grande. El cambio sucede en los pacientes cuando se abren a los ritmos siempre cambiantes de la vida.

Al considerar la historia de nuestra vida, debemos tener en cuenta los ingredientes que le han dado forma. Esto es fácil si estás haciendo una ensalada, porque los ingredientes que se juntan en una ensalada pueden identificarse sin demasiada complicación, pero si estás cocinando algo en el horno, como una lasaña, no es tan sencillo, porque el calor produce una transformación y los distintos sabores se unen para crear un sabor compuesto. La función del terapeuta atento en un entorno clínico es ayudar al cliente a comerse la comida cruda de la experiencia directa. Cada vez que cocinas la experiencia al ponerla en el horno del hábito y las suposiciones, eliminas muchas de sus vitaminas, así que ayuda al paciente a permanecer cerca de la frescura de su experiencia y apóyalo para que vea los procesos a través de los cuales construye su historia compuesta. Para funcionar en el mundo es necesario tener una historia de vida, pues este mundo está compuesto en gran parte de historias, pero también debemos ver que cada historia que contamos es solo una historia, solo una versión, solo una forma de todo lo que podríamos contar. Si nos quedamos atrapados

en la historia y la tomamos por la verdad, entonces perderemos nuestra claridad.

Al final de la terapia, el paciente, liberado de la transferencia, puede ver que el terapeuta es una persona corriente. Ese sueño de que esa otra persona en particular tiene un carácter especial se ha terminado. Sin embargo, eso no detiene las ensoñaciones, porque los sueños continúan: terminas el sueño de la terapia y empiezas otro, quizás el sueño del budismo. Los sueños siguen a los sueños, cada uno parece real y verdadero, pero solo los sueños lúcidos, es decir, estar despierto en un sueño, ofrecen la oportunidad de participar sin solidificación o aferramiento.

La idea de un yo dividido puede ser bastante chocante, dado que pone en cuestión nuestra sensación familiar de que “yo solo soy yo”. En realidad, ni estamos divididos ni somos unitarios, sino que somos múltiples, somos una miríada de formas energéticas. A veces nuestra multiplicidad parece coherente y a veces parece incoherente, pero en vez de tratar nuestra variedad de facetas como una orquesta que requiere una partitura y un director, podríamos simplemente permitir que nuestra diversidad se muestre por sí misma y colaborar respetuosamente. Nuestro yo es dinámico y relacional, y por tanto cualquier descripción que nos demos a nosotros mismos es contextualmente válida, pero no de forma intrínseca. Ser una persona equilibrada es tener la habilidad de saber llevar una terapia de grupo con nuestros propios aspectos diferentes, que son muchos.

SABIDURÍA Y COMPASIÓN

El equilibrio entre sabiduría y compasión es muy importante. La sabiduría te da espaciosidad, mientras que la compasión te da conexión. Estos dos aspectos van de la mano, se extienden desde el corazón como las dos alas de un pájaro.

La compasión es despertar a la realidad de nuestra conexión con los demás. Esta conectividad siempre está aquí ya, presente incluso antes de que seamos conscientes de ella, ya que la cualidad principal de la compasión es la conectividad.

Todas las diferentes prácticas tántricas sirven para liberar los nudos que existen en nuestro cuerpo y que limitan la energía que se mueve a través de los canales del cuerpo. Esto nos libera para tener más plasticidad y más capacidad de movernos dentro del interminable influjo turbulento del mundo. En esta visión, la sabiduría es estar relajado en la presencia abierta, en la no-dualidad sin esfuerzo, con la base inaprensible del ser, mientras que la compasión es convertirse en aquello que requiera la situación. Si sabemos quiénes somos en realidad, al saber que no somos nada, tenemos el potencial de ser cualquier cosa que sea necesaria.

Cuando vemos la amplia gama de confusiones propias y de los demás, si podemos soltar nuestra actitud juzgadora habitual, tenemos más oportunidad de desarrollar la sensibilidad hacia los demás y hacia nosotros mismos. Nuestra sintonía con la complejidad de la vida nos ayuda a ver que no hay una manera fácil de clasificarnos, ni a nosotros mismos ni a los demás. Todos tenemos ambas cosas, tanto la confusión como la posibilidad de despertar de ella, lo cual no se corresponde con estar “clasificado”. Integrarse con la vacuidad, con la presencia no nacida, no elimina los problemas de la vida ni nos hace “personas mejores”, sino que abre un espacio que permite que las formas que aparecen sean como son, transitorias e impactantes. Tanto si las consideramos útiles como dañinas, en la vacuidad están vacías. Así es como son. Al abrirnos a la vacuidad, desarrollamos la compasión libre de cosificación y al no convertirnos a nosotros mismos en un objeto o un instrumento, tampoco convertimos a otras personas en objetos o instrumentos. Transformar a la gente en algo que utilizamos para nuestras propias intenciones ocultas, para nuestros propios fines, es la manera profunda de pervertir todas las enseñanzas. Querer que la gente cambie antes de haber visto su naturaleza vacía e ilusoria es un camino seguro hacia el conflicto y la violencia.

Todo es una ilusión, mera apariencia sin esencia substancial. La sabiduría es ver que todo es una ilusión. La compasión es actuar de forma cuidadosa y útil con los seres que están atrapados en los surgimientos ilusorios al creer que los fenómenos son esencialmente reales por sí mismos.

¿Cómo se activan la sabiduría y la compasión en nuestra propia existencia? Esencialmente, la sabiduría tiene que ver con entender la naturaleza ilusoria de nuestra existencia. Eso no significa que todo es una fantasía y, por tanto, nada importa, pues la sabiduría es inseparable de la compasión, y la compasión es sentir la inmediatez del vínculo que tenemos con todo y con todos. La compasión es confiar en que estar relajados, abiertos y conectados permite una sutileza de compromiso que es a la vez fundamental y ético.

Ayudar a otras personas no requiere que haya un puente en particular entre nosotros y los demás, puesto que ya estamos siempre en el campo emergente que incluye al yo y a los demás. Sin embargo, según cuáles sean nuestros pensamientos y creencias, el mundo puede ser autorreferencial, ocupado solo por nosotros mismos. Cuando parecemos vivir dentro de nosotros mismos, protegidos o restringidos por un alto muro, nuestra sensación de ser una entidad autónoma se incrementa. Mas esta sensación de identidad individual es, en realidad, una resonancia energética dentro de un campo de energía. Es decir que somos comunicación y cambiamos junto con el campo que habitamos. No somos más que energía que responde a energía.

Los otros seres son nuestro mundo, no son un accesorio adicional. Mientras veamos a las otras personas separadas de nosotros mismos y entre sí, estaremos esforzándonos por unirnos a ellas o por alejarnos de ellas. Ese esfuerzo nos condenará a la artificialidad. En esto estamos todos juntos, aunque no podamos definir lo que es “esto” y cualquier acuerdo sobre ello sea inevitablemente confuso. Saborear el hecho de la coemergencia hace que estar disponible para los demás sea tan normal como respirar.

PRACTICAR LA UNIDAD DE SABIDURÍA Y COMPASIÓN

La visión

Nuestro ser mismo, lo que somos y cómo somos en realidad, no es una “cosa”. Es como una apertura dentro de la que muchas apariencias parecen expandirse y contraerse. “Bueno” y “malo” son ambos el juego vacío de la mente. Al ver eso, nos abrimos a todo lo que ocurre sin esperanza ni temor.

El espacio es indestructible, sin posible contaminación o condicionamientos. Al despertar a nuestra propia espaciosidad, nos liberamos del sesgo y la selectividad, nos liberamos de la urgencia por controlar a los demás y de identificarlos como amigos o enemigos. Sin pensamientos de ganancia o pérdida, podemos dar luz y amor, y recibir oscuridad y dolor. La vacuidad de toda manifestación es la única verdad. Etiquetar como bueno o malo, deseable o indeseable, es una mera opinión condicionada y contingente que produce reactividad y perturbación incesantes.

La práctica

Como práctica, imaginamos que el centro de nuestro ser, nuestro corazón, es un cielo azul, claro e infinito. Nuestra base es simplemente espacio infinito. Imaginamos rayos de luz de los colores del arcoíris que surgen de este espacio azul claro, se esparcen y conectan con todas las clases posibles de seres en todos los lugares posibles. Los rayos de luz arcoíris, la bendición de la vacuidad, tocan a todos los seres, despertándolos a la luz que es su propia cualidad intrínseca. Entonces imaginamos que todas las limitaciones de esos seres, todas las maneras en las que se vuelven en contra de ellos mismos y en contra de los demás, surgen y retornan hacia nosotros en forma de sombras oscuras, figuras temibles y veneno. Toda esa oscuridad viene hacia nosotros, directa hacia el cielo azul infinito de nuestro corazón y se disuelve en él. Nos abrimos a recibir todo el dolor y las limitaciones de todos los seres. ¿Quién es el que hace esto? Nuestra presencia, la inseparabilidad de sabiduría y compasión. La oscuridad no llega a nuestra identidad estrecha del ego, sino a la infinidad de nuestro corazón abierto. Vamos alternando entre centrarnos en los rayos de luz arcoíris que irradian a todos los seres y centrarnos en sus dificultades, que vienen hacia nosotros. Si sientes que el sufrimiento que llega hacia ti es demasiado, entonces céntrate simplemente en la luz arcoíris que irradia tu corazón.

La función

Este es un trabajo que no puede hacer nuestro ego, porque no tiene que ver con forzarnos para trascender nuestros límites, ya que la lucha heroica no nos liberará del engaño de la dualidad. Una lucha así afirma meramente nuestra noción de elevado y bajo, bueno y malo, mientras que el corazón abierto está más allá de la dualidad. No es una posición, ni un estado, ni una creencia, no tiene una postura o un lugar en relación con nada más. La mente vacía infinita puede ofrecerlo todo y recibirlo todo porque no entra en contradicción o conflicto, la no-dualidad está libre de “esto contra aquello” y del yo contra el otro. Sin esta libertad, nuestra compasión rápidamente encontrará su límite y nuestro ego lloriqueará “¿Y yo qué?”. Esta práctica tan sencilla es la integración de la sabiduría y la compasión. La compasión es no tener límites o bloqueos en relación con los demás seres y la sabiduría es darse cuenta de forma vivencial que uno mismo es inseparable de la vacuidad, de la base de todo. La vacuidad no solo se refiere a nosotros y a nuestro corazón, sino a todos los otros seres y a todo lo que se manifiesta. La vacuidad indica que toda apariencia es, en realidad, insustancial. La apariencia es concreta y precisa en su forma y, sin embargo, no tiene una esencia definitoria. La apariencia ni existe ni no existe; sus formas ilusorias son la creatividad de la mente.

La mente lo crea todo y todo existe como la experiencia de la mente. No nacida e incesante, esta es la inmediatez de la mente más allá de la conceptualización.

En nuestro aspecto ordinario somos como una especie de recipiente. Por ejemplo, una taza de té solo puede contener una determinada cantidad de líquido: si intentas volcar un litro de agua en una taza de té, acabarás con un gran charco en el suelo. Debido a nuestra identificación con nuestros pensamientos y sentimientos habituales, estamos convencidos de que somos finitos y, por tanto, estamos limitados en capacidad como una taza pequeña. No podemos contener mucho y por eso nos sentimos fácilmente invadidos y abrumados. O pensamos que somos infinitos, pero no nos abrimos a nuestra base infinita y entonces hacemos demasiadas cosas, ofrecemos demasiado, nos quemamos y nos derrumbamos.

El propósito de esta práctica de imaginarse que uno mismo es el cielo azul, claro e infinito, es abrir la taza del yo para que sea tanto el espacio como la fuente, capaz de dar infinitamente y de tomar infinitamente. ¿Cuánto podemos soportar? Bueno, eso depende de quiénes seamos en este momento. Si estamos en nuestro aspecto contraído y asustado, no podemos soportar mucho. Sin embargo, cuando estamos menos ansiosos y preocupados, podemos hacer frente a mucho más. Mientras nos identifiquemos con nuestro ego autorreferencial, tendremos capacidad limitada para darle la bienvenida a todo lo que suceda. Cuando estamos en nuestro aspecto abierto y relajado, por el contrario, no tenemos que soportar nada o luchar por dar abasto, porque no experimentamos el mundo como una carga para nosotros. Entonces, cualquier cosa se vuelve posible.

Esta práctica es como cambiar de marcha para avanzar: dejamos de excluir todo aquello que no encaja en nuestra identidad, de ser estrechos, limitados y de estar a la defensiva. Al liberarnos de estas limitaciones compuestas de pensamientos, recuerdos y emociones, nos relajamos en la mente infinita intrínseca no creada. Esta mente en sí es la fuente y el campo de estos factores limitantes. Ver esto es la clave para liberarnos de su poder limitante. En tibetano, esta práctica se llama *tonglen*: *tong* significa “yo doy lo que es positivo a los demás” y *len* indica que “yo recibo lo que es negativo de los demás”. Este es un intercambio inusual, porque normalmente aceptamos o tomamos cosas buenas de los demás y a cambio compartimos nuestros problemas o preocupaciones. Tendemos a ser egoístas y estar a la defensiva con una actitud de “yo primero”. Con esta práctica estamos poniendo al otro primero y, sin embargo, de manera extraña, no es a coste nuestro. Esto no tiene nada que ver con ser un mártir o sacrificarse, sino que reconocemos que nuestro yo ordinario es una ilusión, una construcción sin esencia, y por tanto podemos dejar que se disuelva en el océano de la presencia sin que haya ninguna pérdida; de hecho, lo que hay es una ganancia verdadera, la de ver todo como realmente es. La sabiduría de ver esto, de ser esto, es inseparable de la compasión.

VARIOS

Cuando era pequeño, estar con gente me hacía sentir ansiedad. Odiaba las fiestas, porque en esa época en Escocia los niños tenían que hacer una pequeña actuación, por ejemplo, cantar una canción, contar un chiste o recitar un poema. Tener que actuar delante de los demás me cohibía mucho, no me gustaba ser visible pues sentía que me apartaba de los demás, que me colocaba en un aislamiento desagradable. Recuerdo que cuando tenía siete años fuimos a una fiesta en casa de un compañero de clase; debía ser la época de Navidad, porque tenían un árbol de Navidad y después de que cada niño hiciera su pequeña actuación o lo que fuese, le daban un regalo. Pero yo era muy tímido y no me atreví a salir delante de todos a hacer nada. Cuando terminó la fiesta, mi madre me recogió y mientras caminábamos por la calle comencé a llorar porque me había quedado sin regalo. Así que mi madre dijo: "Si quieres, podemos volver y recoger tu regalo". Así que volvimos a la casa del niño y, aunque yo no tenía las cualidades requeridas para ganarme el regalo, gracias a las bendiciones del poder de mi madre, conseguí mi regalo y me puse muy contento. La madre del niño de la fiesta me dijo que por supuesto que podía llevarme mi regalo. Y a nosotros nos pasa exactamente lo mismo ahora: desde el mismo principio, nuestro potencial búdico es nuestro regalo. Podemos recogerlo en cualquier momento, pero si sentimos que no nos atrevemos, que carecemos de las cualidades para despertar por nosotros mismos, entonces Padmasambava nos dará la mano y se asegurará de que consigamos nuestro regalo. No todo depende de nosotros.

El inicio de la meditación, nuestra sensación de cielo claro y azul, ofrece un nuevo comienzo para todo. La parte del medio de la práctica hace que se disperse lo viejo, lo sólido, lo que parece duradero, y el final de la meditación es el renacimiento en el flujo no nacido del devenir. Esta práctica no termina nunca.

No hay necesidad de cambiar radicalmente nuestro comportamiento externo, porque tal como señala Patrul Rimpoché, lo que hay que cambiar no es la manera en que surgen los fenómenos, sino la manera en que se disuelven. Es decir que, con nuestra práctica, la vida continúa como de costumbre: nos levantamos, nos lavamos, compramos, cocinamos…pero el espacio desde el que iniciamos y nos implicamos en estas actividades es diferente. Todo lo que surge, incluyendo nuestro sentido del yo y del otro, surge como la manifestación de la apertura de nuestra mente misma. Esta práctica se llama *dzogpa chenpo*, "gran perfección": al ver la pureza intrínseca o perfección de todos los fenómenos, nos liberamos de nuestro impulso habitual de controlar y mejorar los acontecimientos.

Relájate, estamos aquí, simplemente en el momento de revelación compartida o coemergencia con los demás. Dentro de esta no-dualidad infinita, somos receptividad espontánea, como parte del momento preciso.

Cuando nos relacionamos con los demás, si podemos utilizar su confusión y sus limitaciones como combustible para nuestra sabiduría, entonces seremos capaces de reconocer su contribución y sentir gratitud. Esto nos permite ser más generosos hacia ellos y de este modo pueden experimentar el espacio en el que pueden relajarse de su identificación con formas limitadas de identidad. Esa es la teoría. En la práctica, por supuesto, es un poco más complicado.

La visión budista describe cómo perdemos la espaciosidad abierta del ser, nuestra presencia original, cuando caemos en la falsa identificación con las manifestaciones momentáneas, como si estas apariencias fueran verdaderamente nosotros mismos.

La apertura revela el momento no fijado, el espacio que hay justo antes de hablar, o moverse, o pensar o actuar. ¿Vamos a surgir y llenar ese momento según lo que queremos que haya ahí, de manera que cerremos la apertura al saber por adelantado qué es lo que habrá en el momento siguiente? ¿O vamos a relajarnos y abrirnos y estar aquí con lo que ocurra? Cuando nos abrimos en vez de controlar, vemos que el

espacio de base y lo que surge de él no son dos “cosas” diferentes. Su no-dualidad revela la ubicua indestructibilidad del espacio. El espacio se llena, pero no es desplazado, puesto que se llena con su propio resplandor. El espacio y su resplandor no son ni lo mismo ni algo diferente, sino que son no-duales. Sorprendernos del mundo y de nosotros mismos mantiene la vida fresca y conectada.

La práctica tántrica ayuda a suavizar nuestro sentido del mundo. La pequeña mesa de madera que tengo delante está hecha de madera sólida y parece que es una entidad dura, separada y que existe en y por sí misma. La mesa y yo parecemos ser claramente dos entidades separadas: la realidad de la mesa se da por sí misma y, de manera similar, parece que la realidad separada de mí mismo es intrínseca para mí. Sin embargo, conozco tanto a la mesa como a mí mismo a través de y como mi experiencia de ellos. Son experiencias para y en mi mente. Su condición no existe por sí misma, sino que depende de mi interpretación de la experiencia, y tanto la interpretación como la experiencia interpretada son meros reflejos transitorios en el espejo de la presencia despierta. El que describe, el que interpreta y el que juzga son todos funciones del ego que siento que soy “yo”, pero no son el experimentador en sí, que es la presencia pura, abierta y desnuda. Más que centrarse siempre en la descripción de las “cosas” y sus “cualidades”, la meditación invita a descubrir quién es el experimentador real de la experiencia. Esta es la pregunta que lo libera todo.

Según la visión del budismo, la esencia de la sabiduría es la apertura o vacuidad. Prestando atención a nuestros propios procesos mentales mientras estamos con los demás, llegamos a reconocer las maneras en que construimos nuestro sentido de las otras personas y de nosotros mismos a partir de nuestras experiencias pasadas, nuestro conocimiento y nuestras proyecciones de fantasía. Toda esta construcción mágica ilusoria, que parece tan real, en realidad tiene lugar dentro del espacio de la mente abierta y vacía.

En la meditación, podemos empezar a estar presentes en el momento en que surge un pensamiento. Vemos cómo nos quedamos atrapados instantáneamente en el pensamiento en cuanto surge, generando un sentimiento o un conocimiento de que “estoy enfadado” o “estoy cansado” o “necesito llamar por teléfono a mi madre”. Estoy sentado en meditación y surge el pensamiento: “¡Vaya! No he llamado a mi madre”. En ese momento, si mi meditación no tiene mucha fuerza, dado que mi madre sí que tiene mucha fuerza, salto a por el teléfono. Si mi meditación tuviese un poco más de fuerza, podría dejar ese pensamiento en espera y prestar solo una pizca de atención al contenido, pero dejar pasar la forma del pensamiento, sabiendo que es seguro que voy a pensar en mi madre poco después. ¿Cuál es la relación entre yo, el pensamiento y mi madre? El pensamiento es el vehículo para el apego, es el pegamento que parece unir a estas dos entidades separadas, yo y mi madre. Pero el pensamiento se desvanece. Se desvanece sin dejar rastro, y la sensación de mi madre y de mí en este momento también se desvanece. Esta desaparición sucede sin esfuerzo. Cuando la transitoriedad y la vacuidad del “sujeto” está clara, entonces nuestra mente, que es como el cielo, se revela.

Cuando meditamos desarrollamos una actitud de apertura y ternura hacia nuestros pensamientos y una capacidad similar para recibir la ternura del mundo. Es la ternura del mundo lo que nos da soporte. Si tuviéramos que hacerlo todo solos, como si actuáramos contra el mundo, nos agotaríamos. Nuestra fortaleza verdadera surge de ser capaz de trabajar con el mundo a medida que se mueve a nuestro alrededor y también dentro de nosotros. Estamos insuflados del mundo, somos parte del mundo y esa es nuestra fuerza. Nuestros pensamientos no aparecen como algo producido en privado por nosotros, sino como los pensamientos del mundo que pasan a través de nosotros. Estando presentes en la no-dualidad, toda la fortaleza y la riqueza que necesitamos están completamente disponibles para nosotros.

Cuando surge un miedo existencial, en vez de alejarnos, deberíamos volvernos hacia él, abrirnos a él y dejar que revele lo que es en realidad. Cuando surgen el miedo y la ansiedad quedan envueltos tan rápidamente en ideas, interpretaciones y suposiciones que es difícil ver la simplicidad desnuda de lo que sucede. Si nos encontramos la experiencia envuelta puede parecer abrumadora, y si tenemos que enfrentarnos a ella a

menudo entramos en el “modo héroe”: nos enfrentamos a nuestro rival y nos relacionamos con él desde nuestro yo-ego. Haciendo esto podemos lograr desarrollar, de forma muy dolorosa, cualidades como la paciencia y el valor, y eso es útil, pero desde la perspectiva del dzogchen, nuestro propósito no es ser heroicos sino estar abiertos como el cielo. El cielo deja que todo lo atraviese: aviones, tormentas, arcoíris… están ahí y después se van y el cielo en sí está intacto. La mente vajra indestructible es como el cielo vacío y espacioso, que lo acepta todo sin lucha, sin reserva y sin sesgo.

Cuando practicamos shiné o shamata, nos centramos exclusivamente en nuestra respiración. Enyugamos el caballo de nuestra intención al arado de nuestra atención y lo alineamos con el pequeño surco doble de nuestras fosas nasales. Luego, simplemente, mantenemos el arado con firmeza y decisión... Pero, ¿cuántas personas pueden arar en línea recta durante quince minutos?

Con nuestro habitual sentido burdo de la dualidad, todo lo que hacemos en el mundo y todo lo que nos sucede es una afirmación de la realidad substancial de los fenómenos. Esto, afortunada o desafortunadamente, es una fantasía que surge de la ignorancia: cuando tenemos éxito, cuando no tenemos éxito, cuando estamos contentos, cuando estamos tristes, cada experiencia, cada acción que realizamos se toma como prueba de que el sujeto y el objeto son reales y están separados. Es por eso que los textos dicen que el samsara es interminable, porque somos nosotros mismos quienes mantenemos el flujo de desinformación, malinterpretación y confusión. Si no vemos lo que estamos haciendo, este sinsentido continuará para siempre. Pero si miramos con cuidado y vemos cómo tomamos nuestras suposiciones por hechos, podemos empezar a cuestionar la aparente verdad de nuestras creencias y, al ver que son constructos, veremos que todo lo que se nos aparece es una ilusión sin esencia. Esto es de la máxima utilidad.

Sin embargo, el profundo y vasto despertar se produce cuando vemos que nosotros, el sujeto, el pensador, el conocedor, el hacedor, en realidad somos también solo patrones de experiencia en nuestra propia mente. Mi “yo”, mi “identidad” es una secuencia de patrones de energía evanescente que es el juego de mi mente. Entonces, ¿qué es mi mente? ¿Dónde está? ¿Cómo es? Esta es la gran puerta, la puerta siempre abierta, la puerta a la libertad que siempre ha estado con nosotros. Encontrarla directamente y pasar por ella sin vacilación o reserva y no volver atrás o buscar algo más es el origen del dzogchen en nuestro mundo. Este es el regalo de los tres enunciados de Garab Dorje: estate abierto, no dudes, permanece abierto.

La oración es un método que utiliza la estructura de la separación dualista para intensificar la energía del anhelo, de modo que nuestro ser ordinario y la forma divina puedan empezar a vibrar y unirse, revelando así nuestra propia vacuidad. Después de orar con gran fe y recibir la luz de las cuatro iniciaciones, Padmasambava se coloca encima de tu cabeza evocando sentimientos cálidos en tu corazón. Luego, se convierte en una bola de luz y desciende a tu corazón. Eres consciente de esta presencia radiante que entra en ti, hasta lo más profundo. Todo lo que siempre has querido, todo lo que siempre has anhelado en otra persona, en otro objeto, está ahora presente en tu corazón en esta forma de presencia radiante. Te abres plenamente a ella y te disuelves en ella. Entonces, esta única bola de luz no-dual se reduce a un punto y se disuelve. Solo hay apertura, vacuidad. Al descansar en esta espaciosidad se manifiestan las apariencias gradualmente. Las apariencias se manifiestan desde el espacio, como el despliegue del espacio, y no son esencialmente diferentes del espacio. De esta manera, todo lo que ocurre es Padmasambava.

La verdadera sanación es despertar a los tres aspectos integrados de la mente: apertura, claridad y receptividad. Esto sana al cortar la ignorancia básica, que es la raíz de los cinco venenos, del apego y de todos los sufrimientos que surgen.

Si tenemos suficientes factores a nuestro alrededor que nos sostengan parece que estamos bien. Pero es como el juego de manos de un mago: nos engañamos fácilmente y sin esfuerzo al pensar que somos estables cuando en realidad somos impulsivos y reactivos y verdaderamente inestables. No somos

inestables porque seamos malos o perezosos, sino porque todos los fenómenos son transitorios.

Nuestro sentido del yo a menudo conlleva la sensación de que somos una “cosa” fija, una esencia substancial. Sin embargo, si miramos cómo somos en realidad, vemos que no somos fijos ni definibles. Nuestro “yo” es una autoformación en desarrollo, una revelación dinámica e interactiva del potencial de nuestro ser, que es abierto, vacío y siempre está disponible. Esta autoformación autorreferencial es como corregir una historia, una manera de organizar los momentos de experiencia para formar una narrativa aparentemente coherente que confirme la continuidad y la integridad de nuestro “yo”. Sin embargo, nuestro “yo” no existe por sí mismo, sino que se forma momento a momento con los pensamientos que tenemos, que confirman autorreflexivamente nuestro “yo” como algo que ya existe. Todos estamos atrapados en esta actividad de autoconstrucción y su aliada, la práctica de no prestar atención al hecho de la construcción y de fingir que tenemos una existencia continua como entidad real. La enorme cantidad de corrección implicada en hacer todo esto mantiene nuestra atención bien lejos de la base abierta del ser. La cortesía social significa que toleramos “resbalones” en las narrativas de otras personas (yo no te digo que eres incoherente si tú no me dices que soy incoherente) y así mantenemos la obra teatral del individuo en el centro del escenario en una producción ininterrumpida.

Si prestamos atención, podemos ver cómo cuando nos identificamos y fundimos con los pensamientos y sentimientos que luego sentimos como “yo”, nos involucramos en un proceso de constitución o creación de nuestro sentido del yo. Estos pensamientos no son espejos o rayos X que me muestran quién soy en realidad, sino que son los componentes fundamentales de quien soy en realidad, tal como yo me imagino. Es a través de fundirnos con los pensamientos de “yo” y “mí” que yo, mi potencial abierto, se vuelve “yo”. Con esta claridad podemos llegar a ver quién es este “yo” cuando no pienso sobre ello.

El budismo dice algo muy perturbador y muy radical. Los textos señalan que estamos dormidos dentro de un sueño en el que tomamos una parte de nuestro potencial por el todo. Este sueño se construye a partir de una serie de causas y acontecimientos concretos. Debido a haber creado causas en el pasado, llegamos a nacer en esta dimensión humana, compartiendo un tipo concreto de karma con otros humanos, y esta visión aparentemente compartida ayuda a sostener nuestra creencia de que el engaño es real y por tanto nos distrae de la posibilidad de investigar. Pasado un tiempo, las fuerzas causales que generan nuestro acceso a este ámbito se extinguirán y entonces nos encontraremos en otro ámbito, otro holograma, otro campo de experiencia, y probablemente no será tan agradable, así que es necesario despertar del mundo de ensueño del samsara.

No hay ningún libro con reglas que pueda decirte cómo vivir de verdad, todos improvisamos. Lo mejor es mantener los ojos, los oídos y el corazón abierto y bailar al son que toca. Por supuesto, hay muchos libros con reglas que nos pueden decir qué hacer en general, pero nuestras vidas no se viven “en general”, sino que estamos exquisitamente ubicados en el tiempo y en el espacio con la especificidad única de cada momento de nuestras vidas; solo nosotros vemos a través de nuestros ojos, y aceptar esto muestra que el mundo del ego es solitario. Podemos intentar evitar este hecho utilizando generalidades compartidas, pero nuestra especificidad es única. Los mapas y los libros con reglas pueden hacernos tener la sensación de que sabemos de algo antes de experimentarlo, pero nuestra experiencia vivida es estar aquí en esta situación nueva, fresca, y tener que responder dentro del despliegue dinámico. ¿Qué vamos a hacer, confiar en los mapas que nos han dado, o prestar atención a la realidad fresca y participar como una no-dualidad personificada? Si escogemos el segundo camino, llegamos a confiar en que encontramos nuestro camino al andar en el mundo tal como se muestra.

Para desarrollarnos es necesario encontrar la manera de habitar la tensión que siempre existe entre nuestro deseo de agitación, creatividad, expansión y nuevas posibilidades por un lado, y nuestra necesidad de confort, consuelo, y seguridad por otro. La clave es no otorgarle un sentido de valor definitivo a ninguna situación o posibilidad. Todo importa y no importa simultáneamente.

El flujo de mi experiencia sucede incesantemente. Puedo estar abierto al flujo como algo separado de la presencia, o como el campo participativo de presencia. Los pensamientos, sentimientos y sensaciones surgen de la vacuidad, en vacuidad, como vacuidad. Saborear sin aferramiento revela que cada momento es rico y fresco. Cuando no hay nada que hacer, descansamos en la presencia, imperturbados por cualquiera de las formas que ocurren. Esta es la pureza primordial de la mente, *kadag*. Cuando hay una necesidad, como si fuera un sueño, emergemos como formas de energía en el campo de claridad. Esta es la coemergencia no-dual, la compasión libre de cosificación, la presencia instantánea del potencial de la presencia consciente, *lundrup*. La pureza inmutable y la presencia instantánea son inseparables.

La visión del dzogchen señala que el apego surge de una orientación dualista, de establecer categorías opuestas, cuyos polos parecen ser tanto verdaderamente existentes como fundamentalmente diferentes. La más básica de estas polaridades es la del yo y el otro, creencia que genera la sensación de que yo existo separado de los demás y separado del entorno que me rodea. Una vez que esto está establecido, la esperanza de la ganancia y el temor de la pérdida se vuelven los principios organizadores de la interacción con todo lo que se considera el otro.

La mente no es una posesión del yo, sino que el yo es un constructo de la mente. Cuando no nos damos cuenta de esto, la apertura o potencialidad de la mente es ignorada a través de la cosificación descontextualizadora de las apariencias y nuestro aferramiento a las manifestaciones de la creatividad de la mente, incluyendo nuestro “yo”.

La esencia de la práctica meditativa es el trabajo sutil de reequilibrar nuestro sesgo habitual, que se inclina hacia nuestro sentido egoico del yo. Este sesgo le da a nuestros sentimientos de individualidad una sensación de importancia y centralidad que en realidad no tienen. Paradójicamente, nuestro centro verdadero no se puede encontrar, puesto que es nuestra presencia espaciosa no nacida, que está en todos lados mas siempre elude la captura.

Cuando meditamos abriéndonos a lo que ocurra, al principio es un poco como las citas rápidas. En las citas rápidas, muchos desconocidos se juntan en búsqueda del amor. Tienen cinco minutos en los que sentarse por parejas para conocerse y presentarse y luego pasan a la siguiente persona: ¿encontraré a mi único amor verdadero? En la meditación queremos encontrar quiénes somos verdaderamente, así que nos entrevistamos con todos los candidatos que se presentan. Pensamiento tras pensamiento, vienen delante de nosotros, intrigándonos, tentándonos, fascinándonos y seduciéndonos: “¡Ámame!”, dice uno. “¡Fúndete conmigo! Soy justo lo que has estado buscando”. Y luego este pensamiento se va y aparece el siguiente y dice lo mismo, es decir que hablan mucho pero luego no cumplen, las palabras son muy dulces, pero luego si te he visto no me acuerdo. Si queremos amor duradero, debemos quedarnos con la mente en sí y no ir persiguiendo estas tentaciones tan encantadoras pero tan fraudulentas.

La ropa se muestra a sí misma cuando te la pones. Si un vestido está colgado en el armario, no sabes cómo es de verdad. Tienes que sacarlo, sostenerlo en el aire, e incluso entonces no sabes si te queda bien en ese momento o no. Para averiguarlo tienes que ponértelo. Solo cuando te la pones puede la prenda de ropa revelarse, junto a tu estado de ánimo actual en relación con ella. Del mismo modo, la naturaleza y el estado del sujeto y el objeto no son revelados por el pensamiento abstracto, sino que, cuando nos abrimos a nuestra experiencia en el aquí y el ahora, momento a momento, entonces vemos que el “yo” y el “otro” están “cubiertos”, envueltos por lo que está ocurriendo. Entonces puedes ver si encajan y si se necesitan. Tendemos a ponernos demasiada ropa, todos estamos totalmente cubiertos por hábitos, recuerdos y cosas viejas que llevan demasiado tiempo en el armario de nuestra mente. Al estar presentes en la frescura de nuestra mente tal como se muestra a sí misma, ganamos confianza para estar desnudos y sin adornos. Ese es Kuntuzangpo, nuestro ser desnudo, la presentación corpórea del darmadatu. Este darmakaya solo se pone ropa para el beneficio de los demás, y los atuendos nuevos surgen sin esfuerzo a medida que se

necesitan. Yo y el otro, bueno y malo son todos estilos muy pasados de moda en Budalandia.

La experiencia trepidante de ser nosotros surge en relación con el entorno. Cuanto más nos abramos de una forma fresca con el entorno tal como se muestra, menos estables nos volveremos. Esta es la esencia de la enseñanza dzogchen: no podemos controlar nuestra propia identidad. Nuestro ser es parte del mundo y cambiará a medida que el mundo cambie, así que déjalo que cambie y, en vez de ahí, encuentra quietud donde ya está, siempre, la quietud.

En vez de cambiar el objeto que surge, tanto si parece bueno como malo, simplemente afloja el vínculo de identificación y apego. Este vínculo lo creamos nosotros, no las cualidades del objeto. El dulce sabor de la libertad ya es nuestro, si lo deseamos.

En este punto esencial de reconocer nuestra naturaleza verdadera, no hay nada que reconocer. No es un objeto y no es una cognición. No conseguimos nada, no encontramos nada y tampoco reconocemos nada. Nuestra presencia no es algo que podamos perder o conseguir. No es un objeto que se pueda encontrar ni es una cualidad del sujeto que haya que desarrollar. Al relajar la fijación ansiosa que impulsa la percepción dualista, nos encontramos en la presencia no nacida. No nos disolvemos en la nada, no desaparecemos por completo. Más bien, nosotros, el reflejo, al abandonar el engaño de que somos una sustancia, nos encontramos en y como el espejo. La falsedad de la autoconstrucción se desvanece como la neblina matutina y la claridad de la no-dualidad nos permite vernos cuando no hay nada que ver y nadie para verlo.

El objeto no puede resolver el problema del sujeto. Nuestra confusión, las dificultades que sentimos, nuestras incertidumbres sobre quiénes somos y sobre el significado de nuestra vida, no se resolverán encontrando el objeto perfecto y enamorándonos. El “otro” maravilloso que encuentres puede permitirte tomarte unas vacaciones de las dificultades de ser tú, pero tras un tiempo te darás cuenta de que las dificultades siguen ahí. Por eso que tenemos que aprender a estar con nosotros mismos, con nuestros pensamientos y sentimientos, y encontrar la manera de permitirles conducirnos a nuestro propio ser verdadero.

Existimos en el mundo, como parte del mundo, y el mundo se revela a sí mismo para nosotros a través de nuestra participación: nos mostramos a nosotros mismos y a lo demás mediante nuestra participación. Hay dos caminos abiertos para nosotros, la participación como un individuo separado o la participación como una parte no-dual del campo que se despliega.

La práctica de la meditación puede cambiar gradualmente el contenido de nuestra mente pero, lo que es mucho más importante, cambiará la relación que tenemos con el contenido de nuestra mente. La meditación puede ser muy aburrida y esto puede ayudarnos a estar cada vez menos fascinados por y dependientes del contenido de la experiencia. A medida que nuestros pensamientos y sentimientos se ven por lo que son, nuestro interés menguante nos permite comenzar a saborear la presencia libre de contenido. Esto no significa que no haya contenido. El contenido todavía está ahí, igual que antes, pero nuestra presencia simple no se ve afectada por él.

La claridad que producen los pensamientos se desarrolla al ligar un pensamiento a otro pensamiento. Pero la claridad que surge de la relajación, la apertura y la vacuidad está presente antes del pensamiento: los pensamientos surgen como el filo brillante de esta presencia, como si estuvieras mirando el mar a la luz de la luna y el borde de las olas al romper resplandeciera con un brillo plateado. Nuestros pensamientos son como pequeñas gotas de aerosol, de energía hermosa que surge del océano abierto del darmakaya: son el despliegue incesante del propio potencial luminoso de nuestra mente.

Nuestro potencial búdico es algo en lo que podemos confiar. El problema es que hemos perdido el contacto con él y algo tiene que cambiar para que podamos conectar con nuestro verdadero ser. Para cambiar la

marcha que nos permita ir del samsara al nirvana, es necesario utilizar el embrague de la vacuidad. Por el momento, estamos atrapados en la marcha de nuestra identidad kármica, circulando a esta velocidad concreta, percibiendo lo que percibimos a esta velocidad. Sin embargo, al hacer uso de la vacuidad, cambiamos de marcha y ahora viajamos en modo mandala, y todo lo que aparece es Padmasambava.

El punto esencial es muy simple. No te tomes la vida demasiado en serio. Si miras atrás, verás que ya has tenido muchas dificultades en el pasado, y ahora se han ido. Ahora estás luchando con los problemas de este momento y, si tienes la suerte suficiente para seguir vivo, estos serán reemplazados por nuevos problemas en el futuro. Así que no te tomes tus problemas actuales demasiado en serio, porque no son los últimos.

La mente de la deidad es vacuidad, la presencia abierta, ilimitada, pura, que es la base de todo. Todo surge dentro de esta mente. Esta mente no es algo que se mueva hacia los objetos como si fueran externos a ella, sino que es la misma cornucopia, el mismo útero de la existencia, dentro del cual el sujeto y el objeto continúan su juego eterno.

Aprende a relajar el cuerpo, soltando tensión muscular y la formalidad de la autopresentación. Aprende a permitir que el habla fluya libremente, soltando la corrección y el bloqueo, permaneciendo presente en la receptividad interpersonal. Aprende a confiar en la apertura no nacida de tu mente, soltando la identificación con los pensamientos, sentimientos, recuerdos y todo lo que pueda surgir.

Practica dejar ir tus apegos, abriéndote a tu conexión con los demás e instalándote en la espaciosidad intrínseca de tu ser.

Cuando nos relacionamos directamente con nuestra propia experiencia comenzamos a ver la infinidad de la revelación del movimiento integrado de sujeto y objeto. Es decir que la cualidad raíz de nuestra inteligencia viva, nuestra presencia, es algo inaprensible. No tiene contenido personal o privado por sí mismo que siempre esté ahí, sino que es más bien un potencial dentro del cual se pueden revelar formas infinitas.

¿Es nada mejor que algo? Esa es la pregunta clave, y tenemos que aclararlo por nosotros mismos. ¿Desperdicia su vida un yogui si se la pasa en una cueva? En medio de “nada” está todo; en medio de “algo” está la decepción.

En vez de ver nuestras vidas ordinarias como algo estable, seguro y fiable, a través de la práctica de la meditación llegamos a experimentar nuestra mente como el flujo de experiencia inaprensible dentro de la espaciosidad abierta, vacía, como un espejo. Este cambio bien puede parecer inquietante, porque, ¿qué hay de la seguridad que nos proporciona la constancia del objeto y la compulsión de la repetición? Si renuncio a la aparente fiabilidad de las formas y patrones a las que me aferro, mis suposiciones se desvanecerán, mis respuestas automáticas se desacelerarán y no sabré cómo actuar o ser yo mismo. ¿Cómo puede ser esto una mejora? La respuesta es que la complacencia con la que hemos venido operando es solo efectiva cuando el entorno la respalda, porque todas las formas y patrones son vulnerables al cambio: nuestro ego, nuestra personalidad, nuestro sentido del yo… son todas formas sin esencia, vulnerables a los cambios de las circunstancias. Al ver que esto es así, podríamos buscar lo que es verdaderamente fiable, y la realidad sorprendente y extraña es que el aspecto más fiable de la existencia es su vacuidad. La ausencia de sustancia propia en las apariencias es la base para la liberación de la fantasía engañosa de que hay entidades fiables y estables.

Dentro y a través de nuestra propia apertura básica libre de contenido intrínseco, todo el movimiento, todos los gestos, toda la experiencia se revelan a sí mismos, momento a momento, como la especificidad de esto transitorio o aquello transitorio. De esta manera, nuestra participación en el mundo es parte del flujo de la energía emergente. Esta es nuestra vitalidad, pues ya no operamos en piloto automático, no damos las

cosas por sentado, sino que nos conmueve y emociona la frescura de nuestro contacto con el mundo vivo. Sujeto y objeto danzan incesantemente, creando formas y patrones infinitos mientras que nuestra mente en sí, nuestra presencia verdadera, es clara, calmada y serena.

Al no tener forma fija por sí misma, cuando nuestra presencia revela momentos con formaciones particulares, es como si nuestra presencia (confundida como una identidad personal duradera) fuese en realidad el contenido actual de nuestra mente. En ese momento es como si nosotros, nuestra presencia no nacida, fuésemos nuestros celos, nuestro orgullo, nuestra pereza, nuestra diligencia. Pero no existe una base sustancial para esta aparente fusión, identificación y apego. Un reflejo parece estar en el espejo, y de algún modo está, aunque no se puso en el espejo ni puede sacarse del espejo. De manera similar, los pensamientos están en nuestra mente y puede parecer que son nuestra mente, mas no son ni lo mismo que la mente ni algo diferente. Por tanto, es vital no reaccionar al contenido transitorio de la mente como si fuera o no fuera uno mismo, porque la implicación es el trabajo de la consciencia dualista, que no trae beneficio verdadero y nos confunde en cuanto a cómo es de verdad la mente. Así que descansa en la integración intrínseca de la presencia y su autodespliegue, pues el olvido de la base abierta permite que la energía de la mente parezca sustancial, y esto crea todos los aspectos del samsara.

La presencia tiene la cualidad de revelar lo que hay aquí, y lo que hay aquí es la energía de la presencia. Si no estamos aquí como presencia misma, nuestra presencia simplemente revelará las cualidades que se manifiestan de las formaciones transitorias del sujeto dualizado (con el que nos identificamos) y el objeto (que nos gusta o no nos gusta). El aspecto de la energía que es nuestra consciencia egoica que se involucra, se aferrará a aquello con lo que entre en contacto sin ver que estos “objetos” son también aspectos de la energía de nuestra mente. Por ejemplo, si en la meditación pensamos: “estoy demasiado cansado, no puedo hacer esto”, es porque el cansancio parece ser todo lo que hay. No se presta atención a la presencia iluminadora, la fuente, y, por tanto, la claridad se muestra a sí misma como nosotros perdidos en fusión con lo que surge.

Cuando nos sentimos abrumados, el objeto o la situación parecen grandes, y nosotros, el sujeto, nos sentimos pequeños. Nosotros, el sujeto, nos sentimos vulnerables e inestables, y la situación-objeto que nos encontramos parece ser poderosa e inevitable. Estamos seguros de que vamos a ser aplastados, de que no podremos sobrevivir. La única salida verdadera a este engaño está en la meditación. Es necesario confiar en la verdad de la vacuidad y soltar nuestra cosificación y nuestro miedo: si seguimos relajándonos ante todo lo que surja, se disolverá frente a nosotros, porque el poder del objeto es el poder de nuestra mente; así que, ¿por qué dárselo al objeto?

Cuando escuches el darma, intenta experimentar las palabras como gotitas de lluvia que caen suavemente sobre ti y borran todas tus dudas y confusiones. A medida que escuchas las frases que se están formando, puedes fijarte en las diversas partículas gramaticales que funcionan juntas, porque esta codependencia, interdependencia o co-originación dependiente es muy obvia en el lenguaje; cada parte de la oración juega su papel para crear algo. Prestando atención a esto podemos empezar a sentir directamente la cualidad energética de las palabras a medida que impactan en los diversos centros de nuestro cuerpo. El hecho de que el mismo lenguaje –algo tan fugaz y tan interdependiente– parezca apoyar la noción de entidades reales, es algo muy sorprendente.

Si el dzogchen dice: “todas las cosas son puras desde el mismo principio”, y nosotros decimos: “no, yo tengo algunos pensamientos realmente malos, soy terrible, así que no quiero que nadie sepa esto de mí”, esto indicaría que estamos excluyéndonos de nuestra propia pureza natural. El hecho de que otras personas puedan estar de acuerdo con nosotros sobre que, desde luego, nuestras cualidades son terribles, nos ofrecería entonces la oportunidad de utilizar sus límites para reafirmar nuestros límites. La opinión mundana confirma los límites como algo real, mientras que la meditación revela la naturaleza ilusoria de nuestros límites.

En nuestra práctica nos abrimos al hecho de que todo es puro, mas cuando estamos en el mundo con los demás también debemos tener cuidado. El dzogchen no quiere decir que debas ser ingenuo, porque aunque todas las formas de experiencia son verdaderas ilusiones vacías, las formas pueden chocar entre sí, y de hecho lo hacen, con resultados dolorosos. Así que hasta que puedas ver que el dolor es también una ilusión, es mejor tener cuidado.

En Halloween los niños se disfrazan de fantasmas y demonios y van llamando a las puertas de la gente. Se ponen máscaras o se pintan las caras y gritan: "¡Uuuuuh!" Quieren ser muy terroríficos, pero realmente son solo dulces niños y lo mismo pasa con esos pensamientos que parecen tan terribles y que sentimos que son tan insoportables: en realidad, son solo los dulces niños, hijos de la vacuidad; son los hijos del darmakaya. Cuando observas los pensamientos desde este punto de vista, son un resplandor brillante aunque puedan parecer aburridos o perturbadores. La cualidad de "resplandor brillante" no es el contenido semántico o manifiesto, es la claridad intrínseca a la energía del despliegue a medida que se mueve en el campo de la presencia. La claridad es la relación de la manifestación con su propia base de vacuidad. Por lo tanto, sea como sea la experiencia, ocurra lo que ocurra, permanece relajado, abierto, sin involucrarte.

No te desesperes si tu mente parece muy apagada. Esta opacidad no significa que estés lejos de tu presencia no nacida. El hecho de que experimentes estar vivo y te estés percatando de esta opacidad es en sí el resplandor natural de la mente no nacida.

Un día, cuando estaba haciendo la práctica del *chod* en Ladak, estaba sentado fuera de mi pequeña tienda de campaña escribiendo algo en el papel de envolver de un paquete de varitas de incienso. Siempre escribo mucho y me había quedado sin papel. Mi tienda estaba montada en un pequeño campo crematorio bastante alejado del pueblo más cercano, pero apareció un lama, dando grandes zancadas sobre el camino pedregoso y me vio allí sentado escribiendo. Cogió dos piedras y las golpeó diciendo con fuerza: "Las piedras son mejores que las palabras, no te causarán tantos problemas" y se fue caminando a toda prisa otra vez. Ese lama me ayudó mucho. Nuestra fascinación habitual por ideas concretas, nuestros esfuerzos por congelar el momento o capturar nuestros propios pensamientos, que parecen ser tan importantes son puntos ciegos peligrosos para los meditadores.

El Buda dijo que el sufrimiento surge del apego. El apego es nuestro esfuerzo por aferrarnos a nuestra idea de algo, de manera que creemos que podemos trasladarla del pasado al presente, y luego al futuro. Por supuesto, lo que trasladamos no es el objeto en sí, solo nuestras ideas al respecto. Pero debido a nuestro apego a la dualidad, el objeto tal cual es y nuestra idea sobre él se han fusionado. En el momento de nuestro apego nos olvidamos de que no hay verdad en ningún objeto, ninguna realidad inherente a ningún objeto. Las estaciones cambian, los idiomas cambian, las fronteras nacionales cambian, los cuerpos cambian, los pensamientos y sentimientos cambian. El sufrimiento surge porque nos resistimos a estar con las cosas como son en realidad.

La función de la meditación es entrar en el flujo incesante de la experiencia viva. No tiene que ver con controlar o mejorar o deshacerse de cosas, sino con encontrar el equilibrio como un surfista, permaneciendo con las olas de la experiencia a medida que llegan y llegan.

La energía de la mente es incesante y no podemos atrapar ni un solo momento de nuestra experiencia. Lo que obtenemos cuando atrapamos algo es una idea o un concepto que parece representar la experiencia misma. Confundir estos aspectos es un engaño. Somos como un ratoncito en una jaula, en una de esas ruedas que dan vueltas y vueltas: cuanto más intenta el ratón llegar a algún lado, más se queda en el mismo lugar. No hay ningún lugar al que llegar. "Pero si no hago algo con mi vida, ¿qué me sucederá? Todo se desintegrará y entonces, ¿dónde estaré? Todo depende de mí. Si no cuido de mí, ¿quién lo va a hacer?" Estos pensamientos ansiosos nos mantienen corriendo en la rueda.

En todas las situaciones, simplemente permanece presente en el centro de lo que esté ocurriendo, sin perder el equilibrio. Permite que surja cualquier cosa que surja, con confianza en que pasará. De esta manera, estás trabajando con las enseñanzas del Buda.

Lo que está dormido no es la presencia de la mente sino el contenido de la mente. Cuando surge un pensamiento en la mente y nos creemos el pensamiento, ¿quién es el que se cree el pensamiento? Si te observas a ti mismo, empiezas a ver cómo un pensamiento se cree a otro pensamiento, cómo un pensamiento sigue a otro pensamiento, seguido de otro pensamiento. Eso es lo que es el samsara. Estás atrapado en los pensamientos y los pensamientos te atrapan, una y otra vez.

Todo el arte de la vida es liberarse y relajarse, soltar en el presente intemporal.

La compasión es despertar a la realidad de nuestra conexión con los demás. Esto está siempre ya aquí, presente incluso antes de que seamos conscientes de ello. La cualidad de la compasión es la conectividad.

Estamos en un cruce, dirigiendo las cosas buenas hacia nosotros y las cosas malas lejos de nosotros. Hay mucho tráfico, mucho humo y lo que cobra un policía de tráfico no es mucho.

El único lugar en el que te puedes perder es tu propia energía. Lo que nos oculta de nosotros somos nosotros mismos. La energía de la mente, en la riqueza de su despliegue, es tan deslumbrante que nos olvidamos de que también somos la base de ese despliegue.

Hay continuidad en nuestras vidas, pero es una continuidad del cambio. Desde que éramos niños todo ha cambiado en nuestras vidas: nuestros pensamientos y sentimientos han cambiado con frecuencia, las formas de nuestros cuerpos han cambiado, los tipos de actividades que hacemos han cambiado. Entonces, ¿qué es la continuidad de nuestra identidad? Es una especie de sensación-sentimiento de “aquí-estoy-yo”, pero aquí estoy ¿Como qué? Pues como “esto” por la mañana y como “eso” por la tarde. El contenido de “lo que yo soy” y “como yo soy” está cambiando, cambiando, cambiando. Reconocer la naturaleza vacía de todo, incluidos nosotros, es sabiduría, pues nos libera de la atribución falsa y nos permite experimentar lo que sucede sin evitación, fusión, apego o sesgo. Experimentar la forma como inseparable de la vacuidad es compasión, puesto que vemos cómo los seres toman equivocadamente las formas ilusorias por entidades sustanciales y, al hacerlo, generan gran sufrimiento para ellos mismos y para los demás.

No miramos al mundo de la manera en que una cámara toma una impresión. Miramos al mundo a través de nuestros valores, nuestras creencias y suposiciones, nuestros gustos y aversiones. Algo puede ser muy atractivo para algunas personas y no muy atractivo para otras. No decimos simplemente: "me gusta este queso”, que indicaría nuestra relación con él, sino que decimos: “este es un queso realmente bueno”. De este modo, la “bondad” parece ser inherente en el objeto. Sin embargo, para otra persona podría ser un queso muy “malo”. Nuestra “verdad” es solo una opinión, solo la vista desde aquí.

La raíz de quiénes somos es la presencia inseparable de la vacuidad, y esta vacuidad es la base del flujo incesante de nuestra experiencia. Si nos acomodamos en esta presencia, veremos que es más fiable que cualquier amigo. Cuando busquemos nuestra mente estará ahí, mas nunca la encontraremos como una entidad sustancial. Las amistades se forman y cambian: si tus amigos no cambiaran, sus vidas serían muy limitadas, pero estos mismos cambios alteran su disponibilidad. Como dijo el Buda; “Los amigos se vuelven enemigos, y los enemigos se vuelven amigos”. Podemos ir por la vida contándonos historias sobre cómo es el mundo para hacernos sentir seguros en nuestro mundo, pero esto es meramente quedarse dormido en una ilusión. El único refugio invariable es nuestro verdadero potencial búdico.

Relájate en tu propia base, la perfección natural de tu propia presencia. Experimenta su infinidad sin límite

y ve directamente que es la base, la fuente y el campo de toda la experiencia. Este es tu propio territorio, es a donde perteneces. Así que, ¿por qué no te relajas y lo disfrutas?

Una de las funciones del entendimiento y la práctica budista es empezar a ver el capullo de suposiciones dentro del que vivimos. Cuanto más entendamos la naturaleza de este capullo y que nosotros mismos lo hemos hilado, más nos liberaremos de él. De ese modo, pasaremos de ser una pequeña larva a ser una bonita mariposa. ¡Precioso!

Si miro hacia adelante puedo ver a otra persona, pero no puedo ver mi propia forma con mucha claridad. Puedo doblarme y ver debajo del mentón de la otra persona, pero incluso si hiciera yoga durante cincuenta años, ¡nunca podría ver debajo de mi propio mentón! Esto indica que las otras personas son más visibles para nosotros que nosotros mismos. De manera similar, nos ven más claramente que nosotros. De hecho, necesitamos a las demás personas para vernos a nosotros, para ver cómo somos y en qué andamos. La sanga es el campo de colaboración en el cual aprendemos.

No somos algo fijo. No somos un yo coherente. Lo que tomamos por nosotros mismos es un aspecto del flujo de experiencia que encontramos. Las tendencias, las características y los recuerdos se unen creando patrones y formas diferentes, como bailarines en un escenario. Los diversos aspectos de nosotros mismos son energías que se mueven en el fondo, como un cuerpo de baile, y luego de repente uno de estos aspectos decide ser la primera bailarina y sale a ocupar el centro del escenario. Esto es genial cuando el momento es el adecuado, pero la "estrella" debe ser capaz de reintegrarse en el cuerpo de baile. Cuando un aspecto de nuestro potencial se vuelve una estrella permanente, perdemos el equilibrio.

Si utilizamos el símil de que nuestro mundo es como una escultura, entonces cada uno de los nueve yanas o vehículos funciona como un ángulo diferente de iluminación de la escultura. Cuando miras desde cada punto de vista, la escultura muestra un aspecto particular que, en el momento de mirar, parece ser la verdad de la escultura. Puedes caminar alrededor de la escultura mirando desde cada uno de estos nueve puntos de vista diferentes, y cada vista es justo lo que obtienes desde esa posición específica. Una vista no es mejor ni peor que cualquier otra vista. En la práctica de la meditación somos la escultura, simultáneamente simple y compleja. Es útil no quedarse "atascado" en solo una forma de ver, pero deberíamos evitar comparar y contrastar, es decir que conviene estar comprometidos por completo con la visión que sigamos actualmente.

Los pensamientos son como los políticos. Los políticos siempre dicen: "Confía en mí. Digo la verdad. Trabajaré por tu beneficio". Ten cuidado con estos políticos internos. Simplemente observa cómo los pensamientos surgen y pasan: igual que los políticos dicen muchas cosas bonitas antes de unas elecciones y luego no hacen mucho, estos pensamientos parecen muy atractivos cuando surgen, pero luego desaparecen.

El budismo ofrece maneras de despertar de nuestro sueño de solidez. Esto no significa que abandonemos la sensación de que las cosas son muy reales y entremos en una mera nada, sino que dejemos de poner demasiado énfasis en el momento fugaz y permanezcamos abiertos y presentes. Entonces, momento a momento, podemos experimentar el mundo directamente como el juego de nuestra mente.

Si piensas: "lo he entendido", es como si te metieras al Buda en el bolsillo para mantenerlo a salvo, pero más tarde, cuando miraras en tu bolsillo, solo encontrarías una manzana podrida. Todo lo que convirtamos en una "cosa" cambiará y se pudrirá, así que la manera de utilizar el darma no es tomárselo muy en serio sino usarlo activamente para suavizar tus creencias rígidas.

Cada uno de nosotros tiene que decidir si continúa construyendo su identidad a partir de conceptos limitados, o si se abre a las enseñanzas y explora directamente quién es. Los conceptos limitantes pueden

ser reconfortantes porque son conocidos, pero reducen nuestra disponibilidad a la hospitalidad incesante de nuestra propia naturaleza no nacida. Observa en cuántos mundos pequeños has invertido ya tu tiempo y energía. Recuerda cómo todos se han desvanecido. Tu verdadero amigo y aliado no está lejos. De hecho, si dejas de estar tan ocupado y dejas de buscar tanto, verás que todo lo que necesitas ya está aquí.

No alejarse de las cosas que suceden ni inclinarse hacia ellas, simplemente permanecer presente con todo tal como sucede, esa es la esencia de la meditación.

En la meditación, cuanto más podamos soltar, mejor será, mientras que, en el mundo, cuanto más podamos acumular, mejor será. Esto no significa que tengas que practicar la renuncia a los fenómenos externos, sino que al relajarte en la apertura una y otra vez, llegas a ver la naturaleza dinámica, transitoria, de las formas ilusorias, tanto del sujeto como del objeto. Así podemos participar libremente en la matriz del mundo que se despliega sin demasiados temores y esperanzas.

En un nivel ordinario, nuestras vidas se construyen siguiendo la flecha del tiempo y sobre la base de causa y efecto, mientras que los caminos de la experiencia directa nos llevan a la esencia del tiempo, un momento infinito que no tiene principio ni fin.

Estamos dormidos en el sueño de la dualidad. La realidad de la no-dualidad continúa siendo la realidad incluso mientras estamos dormidos y soñando con muchas cosas diferentes. La sensación de ser un yo separado es una formación de ensueño que se desvanece al despertar, mientras que nuestro potencial búdico está fuera del tiempo, no está condicionado por ninguno de los acontecimientos que suceden en el tiempo, puesto que el tiempo lineal es siempre un tiempo de ensueño.

El espacio está abierto e inmóvil incluso mientras los vientos se mueven por el espacio. Del mismo modo, en el espejo abierto los reflejos van y vienen, mas el espejo en sí no se mueve. Nuestro potencial búdico es como el espacio, no es algo que esté oculto dentro de nosotros ni es algo a descubrir en el futuro cuando estemos preparados. No es algo que tuvimos en el pasado y luego perdimos, es simplemente la base de la experiencia momento a momento, la experiencia como el surgimiento no-dual del yo y del campo.

En el dzogchen, nada puede echar a perder la meditación salvo estar en otro lado.

Este es el trabajo: permitir que cualquier cosa que surja vaya y venga y, simultáneamente, permanecer relajados y abiertos como presencia espaciosa libre de esencia cosificada y definición.

Cuanto más profunda sea la meditación, más infinitos y sin forma nos experimentamos. Esto libera nuestra energía lúdica y, con mayor claridad, vemos las situaciones más fácilmente. Entonces, es importante ser precisos y cuidadosos en todo lo que hacemos: armoniosos, sintonizados, suaves y con levedad de contacto.

Reconoce que desde el mismo principio nuestro ser es puro. Yo no soy una cosa. No soy una entidad. Cómo soy es inaprensible, como el cielo. Esta apertura infinita da origen a todos los fenómenos. Al descansar en la apertura que permite que todos los fenómenos vengan y vayan, los vientos distorsionados del ego se disuelven gradualmente y hay claridad y espaciosidad. De la claridad y la espaciosidad surge una profunda satisfacción, un contento que significa que no tienes necesidad de ir a lugares y hacer cosas. Puedes sentarte tranquilamente y no tener tanta hambre de experiencia.

Estar vivo es algo muy personal. No estamos homogeneizados, no somos clones unos de otros, por eso respetar la especificidad única de los demás es muy importante en el dzogchen. No intentamos controlar a otras personas y hacer que sean del modo que queremos, sino que experimentamos sus formas y patrones vibrantes, siempre cambiantes, como un estímulo para relajarnos en el flujo como parte del flujo.

El dzogchen no está muy interesado en arreglar tu vida. Ya seas serio o insensato, tengas una vida sedentaria o una vida loca, seas rico o seas pobre, ninguna de estas cosas impacta la relación con la base. Todo surge de la base, todo tiene la misma cualidad o, en el lenguaje del mahamudra, todo tiene un mismo sabor. Es el sabor de la vacuidad. Cuando saboreas ese único sabor, las formas de la vida no importan tanto, puedes relajarte y dejar que tu vida surja según las circunstancias.

En el budismo, como en todas las religiones, los sueños de poder han llevado a muchas personas por mal camino. El poder puede ser peligroso. Dado que la base del poder es la vacuidad, si tenemos una auténtica intención compasiva, el poder puede ser útil, pero es muy fácil enamorarse del poder y dejar que su ímpetu nos arrastre, así que, una y otra vez, deberíamos preguntarnos: "¿Cuál es mi motivación al hacer la práctica?", "¿cuál es mi motivación cuando interactúo con otras personas?"

Nuestra existencia está estructurada de dos modos: el anfitrión y el huésped. Los huéspedes van y vienen mientras que el anfitrión siempre está ahí. El anfitrión no se puede atrapar o definir y los huéspedes se pueden encontrar brevemente pero no atrapar. Todos sabemos lo que es sentirse triste o solitario, lo que es sentirse feliz, lo que es sentirse lleno de energía y con ganas de trabajar... Cada uno de estos estados mentales fugaces pueden conocerse, pues tienen una forma concreta, pero el que recibe e ilumina a estos huéspedes pasajeros no tiene forma o condición que podamos atrapar. El anfitrión indefinible, ilimitado, no tiene nada que ganar o perder de ningún huésped y, por tanto, es equitativo y hospitalario con todos.

El movimiento es la energía de la quietud. La quietud y el movimiento son no-duales. No son opuestos y no son enemigos. Tampoco intentan bloquear o inhibir o destruir al otro. Aquello que es inmóvil, espacioso y abierto, es de hecho inseparable de todo el movimiento que surge de él y en él.

No somos los dueños de nuestro ser abierto, sino que más bien somos los hijos de nuestro ser abierto. El ámbito del yo, mí, conmigo, es un surgimiento energético. No es un problema que haya que resolver ni es algo que haya que eliminar. Sin embargo, los patrones de energía del yo necesitan relajarse y ser abrazados por los brazos de su madre para sentirse a salvo. La madre es el espacio. La verdad de nuestra presencia, la base de nuestra existencia, es la espaciosidad abierta sin esquinas ni bordes. Sin principio ni final, nuestra madre siempre está aquí, abierta y disponible. Por más que a menudo nos podamos sentir perdidos y solos, en realidad nunca hemos dejado su acogedor útero.

Puedes renunciar a los fenómenos externos: puedes dejar tu casa, renunciar a tu dinero, hacerte monje o monja. Sin embargo, para los meditadores, el punto central de la renuncia es renunciar a la creencia de que el significado de la existencia se encuentra en los conceptos.

Lo que tenemos es un camino de disponibilidad abierta, lo que significa estar dispuesto a no conocer por adelantado los acontecimientos emergentes. No se trata de cambiar un sistema de creencias por otro, ni de volverse budista, sino de aprender cómo mirar clara y simplemente a lo que en realidad está ocurriendo aquí y ahora.

Muchas de las dificultades que aparecen en la práctica del darma surgen porque le pedimos al ego que haga cosas que no puede hacer: la mente y el contenido de la mente no son lo mismo. El ego es un contenido de la mente y el contenido no puede hacer lo que la mente puede hacer. El contenido de la mente siempre es más pequeño que la mente en sí, así que igual que pedirles a veinte personas que se sienten en una sola silla sería ridículo, pedirle al ego que se libere del aferramiento es absurdo. En vez de perder el tiempo intentando trascender los límites de tu ego, entra en la apertura libre de límites.

La base de la práctica del dzogchen es encontrarse en la apertura relajada, intrínseca, de la presencia. Esta apertura no es algo que esté lejos, no es un estado que dependa de causas y condiciones, como el agua puede estar en un estado caliente o frío. Es vital que recordemos que la realidad no-dual está más allá del

lenguaje: los signos lingüísticos son, como mucho, evocadores, pero no pueden indicar verdaderamente cómo es. La presencia no es algo místico o esotérico, sino que siempre está aquí, pero está oculta por su propia luminosidad. El resplandor de tu propia mente, que surge como la corriente continua de pensamientos, sentimientos y expresiones, es un despliegue tan deslumbrante que estás cegado y no puedes ver tu propio ser invisible.

Los pensamientos van y vienen en la espaciosidad de la mente. El habla surge y pasa en la espaciosidad del silencio. El movimiento ocurre y se desvanece en la espaciosidad de la quietud. De este modo, cualquier cosa que estemos haciendo o experimentando es precisamente tal cual es, nunca está desconectada del campo de surgimiento inseparable de la fuente que lo integra todo.

Es muy importante entender con precisión lo que quiere decir en budismo el término "ilusión". Quizás una forma mejor de traducirlo sería "inaprensibilidad". La aparente solidez y fiabilidad de los fenómenos es una ilusión, pues no tienen sustancia propia duradera. Tanto el que se aferra como lo aferrado son una ilusión. Ver la vacuidad del objeto pero, aun así, aferrarse a la aparente realidad sustancial del sujeto simplemente nos aleja de la liberación.

Los problemas existen en dos ámbitos, como acontecimiento y como narrativa. Como un acontecimiento, los problemas tienen un principio, un medio y un final, mientras que como parte de una narrativa pueden parecer interminables. Cuanto menos entremos en la absorción de las narrativas del ego, más frescos estaremos con los fenómenos que se van manifestando, momento a momento. La claridad libre de cosificación ilumina nuestra actividad y todos los fenómenos son refulgencia autoliberadora.

La función de la práctica no tiene nada que ver con hacerse budista. No importa si te llamas a ti mismo budista o no. "Budista" es un nombre y ya tenemos un montón de nombres, así que la cuestión principal es preguntarse: "¿Quién es el que está aquí?", "¿Qué es este surgimiento?" Este es el camino hacia el valor duradero.

El príncipe Sidarta se quedó impactado al encontrase con los enfermos, los ancianos, los muertos y los santos. Posteriormente, al observar la vida en el palacio donde vivía, empezó a ver que las cosas no eran del todo lo que parecían ser. Miraba con ojos nuevos y se afligía con lo que veía. Así que abandonó el palacio y pasó muchos años practicando diferentes tipos de meditación, muchos tipos de autocontrol, disminuyendo la cantidad de comida que ingería, manteniendo posturas durante mucho tiempo y así sucesivamente. Pero después de seis años, vio que estas prácticas no le proporcionaban un cambio fundamental y decidió que solo necesitaba sentarse y estar consigo mismo, que no se movería hasta que hubiese despertado a la verdad de la existencia.

Paradójicamente, al no hacer nada, lo logró todo. Hasta ese momento, se había estado presionando, mientras que ahora solo estaba sentado, quieto, inspirando y espirando. Los pensamientos y sentimientos surgían y pasaban, mas él no se involucraba en ellos. Con ecuanimidad hacia lo que ocurriese, fue capaz de ver que tanto el sujeto como el objeto existen sin sustancia propia inherente. Con esta claridad, era invulnerable al deseo y la aversión y a todas las otras fuerzas distractoras que previamente le habían bloqueado el camino. Estar con lo que es, en vez de fundirse con lo que surge o esforzarse por alguna otra cosa, es el camino medio que encontró y enseñó.

Hoy día muchas personas parecen tener una desolación interna y sus vidas carecen de sentido. Claramente, esa no es una situación sana y, como tendemos a creer que las mejores situaciones están muy lejos y que en el fondo somos indignos, puede tener sentido involucrarse en una práctica que nos prepare para ser capaces de ir hacia una situación mejor. Esto nos dará una razón de ser, un propósito, pero, al actuar de ese modo, puede que perdamos de vista nuestra situación real. La atención a lo que es, a lo que hay, nos proporciona una claridad calmada, mientras que juzgar lo que está aquí nos moviliza a buscar sin descanso

una situación transitoria, diferente, que sea mejor.

El yo-ego es muy frágil y la felicidad se pierde fácilmente, porque construimos nuestra casa sobre arena. Los diversos factores que continúan dándonos el sentido que quiénes somos no encajan juntos con facilidad; decir simplemente: "yo existo, yo existo", en realidad no nos da certeza y perseguir la experiencia nos llevará por mal camino. Sin embargo, preguntarse: "¿Quién es el que es consciente del pensamiento, el sentimiento, la sensación?" nos revela la pureza y la claridad intrínsecas de la mente.

Este mundo carece de sentido, somos nosotros los que le damos sentido al mundo. Los significados que parecen existir ahí fuera son todos proyectados. En lugar de explorar los significados que tomamos como si estuvieran integrados en el mundo, sería mejor que explorásemos la fuente verdadera de estos significados.

No le pidas a los pensamientos que hagan lo que no pueden hacer. Los pensamientos son frágiles; no viven mucho tiempo y no pueden hacer mucho. Aunque el pensar no tiene fin, los pensamientos nunca establecen nada fiable. Nosotros, sin embargo, utilizamos estos pensamientos para crear el mundo entero: cada día estamos ocupados construyendo el gran edificio del samsara con nuestros pensamientos. Los pensamientos son muy jóvenes, les gusta jugar, así que déjales jugar. La cuestión es: no le pidas a tus pensamientos que te den el significado de la existencia, porque no pueden hacer eso. No les pidas que hagan lo que no pueden hacer.

Cuando la vida es difícil, cuesta confiar en que el despertar es fácil.

El tantra es un camino de actividad, y una de sus fortalezas es que nos da algo que hacer. Hay mudras que formar con las manos, un dorje y una campana que sostener, instrumentos que tocar, textos que leer, y muchas imágenes que visualizar. La belleza y la habilidosa organización de estos patrones de movimiento permiten tal centro de atención que ningún aspecto de nuestra mente queda libre para distraerse. En el tantra trabajas con la energía, con la transformación de tu experiencia de lo que sucede. Sin embargo, en el dzogchen, uno está interesado simplemente en relajarse en la pureza intrínseca de la presencia abierta y en permitir que la energía venga como venga.

En la práctica del tantra, la visión orientadora es que, desde el mismo principio, nada ha existido verdaderamente. Las imágenes visualizadas surgen momento a momento. Estas imágenes son translúcidas, juguetonas y esencialmente deliciosas, pero si te aferras a ellas del modo equivocado se vuelven objetos afilados y calientes que te quemarán y cortarán. Se trata de cómo te tomas el mundo, de tener ligereza de contacto.

El término "cosurgimiento dependiente" señala a la coemergencia de todos los factores en el campo. Todo surgimiento está ligado a cada otra manifestación y se influyen mutuamente. Por tanto, "cómo soy" es invocado por cómo eres. Quién soy no está definido por algo dentro de mí, sino que es la superficie brillante, la interfaz entre sujeto y objeto. Emergemos en interacción, y la base tanto del sujeto como del objeto es inaprensible, está más allá del pensamiento, la palabra y la expresión. Nuestra práctica es prestar atención a la inmediatez de cómo nosotros y nuestro mundo aparecemos en este momento, en lugar de ir en búsqueda de una esencia imaginada.

PODEMOS TENERLO TODO

Lo que buscamos es felicidad,
contentamiento, relajación.
Al no encontrar esto, buscamos
estímulo, cambio y excitación.

El compromiso activo genera
nuestro sentido del yo,
automantenido por
el compromiso activo.

No hay necesidad de más actividad,
no hay necesidad de detener la actividad,
la actividad ocurre, ciertamente, constantemente.
Entonces, ¿quién la realiza?

Sin unirte ni observar,
estate presente en el lugar de la actividad.
La acción pasa,
el actor se disuelve.

Sin mirar hacia atrás ni hacia adelante,
estate presente aquí y ahora donde la vida está sucediendo.
La vida fluye, el momento pasa,
la presencia que no se puede atrapar es inmutable.

La vida continúa, da vueltas y vueltas.
esperanzas y temores, arriba y abajo,
ola tras ola,
mas la profundidad y el espacio son imperturbables.

Quietud y satisfacción,
movimiento y cambio
no-dual, sin contracción,
ninguna pérdida, ninguna ganancia; completo.

Cuando vemos verdaderamente que todo es pasajero, despertamos al hecho de que el momento evanescente solo se puede disfrutar, no se puede atrapar. No hay una bolsita para las sobras de la experiencia, no queda nada para llevar. Puede que nuestro karma se vaya con nosotros, ya que lo que nos constituye son patrones, pero si soltamos el lugar de identificación y apropiación, todo queda liberado. La función principal de la meditación en el dzogchen es simplemente soltar, soltar y soltar. La cuestión principal es la relajación, no el esfuerzo.

El dzogchen es primordial, no tiene historia. Sin embargo, hay historias de cómo llegaron al mundo estas enseñanzas. El dzogchen es intrínseco a todos los seres, pero se requiere la transmisión para despertar a él. No es un sistema inventado, sino que es la presencia que era y es, y siempre estará aquí. Todos los seres, en todos los lugares, en todos los tiempos, pueden tener acceso a él puesto que el dzogchen es su propia presencia verdadera.

Nuestro cuerpo no es una cosa, es un gran río de cambios. Lo mismo ocurre con las sensaciones, los

sentimientos y los pensamientos. Una vez que empezamos a experimentar el movimiento incesante de la experiencia nos damos cuenta de que dentro de ese movimiento no hay nada a lo que agarrarse. Sin embargo, no nos perdemos, pues la base de este movimiento está completamente quieta y siempre justo aquí y ahora.

El movimiento nunca está quieto. No puedes hacer que esté quieto. Lo único que encontraremos que esté verdaderamente quieto e inalterable es nuestra propia presencia misma, nuestro ser verdadero inmutable.

Podemos contar historias cerradas o abiertas, la de la persona experta o la de la persona patética. Pero la mejor de todas es la historia que contamos junto con otras personas, una historia que se permite emerger como una conversación, que nos permite descubrir que siempre somos nuevos.

Me encuentro a mí mismo al estar contigo. No me encuentro a mí mismo dentro de mí, sino que soy revelado al estar contigo. Soy revelado ahora, como quien está contigo, no soy revelado como el yo real porque no hay un "yo real". Cuantos más aspectos de ti me muestres, más aspectos de mí se mostrarán, tanto a ti como a mí.

Cuanto más relajado y abierto estoy, más fácil es tener un sentido de todo el tú, que estás aquí conmigo hoy. Al tener un sentido de todo tú, puedo hablar contigo. La base de nuestra creación con el otro no es una receta fija de un libro, no es algo que hay dentro de nosotros, sino que es la relajación de nuestras defensas y la disminución de la intensidad de nuestra autodefinición. De esta manera nos sentimos cómodos con la capacidad negativa de no saber. Este profundo no saber es en sí la puerta a la "sabiduría", porque no saber nos da acceso al conocimiento que hay antes del pensamiento. No depende del pensamiento ni se basa en expulsar o rechazar pensamientos, sino que a cada pensamiento, sentimiento y expresión se les permite surgir y pasar sin la cosificación y el juicio inherentes al posicionamiento dualista.

CONFIAR EN LAS PALABRAS

Confiar en las palabras no nos puede llevar al despertar,
mientras que relajar y soltar todo lo que hemos reunido
revela inmediatamente la presencia no dual.
Cuando empezamos a estar inquietos y hablar con otros,
hay muchos ganchos que nos llevan a confiar en los conceptos.
No intentes ser claro, simplemente relájate.
No hay necesidad de esforzarse,
simplemente quédate abierto.
El sol irradia luz incesantemente sin sustancia.
La base pura del ser ofrece momentos autoliberadores sin límite.

Cuando estamos sentados en meditación y se presenta un pensamiento, no tenemos una puerta principal con un timbre, el pensamiento ya está en nuestra mente. No tenemos elección, está aquí. De manera similar, no nos detenemos delante de un pensamiento y consideramos: "¿es este un pensamiento interesante para que entre?", sino que ya hemos dejado entrar al pensamiento y nos hemos fundido con él como si fuéramos el pensador que lo creó. Parece que, sin ningún esfuerzo, estamos en cualquier cosa que surge, y luego ya no estamos. No hay ninguna puerta delantera o trasera evidente, porque la mente es abierta y vacía: las formas de sujeto y objeto coemergen y luego se desvanecen en un juego sin fin.

Si estás pasando una mala racha, puedes sentirte mal, pero estos momentos malos no definen quién eres de verdad. Si te vuelves un poco loco por un rato, si te tratan mal, si te sientes derrumbado o inútil y la vida parece perder su significado, estos son solo episodios transitorios en el flujo de tu experiencia. Si te puedes relajar y estar con lo que ocurre, verás que todo pasa. No somos el contenido de nuestra mente y, sin embargo, somos inseparables del contenido de nuestra mente. El contenido de nuestra mente es experiencia, nuestra experiencia, pero ninguna experiencia puede dar una definición total o final de quiénes somos o cuál es nuestro valor.

Estamos aquí, vivos, así que simplemente presta atención a la presencia inmediata, que es nuestra base abierta, la base siempre presente de nuestra experiencia. Simplemente estate presente, ten presencia en, con y como el flujo de experiencia. Observa cómo cada movimiento es un gesto en el espacio y en el tiempo y es simultáneamente una expresión o revelación de la presencia inaprensible. Nuestro potencial abierto muestra muchas formas, como yo y el otro, mas ninguna apariencia puede definir este potencial o predecir cómo se desplegará.

Nuestra vida se revela al estar con los demás. Nuestra vida viene a nosotros, se nos da, cuando hacemos el gesto de acoger al otro. A veces estamos contentos y a veces estamos tristes pero, de cualquier modo, el estado de ánimo es una revelación, una muestra transitoria. La experiencia no es una cosa a la que te puedas agarrar. Esta es realmente la esencia de las enseñanzas dzogchen: no hay cosas, solo hay momentos de experiencia inaprensible que surgen dentro del campo abierto de presencia no nacida. Cuanto más veamos que siempre estamos ya integrados en la espaciosidad abierta, más estará bien cada momento tal cual es.

Abrirse y ver qué hay aquí es la forma más pura de fenomenología. Es permitir que el mundo sea como es y permitirnos ser como somos. Se podría decir que es la base de una profunda no violencia. Aunque el deseo de desarrollarnos e incrementar nuestras buenas cualidades parece ser una intención bonita, es en realidad un obscurecimiento limitante, porque cada vez que tenemos una idea de quiénes deberíamos ser e intentamos convertirnos en esa idea, lo que en realidad estamos haciendo es ejercer violencia contra cómo somos ahora. Estamos diciendo: "No soy lo suficientemente bueno. Debería ser diferente. Estaría mejor si fuese otra persona". Así, nuestra esperanza de mejora empieza con un acto de autoataque, de intentar transformarnos sin ver siquiera verdaderamente la realidad de quien queremos transformar. La hostilidad de esta actitud refuerza nuestra estructura dualista: "Estoy adoptando una postura en contra de mí para volver a crearme de una manera en que consiga más aprobación de otras personas y de mí mismo". Siempre encontraremos ideas nuevas sobre quiénes deberíamos ser. Por lo tanto, la clave es relajarse y abrirse y estar presente con uno mismo tal como uno es.

Observarnos es siempre más difícil que de lo que imaginamos. Esto se debe a que nos engañamos, pues no queremos conocernos de verdad tal como somos. A menudo queremos ser más agradables de lo que somos; tenemos una imagen de nosotros que tratamos de proteger. Aprender a observar nuestro yo con claridad no va a ser fácil si odiamos o idealizamos nuestro yo. La autoimagen generada por el juicio nos da algo que mantener, tanto si es positivo como negativo. Sin embargo, nuestra mente tiene gran potencial y surgen en ella muchos pensamientos y sentimientos diferentes, no solo los que queremos o aquellos de los que hemos llegado a depender. Deja que tu mente muestre lo que quiera y puede que te sorprendas

gratamente: eres tu mente misma, tu presencia, y todos los pensamientos que parecen definirte solo están de paso.

Nuestras suposiciones e interpretaciones se manifiestan como si fueran las dueñas de nuestra existencia. El sirviente se ha vuelto el amo y el amo se ha olvidado. Pero el verdadero dueño o dueña de la casa es nuestra esencia búdica, nuestro fresco potencial abierto presente momento a momento. Los sirvientes son los pensamientos, sentimientos y sensaciones. Estas apariencias son fuentes de información y vías de manifestación, pero no deberían sentarse en el trono central.

La raíz de nuestra práctica es ser amables con nuestro yo, pues a través de esta intimidad tierna encontramos nuestra disponibilidad abierta y, por tanto, somos amables con los demás. La amabilidad no significa hacer lo que nos plazca, pero sí significa no ponernos presión para empezar. Sentirse presionado no es muy útil, y no es probable que juzgar y criticar nos libere o nos revele nuestra bondad amorosa.

La ternura es muy importante para la práctica. Afuera, en el gran mundo, hay bastante violencia y también somos a menudo críticos y violentos con nosotros mismos. Las equivocaciones, los errores y las confusiones deberían reconocerse honestamente y responder a ellas de manera efectiva, pero no deberían tomarse como definitivas.

Las enseñanzas budistas dicen que todo es una ilusión. ¿Qué significa esto? Si consideramos una taza que sostengo en la mano, la experiencia que tenemos de que hay una taza autoexistente, con todas sus cualidades y posibilidades intrínsecas, es una ilusión. “Ilusión” significa que olvidamos que sujeto y objeto siempre nacen juntos. La “tacidad” de la taza no vive en la taza, sino que existe en nuestra propia mente. Son nuestros pensamientos lo que le confieren individualidad y realidad substancial a esta apariencia. Nuestros pensamientos hacen que la taza parezca real. Nuestros pensamientos mantienen el engaño de que la taza es autoexistente. Y estos pensamientos, ¿cómo son de fuertes y fiables? Intenta atrapar uno y mira si está hecho de acero.

Lo que venga, viene. Esto parece llevarnos a la encrucijada donde o bien intento mejorar el objeto y trabajo duro para lograrlo, o bien me centro en quién es el que está teniendo la experiencia. Pero el camino del dzogchen es la integración del espacio de los acontecimientos, la claridad que ilumina los acontecimientos y la energía siempre cambiante que se forma como los acontecimientos. La presencia no-dual no tiene que tomar decisiones.

La clave es estar presente con cualquier cosa que ocurra. Esto es todo. Nada más.

Cada momento en que estamos aquí, juntos, se desvanece tan pronto como surge. Podemos fabricar una historia que hable de la continuidad de nuestro tiempo juntos, mas todos los momentos de la historia se desvanecen incluso mientras se hablan o escriben. Esta transitoriedad inaprensible no es una equivocación o un castigo. De hecho, es la autoliberación natural de todos los fenómenos: todo aparece pero nada permanece.

El momento para observar la mente con concentración es durante las primeras etapas de nuestra práctica meditativa. La observación nos permite ver a través de todo lo que oscurece la presencia: practicamos descansando en la presencia abierta. Cuando damos vida a nuestra presencia en el mundo con los demás, es el tiempo de participar, de ser, tal como somos, una parte del mundo. Ya estamos en el mundo. Este es nuestro mundo y si prestamos atención al mundo sin vacilación o reserva, fluiremos como parte de su despliegue. Estamos aquí, hay que hacer algo y nos encontramos haciéndolo. La vida es más fácil cuando no te quedas al margen de ella y por tanto no tienes que confiar en los conceptos para decidir qué hacer.

Cuanto menos autorreferenciales seamos, más veremos que las cualidades como la generosidad y la

paciencia están presentes naturalmente, y querremos utilizarlas para beneficiar a todos los seres. Cortar la raíz de la fijación del ego permite que todas las cualidades positivas se manifiesten.

Ser un budista es solo otro tipo de ilusión. Realmente no puedes “ser” un budista, aunque puedes ser un buda. Puedes “hacer” budismo: puedes hacer lo que hacen los budistas, encender lámparas de mantequilla, hacer postraciones, ponerte hábitos y hacer muchas actividades que hacen los “budistas”, porque el budismo es una gran fábrica de actividad. Sin embargo, no importa cómo de buen budista seas, esto en sí no te iluminará, igual que no importa cómo de maravilloso sea el reflejo en el espejo, el reflejo no se convierte en el espejo. Para entrar en el estado del espejo, sé el espejo. Para entrar en la mente búdica, sé buda, no un “budista”.

Cualquier forma que veamos carece de definición intrínseca: las definiciones que damos a cualquier cosa son extrínsecas, contingentes y contextuales. Es la actividad de cosificación de nuestra propia mente la que confiere a las apariencias que consideramos “cosas” su supuesta cualidad de realidad. Nuestra propia mente pone la realidad objetiva en las cosas y, ocultando este hecho, trata las consecuentes “cosas” como si fueran autoexistentes. Estas “cosas” son definidas desde afuera, por los pensamientos que les aplicamos. Todas las definiciones son proyecciones que disfrazan la vacuidad intrínseca de todos los fenómenos, porque, al carecer de esencia propia inherente, las apariencias en realidad están vacías como los arcoíris en el cielo.

Al convertirte en nada, logras acceder a todo. Nada no es una aniquilación nihilista, sino que permite que tus estrechas autopreocupaciones se disuelvan, permitiéndote despertar al hecho de tu participación en todo. Al no ser sólido, fijo, hay una facilidad espontánea en el flujo del devenir.

LA VERDAD DEL SUFRIMIENTO

No te pierdas en fantasías sobre cómo crees que es tu vida.
Permítete ver tus creencias básicas,
empieza a sentir la ansiedad en su corazón.
Un corazón de ansiedad.

Aquí mora la raíz de todo nuestro sufrimiento,
apego a una imagen de estabilidad que no se puede lograr.
Sin conseguir una y otra vez lo imposible,
es a nosotros mismos a quienes atormentamos.

La raíz del apego es la ignorancia.
No prestas atención y te olvidas de tu propia base, de tu propio ser.
No saber quién eres te da ansiedad.
Para defenderte del hecho de que tu ego es una ilusión,
te apegas a varias proposiciones, creencias y suposiciones,
como si estos cuerpos extraños pudieran establecerte.

Esto es personal porque te pasa a ti.
Es tu historia, solo tuya, y ese hecho te hace sentir solo.
Sin embargo, la estructura no es personal.
Esta estructura, la estructura de ser tú,
es la estructura común del samsara.

Debido a la ignorancia hay apego,
debido al apego hay comportamiento confuso,
debido al comportamiento confuso hay sufrimiento.
Tu sufrimiento no es un castigo.
No es una señal de que tú personal, profunda e intrínsecamente seas malo.

Coloca tu dedo en la llama de una vela y se quemará,
Causando un dolor agudo.
El apego es nuestro retorno una y otra vez a la llama de la vela,
con la esperanza de que esta vez
habrá placer.

Tal como vemos con tristeza
a la pobre polilla intentándolo una y otra vez,
para quemarse hasta morir,
así el Buda baja la vista
y ve a los seres humanos una y otra vez,
volando con anhelo desesperado
hacia el engaño llameante que nos consume.

No puedes despertar a tu potencial búdico a través del estudio, porque no se genera mediante ideas filosóficas sofisticadas. Tampoco tiene que ver con desarrollar un cuerpo de experiencia sobre el que construir. Más bien es cuestión de permitir que lo que está aquí se revele a sí mismo, y eso sucede cuando nos volvemos abiertos y disponibles para recibir lo que siempre ha estado presente. Nuestra propia actividad hambrienta, buscando sin fin lo que falta, es en sí la fuerza que impide el acceso a la puerta del despertar. De manera extraña, soltar ofrece más que construir con esfuerzo.

Los pensamientos se van de viaje, pero la mente nunca se mueve. La claridad básica de la mente no se mueve ni cambia ni se va a ningún lado. Qué pacífico, qué tranquilo. Gran parte de nuestro esfuerzo es innecesario.

A medida que nuestro apego a los conceptos habituales se suaviza, vemos que hay más espacio en nuestras vidas. Al ser intrínsecamente abierta, la presencia permanece abierta a todo lo que ocurre, y con esto tanto el sujeto como el objeto se revelan como vacíos de esencia definitoria fija.

Si perseguimos la felicidad sobre la base de enderezarnos, de hacernos mejores personas, de eliminar todos los nudos y dificultades que nos vuelven egoístas y estrechos de miras, estamos operando dentro de un paradigma que dice: “Yo soy una construcción que puede, con esfuerzo, ser reconstruida para llegar a tener la forma correcta”. Pero, ¿quién sabe y juzga cuál es la “forma correcta”? La superación personal no tiene fin, pues nuestro yo vacío es el gran cambiador de formas.

La presencia tiene que ver con vivir nuestra propia complejidad no-dual, en vez de intentar simplificar nuestra energía haciendo de nosotros un fenómeno fijo y fiable. Nos abrimos a la infinidad de nuestra propia presencia, la espaciosidad de nuestra base-ser, que es lo suficientemente amplia y profunda para proporcionar hospitalidad y espacio para cualquier tipo de experiencia que pueda surgir. El espacio de la presencia es el espacio para que cada momento sea tal cual es, mientras que el espacio del ego, que es restringido y restrictivo, distorsiona cada momento, deformándolo según sus propósitos.

La cualidad particular de la práctica dzogchen es que nada tiene que cambiar en tu vida. El dzogchen no te dice que cambies tu comportamiento o tus creencias, sino que observamos nuestro comportamiento para ver cuál es su propósito y si es necesario en realidad. Observamos nuestras creencias para ver si son tan fiables como las consideramos. El dzogchen no tiene que ver con creer más o creer de manera diferente, sino que se centra en pasar de “creencia acerca de”, a “experiencia directa de”.

La equivocación más grande que podemos cometer en la meditación es confundir el contenido de la mente con la mente misma.

Siempre podemos engañarnos imaginando que estamos mejor de lo que estamos, por eso, cuanto más practiquemos y más confianza tengamos, más cuidadosos debemos ser.

Cuando vemos cuadros de budas en meditación, sus cuerpos se representan como translúcidos, se puede ver a través de ellos. Eso significa “sin secretos”, es decir que no esconden sus teléfonos móviles de sus parejas, de hecho, no tienen ningún bolsillo. Ser transparente significa no tener ningún lugar para esconder cosas, la vida es como es, desnuda y sin censura. En nuestras vidas nos metemos en problemas cuando ocultamos cosas para evitar problemas, cuando no queremos que otras personas sepan cómo es todo, tal cual es.

Quizás podemos confiar en nuestra respuesta “estética” al mundo, en la inmediatez del mundo que se nos revela a través de los sentidos, en vez de estar siempre haciendo nuestro comentario sobre lo que pasa. Desde el punto de vista de la meditación, el comentario oscurece, en vez de revelar, lo que es importante.

Nuestra consciencia, nuestra historia personal, nuestras tendencias, nuestras asociaciones, todos son momentos de manifestación o puntos de energía que cobran forma. Pero no permanecen. Esto es lo que significa la noción budista de no-yo. No significa que no existamos en absoluto, sino que no somos "algo". Conocerse uno mismo en términos de personalidad y cualidades es engañoso, porque la forma en que nos manifestamos en el mundo con los demás se evoca situacionalmente.

Es necesario que el aliento del mundo entre en nosotros, que los sonidos del mundo entren en nuestros oídos. Recibir el mundo en el espacio de nuestro corazón nos repone infinitamente y, entonces, nuestro movimiento en el mundo es el movimiento de la receptividad no-dual.

Ponte a ti mismo, no al método, primero. Si piensas: "yo soy tonto y el darma es muy bueno", entonces, ¿cómo va una persona tonta a practicar un darma tan sagrado? La verdadera práctica comienza por respetarte a ti mismo, porque te guste o no, estás a cargo de tu vida. No es como conducir un coche, donde la policía te puede detener y decirte que estás borracho y quitarte el carné de conducir. Hasta que te mueras, tienes licencia para arruinar tu vida y no hay policía del darma que llegue y te detenga. Así que, como depende de ti, mantén tu dignidad y estate presente.

La claridad intrínseca, la luz espontánea de la mente, solo se nos revela cuando dejamos de correr de aquí para allá con nuestra linterna, intentando iluminar lo que está pasando. "Pero si apago la linterna, ¿no se volverá todo muy oscuro?" Tenemos miedo a la oscuridad y, por tanto, sentimos que sería mejor mantener la linterna encendida. Pero entonces, lo único que ves es lo que estás acostumbrado a ver, el pequeño círculo de luz que proporciona tu propia linterna.

Una peonza, un juguete con el que juegan los niños, se mantendrá dando vueltas si sigues haciéndolo girar. Tras un momento, se desacelera y se prepara para caer, por lo que lo haces girar de nuevo. Si no sigues haciéndolo girar, dejará de girar. De igual modo, la pulsación entre las polaridades de la dualidad es la manera en que seguimos haciendo girar la rueda del samsara: la mantenemos en movimiento porque invertimos energía en los fenómenos y hacemos que parezcan reales e importantes, y esto es lo que detiene la experiencia de la autoliberación. Pero si simplemente dejas en paz la peonza de la formación de tus hábitos, gradualmente la energía se irá y dejará de dar vueltas. Entonces, al no involucrarnos ni comprometernos, tenemos espacio para mirar, escuchar y despertar a la verdadera conectividad.

Podemos vivir en burbujas de esperanza y podemos vivir en burbujas de decepción. Podemos estar esperanzados durante muchos años y deprimidos durante muchos años y también podemos estar indiferentes durante muchos años. Cada uno de estos estados es como una habitación que habitamos durante un tiempo, a veces nos sentimos bien allí, a veces no tanto y entonces, de repente, estamos en otra habitación y todo lo que antes parecía tan real se ha desvanecido como un sueño.

La apertura de la presencia se cierra fácilmente con la particularización de nuestro juicio. Es decir que organizamos las experiencias en términos de "esto es bueno y quiero más; esto es malo, desagradable o peligroso, y quiero menos, no lo quiero cerca de mí". El juicio surge debido a la cosificación, el prejuicio y el sesgo. No puedes obtener comida fresca de un tarro enmohecido.

Es muy importante darse cuenta de que los nueve yanas, vehículos o paradigmas budistas, son solo maneras diferentes de interpretar el mundo, de dar sentido a lo que ocurre. Cada uno ofrece un ethos que se describe en la tradición como una "visión". Cada visión tiene un estilo asociado de meditación, vinculado al cual hay un estilo de actividad y la alineación de estos aspectos conduce a un resultado específico. Estos cuatro factores se usan para organizar las prácticas de todos los niveles o yanas diferentes. Es importante entender la visión de cada uno de modo que tu práctica sea integrada y armoniosa.

Cuando perdemos el rumbo, cuando nos quedamos atrapados en la espiral del apego y una cosa lleva a la

otra, no es que hayamos ido de la claridad a la confusión. No nos perdemos yendo a un lado diferente, sino que cuando nos perdemos todavía estamos dentro del espacioso y abierto darmadatu, solo que no estamos despiertos a dónde estamos. No necesitamos viajar para encontrar el despertar. Para despertar a dónde estamos, simplemente tenemos que dejar de seguir los pensamientos y los sentimientos que hacen que extraviemos el camino.

¿Por qué tomamos refugio? Porque estamos perdidos. Estamos perdidos y, aun así, queremos ser el jefe. La mayoría de nosotros hemos experimentado lo que es tener un jefe que está perdido. Es una situación difícil porque no le puedes decir al jefe que está perdido, no sería una jugada inteligente en ninguna empresa. Así que tienes que aprender a manejar al jefe perdido, y esta es la función de la meditación. El ego tiene que ser aplacado, de modo que no se interponga en el trabajo, porque desarrollar un conflicto interno peleando con uno mismo es muy poco probable que sea útil. Es necesario que nos relajemos y nos abramos, pero nuestro ego siempre encuentra cosas nuevas que hacer, así que tomar refugio, y especialmente hacer postraciones largas, le da al ego una tarea importante en la que centrarse y con eso hay paz y calma. Con el ego ocupado, hay espacio para que la presencia se manifieste.

¿Qué es la mente en sí? La mente y los contenidos de la mente no son cosas que se deban poner en estantes diferentes. Cuando tienes mente, tienes contenido de la mente. Sean cuales sean los pensamientos y sentimientos que tienes, no son un problema, no son algo de lo que hay que librarse, sino la manera en la que la mente se muestra.

Hablar es un gesto de compasión. Hablar es relacional, hablamos para comunicarnos con los demás y estar disponibles para ellos. Pero hablar no puede revelar la sabiduría, porque esta se revela en silencio, en absorción profunda, en atención profunda, en apertura profunda a la presencia intrínseca. Esto da lugar a ciertas experiencias que podemos intentar transmitir a otras personas, pero a medida que lo hacemos nos damos cuenta de que está más allá de la expresión. A veces es mejor estar en silencio. Wittgenstein dijo: “De lo que no se puede hablar, es mejor callar”. Este es un buen consejo.

Samantabadra, el Buda fundador o el Adibuda del dzogchen, el primer Buda, el primordial, el Buda siempre presente, es tradicionalmente de color azul oscuro. El azul oscuro representa el color del cielo justo antes del amanecer, cuando la oscuridad empieza a clarear, pero casi no se puede diferenciar. Él es el potencial espacioso para la iluminación.

Cuando los textos dicen que deberíamos estar “sin pensamientos” esto no significa que no tengamos ningún pensamiento en absoluto, sino que el pensamiento no se utiliza como base de identidad y, por tanto, se le permite pasar libremente. En nuestra vida corriente nos apoyamos en un pensamiento, que a su vez se apoya en otro, que a su vez se apoya en otro. Si vieras los pensamientos como un problema, entonces el objetivo de tu meditación sería llegar a un estado en el que no tuvieras ningún pensamiento. Sin embargo, si no tienes pensamientos, te paralizas, porque estás cortando la energía de la presencia. Por lo tanto, cuando nos sentamos a meditar, no se trata de “apagar” los pensamientos y los sentimientos, sino de permitir que sean lo que son: la energía de la mente, surgiendo por sí misma y liberándose por sí misma.

Tenemos opciones. Podemos relajarnos en nuestro propio ser o podemos distraernos. Está la distracción samsárica: correr de aquí para allá, ganar dinero, causar problemas y demás, y está la distracción dármica: hacer muchas prácticas sagradas, acumular un gran altar y demás. Si tienes un altar grande, tienes muchos boles que limpiar cada día y, si no limpias los boles, te sientes culpable. Sin embargo, si tienes que limpiar los boles, entonces tienes algo que hacer: “estoy limpiando los boles para el Buda” Pero… ¿al Buda le gustan los boles limpios? No, hacemos estas cosas para nosotros. Entonces, ¿qué obtenemos al hacer estas cosas? Generamos una sensación de significado y valor y competencia, una sensación de que “sabemos qué hacer”: sabemos cómo hacer mudras, conocemos la melodía correcta para cada oración… ¿Ves el peligro? Puedes perderte en el darma con la misma facilidad que puedes perderte al ganar dinero. Es más simple y

seguro relajarse en la propia presencia inmutable.

Hay una diferencia entre “como es” y “como si”. Tal vez de niño tus padres hacían sombras en la pared utilizando las manos y los dedos, y te contaban una historia sobre un ciervo que caminaba. “Como es” es una sombra, la sombra hecha por la luz que cae sobre la mano. “Como si” es cuando reconocemos: “¡Mira!, ¡es un ciervo! Tiene dos cuernecitos…” En realidad, no es un ciervo en absoluto, es una sombra. Pero este “como si” es una interpretación que ponemos sobre el ingrediente básico de la sombra. La forma de la sombra surge debido a la interacción de la mano, la luz y la pared. Estos tres factores colaboran para apoyar la ilusión de que ahí hay un ciervo. Nuestra mente en sí es “como es”: vacía, inaprensible pero presente. Se muestra a sí misma a través de todas las formas de “como si”: recuerdos, pensamientos, asociaciones y demás. “Como es” y “como si” son inseparables, como espejo y reflejo. No son lo mismo y, sin embargo, no se puede forzar su separación. “Como es” y “como si”, están ocultos cuando creemos que la sombra, el reflejo, es sustancial y real.

Somos muy, muy afortunados de habernos encontrado con la práctica de no interferir con la autoliberación. Es el dulce regalo del linaje, así que obsérvate a ti mismo: cuando surge la negatividad y tú ni la apartas ni la consientes, sino que simplemente estás presente con ella, se desvanece sin rastro. Si te fundes con ella, esa fusión crea un exceso, que es una carga energética. Si intentas excluirla, esto conduce a un déficit o carencia, que, como un vacío, absorbe más pensamiento. La práctica de la autoliberación muestra el desvanecimiento impecable de toda la experiencia. Cuanto más te acostumbres a la autoliberación de los pensamientos negativos en ti mismo, con más probabilidad serás ético. Esa es una paradoja sorprendente. Cuanto más aceptes y toleres el hecho de que estás inundado por todo tipo de pensamientos y sentimientos complicados y difíciles, y les permitas estar ahí, más descubrirás que se liberan por sí mismos. Entonces tu estar en el mundo será menos agobiado, estarás menos angustiado con tus propias preocupaciones y tendrás más espacio para relacionarte con los demás tal como son.

TÓMATELO CON CALMA

Tomárselo con calma
es la vía,
riendo, danzando,
todo el día.

Permanece relajado
y juega siempre así,
incluso cuando el
corazón se vuelva gris.

EPÍLOGO

Reclamo el linaje escocés
que William McGonagall inició.
Sus palabras son bastante secuenciales
y proponen su propia noción.

Al escribir estas líneas para transmitir los hechos
las palabras que uso son considerables.
Encontrar rimas no es muy fácil
y de infelicidades a menudo soy culpable.

DEDICACIÓN

Si hay algún mérito en este libro, lo ofrecemos a todos los seres, y si no hay ninguno, que se disuelva en su propia base vacía.

Cuando la simple idea de ayudar a los demás
es más excelente que la adoración a todos los budas,
es innecesario incluso mencionar la grandeza de esforzarse
por la felicidad de todos los seres sin excepción.

Del Bodhicharyavatara de Shantideva