

LA SOLEDAD Y CÓMO EMPLEARLA

*CHARLA ZOOM POR JAMES LOW,
11 DE ABRIL, 2020.*

TRANSCRITO POR MARTIN LINEHAM Y PREPARADO POR MARIJKE ACKET

TRADUCIDO AL ESPAÑOL POR CAROLINE VAN KILSDONK

Contenido

1ª Parte	3
Los cuatro pensamientos que llevan la mente hacia el dharma.	3
1. Precioso nacimiento humano	3
2. Impermanencia y muerte.....	4
3. Karma	5
4. Los seis reinos	6
Tomar refugio	7
El ego.....	8
Refugio interno y externo	8
El verdadero refugio	9
Una encrucijada: ¿Qué camino tomar?	10
Las ocho preocupaciones mundanales	11
Desarrollando la bodhichitta.....	11
Parte 2.....	14
Instrucción de meditación	14
Ignorancia	15
La visión del Dzogchen	16
Dos posibilidades	16

La base abierta	17
El principio del samsara	17
Un ejemplo tradicional.....	18
Tres aspectos del Dzogchen	20
Claridad en Dzogchen	22
Parte 3.....	23
Ignorancia	23
Presencia plena o falta de presencia plena.....	24
El flujo de la experiencia	25
Shinë	25
Vipassana	27
Dos prácticas	28
Guru Yoga.....	28
Parte 4.....	30
¡Por supuesto que morirás!	31
Las tres afirmaciones de Garab dorje	32
Instrucción de meditación.	34
Cinco preguntas	34
El segundo punto de Garab Dorje	35
El tercer punto de Garab Dorje	36
Soledad	38

1ª PARTE

Buenos días a todos. Hoy día tendremos algo de tiempo para estudiar y practicar juntos. Quiero tener bastante tiempo para práctica. El tema hoy es la soledad y cómo emplearla. Porque nos encontramos en este aislamiento forzado y esto tiene muchas ventajas para la práctica espiritual y muchas desventajas para el ego. Entonces, espero que estemos más preocupados por nuestra vida espiritual.

Quizá podríamos empezar con sentarnos en calma un rato. Siéntense de manera cómoda. Siempre con su espalda sosteniendo su peso y simplemente estén presente. Pueden seguir su respiración o solamente sentarse de manera abierta. La clave es soltarnos gradualmente del interés o la relación con cualquier pensamiento, emoción, color, olor, gusto que aparezcan. Solamente estamos quietos aquí, sin necesidad de involucrarnos.

Tres minutos de meditación.

LOS CUATRO PENSAMIENTOS QUE LLEVAN LA MENTE HACIA EL DHARMA.

1. *PRECIOSO NACIMIENTO HUMANO*

Ok. Entonces la visión básica que observaremos en detalle después es, claro, el Dzogchen. Pero para empezar quizá es útil echar una mirada a los cuatro pensamientos que apartan la mente del samsara, usados en todas las tradiciones budistas. El primero es cuando reflexionamos respecto de tener un precioso nacimiento humano. Tenemos un cuerpo razonablemente sano, podemos estudiar y aprender. Tenemos suficiente tiempo libre para realizar la práctica y hemos nacido en un tiempo en que buddha ha enseñado el dharma. Ese dharma es transmitido todavía y está disponible para nosotros. De manera que desde afuera tenemos la posibilidad de aprender a cómo abrirnos más; cómo hacernos más disponibles a través de la sabiduría y la compasión. Y de este lado, tenemos el potencial de un cuerpo que está vivo y que tiene un cierto tiempo disponible para nosotros. Cada día tenemos algunas horas en que estamos despiertos y cuando reflexionamos sobre el precioso cuerpo humano reflexionamos sobre cómo usamos nuestro tiempo. Muchas personas ahora están aisladas. Están viendo mucha televisión, series completas en Netflix, etc. Hablan con sus amigos con sus celulares, les envían mensajes acá, allá y en todas partes. Leen muchas novelas. Están pasando el tiempo. Y muchas veces esto se siente como una imposición. La gente quiere salir, el tiempo está mejor. Quiero ir a la playa, hacer un asado, pero está prohibido. La manera normal en que las personas confirman su identidad es realizando sus actividades habituales: haciendo esto me confirmo a mí mismo que soy yo. Hay un bloqueo en eso. Tanta gente suele pasar, en Londres por cierto, mucho tiempo dando vueltas haciendo la misma actividad. Pero un precioso nacimiento humano significa que ahora tu vida realmente tiene sentido. Tienes un camino al frente. Tienes la posibilidad de entender algo nuevo, de abrir nuevas puertas. De volverte más disponible para ti mismo y para las demás personas.

Es realmente importante reflexionar al respecto. ¿Cómo estoy usando mi tiempo? El tiempo que perdemos hoy, se irá, nunca regresará. Cuando hablamos de perder el tiempo no nos referimos a que debes quedarte sentado realizando una práctica formal de dharma o recitando mantras. Puedes pararte frente a la ventana a mirar a los pájaros, pero puedes hacer esto en presencia plena o sin presencia plena. El punto clave es siempre la presencia que es la claridad básica de la mente y que no está bajo el control del ego. Espero que esto se haga más claro en la medida que

avancemos. En cuanto más profunda es tu práctica dhármica, todo se convierte en dharma. Si sólo tenemos una práctica dhármica superficial, ésta se convierte en ritos formales que repetimos y entonces podemos distinguir la diferencia entre dharma y no-dharma

2. IMPERMANENCIA Y MUERTE

El segundo aspecto es reflexionar sobre la impermanencia y la muerte. Esto se ha vuelto claramente apremiante para nosotros. La vida que teníamos antes de la llegada del virus parece haberse desvanecido. Es casi mítico el tiempo en que podíamos levantarnos y seguir con nuestras vidas cotidianas. La gente está aislada de la familia, amigos, lugares de trabajo, formas de ganarse la vida. Hay ansiedad. Si tienes un café es posible que no puedas volver a abrirlo. Hay mucha ansiedad que se desarrolla a través de la impermanencia. Lo que parecía que venía al caso, lo que parecía confiable se acabó. Y claro, cuando las personas se contagian con el virus, no conocen la trayectoria de éste y no saben si se recuperarán. La muerte está siempre cerca nuestro. Nuestro cuerpo está lleno de órganos vitales, el movimiento de la sangre y del aire. Somos un sistema dinámico interactuando con el mundo. No hay murallas alrededor nuestro para mantenernos a salvo. Tenemos que inhalar aire y es posible que inhaledemos algo de aire con virus. Si paramos de respirar estamos muertos. Si seguimos respirando somos vulnerables. Esta es la situación en un cuerpo humano en el samsara.

Entonces, tenemos algo de tiempo. ¿Cómo lo deberíamos usar? ¿Cómo seremos amables con nosotros mismos? Reflexionar sobre la impermanencia no es una forma de asustarles, es una forma de recordarles que cada momentos es precioso. Es como si hubiera un gran camino frente a ustedes, un camino de dharma, pero cada medio kilómetro hay un anuncio que dice “tiempo para vacaciones”, o “descansa un poco” o “tiempo de ensoñación” y puedes tomar estos camino secundarios y pasar allí una media hora, una hora y entonces después tratas de volver al camino principal de nuevo. Pero las distracciones se han convertido en una forma de vivir y debido a la impermanencia nuevas distracciones están constantemente apareciendo. Siempre hay nuevas cosas por las que fascinarse. Muchas personas están ahora preocupadas por las teorías conspiratorias. ¿De dónde viene el virus? Alguna oscura maquinación se esconde tras él. Puedes pensar al respecto infinitamente. Puedes entrar a internet. Más y más fabricaciones mentales de la gente respecto de las causas y posibilidades del virus. Si eres un meditante piensas: pensar sobre el virus es una pérdida de tiempo. Estoy pensando sobre algo que escuché, alguien dijo algo, y lo que estoy haciendo es alimentar la rueda giratoria del pensamiento. Una rueda que lleva hacia el samsara. Este es el vehículo en el cual me muevo alrededor, en diferentes situaciones. Entonces esto no ayuda.

Impermanencia quiere decir: permanecer fresco; estar vivo aquí y ahora significa lo que veo, lo que escucho, lo que saboreo en mi boca, la presión de mi cuerpo en mi asiento. Hay sensación viniendo a través los cinco sentidos. Pensamientos y emociones están surgiendo ahora. Entonces en vez de irnos lejos viajando, arrastrados lejos por especulaciones, por la imaginación, podemos tratar de regresar a lo que está aquí, lo simple, lo real. Allí se encuentra lo fresco, allí surgen las posibilidades de cambios profundos. Correr detrás de pensamientos pareciera ser como abrir una puerta maravillosa pero en realidad nos quedamos atrapados en más pensamientos y más emociones. Entonces no hay fin en eso de pensar y sentir.

Es importante que reflexionen por sí mismos al respecto. ¿Cómo están usando su tiempo? Esencialmente, en la gran pregunta de C. R Lama, ¿Cómo te engañas a ti mismo? Hay cosas que decides hacer y después no las haces. ¿Porqué no las haces? ¿Qué te detiene? Otro pensamiento. Otra tendencia. Puedes sentirte escindido por dentro entre tu yo bueno que quiere hacer la

práctica y tu yo flojo o malo que evita esto y se pone a hacer otras cosas. Esta manera de pensar no es muy útil: todo esto eres tú mismo. Necesitamos acoger todos los aspectos de nosotros mismos y ver ¿Cuál es la tendencia de evasión? ¿Cuáles son los objetos que parecen distraer del dharma? Debiéramos siempre observar la dificultad. Aprender de la dificultad. No se gana nada escondiéndose de las dificultades. Todos tenemos limitaciones, limitaciones sobre la cantidad de atención que podemos entregar, limitaciones respecto a la estabilidad de nuestros cuerpos, limitaciones respecto a la salud de nuestros cuerpos. Tenemos que trabajar con estas limitaciones. Así que lo más cerca que podamos estar de nuestra existencia encarnada, sin compararnos ni contrastarnos con nadie, solamente decirnos “Oh, esta es mi situación” y esta situación surge del tercer factor que es el karma.

3. KARMA

Karma es actividad. La actividad genera patrones. Nuestro cuerpo cambia de postura y gestos en la medida que nos involucramos con diferentes actividades. La movilización para estas actividades surge del deseo de tener cosas que nos gustan y de evitar las cosas que nos disgustan. Estamos eligiendo constantemente. La pieza se siente calurosa, abrimos la ventana. Ahora se siente helada, cerramos la ventana. Siempre tratando de ajustar los factores externos del mundo para mantener nuestra situación. Entonces el karma es un tipo de conversación entre sujeto y objeto, entre el ser y el medio, donde el ser actúa sobre el medio y el medio actúa sobre el ser y cada movimiento crea nuevos patrones, nuevas tendencias, nuevas esperanzas y nuevos miedos. Y entonces nos encontramos en situaciones y no estamos seguros porqué.

Cuando miro hacia atrás en mi propia vida, siempre me sorprende cómo terminé así. Estoy viviendo en Londres. Nunca pensé en querer vivir en Londres pero aquí he estado hace tiempo. De alguna manera sólo sucedió. Por supuesto esto no es verdad. Tomé una pequeña decisión y una pequeña decisión y otra pequeña decisión y esto alimentó un patrón en el cual necesité estudiar y entonces necesité un trabajo y entonces tomé responsabilidades familiares, etc. Cada una de estas micro decisiones puso mi vida en un patrón particular, una trayectoria particular. Pueden reflexionar al respecto ustedes mismos. ¿Cómo llegué a convertirme en la persona que soy ahora? Ciertos pequeños flujos, ciertas pequeñas tendencias como bocanadas de viento que entran a nuestra vida y giramos en ese sentido y en el otro. Estamos a merced de estas tendencias hasta que nos detenemos y las reconocemos. Si miramos a la cara una tendencia podemos decir sí o no. Ya sea que estemos comiendo demasiado, o bebiendo demasiado o chismorreando demasiado. Cuando te das cuenta que quizá eso es mucho, no me está ayudando, entonces puedes detenerte y hacer algo distinto.

Entonces karma significa: como no entendemos quiénes somos, creemos que somos nuestro ego, en nuestra situación encarnada particular, en nuestra cultura, con nuestra lengua, etc. Y formulamos planes. Tenemos una intención. Actuamos nuestra intención. Tenemos consecuencias en esa intención y cuando nos alineamos con eso, eso se convierte en otra afirmación que esto es lo que yo soy. Y nos quedamos dentro de eso por un tiempo, pero como es un constructo, porque es un conjunto de factores que se han reunido, eventualmente puede desmoronarse. Por lo tanto siempre es útil reflexionar sobre su vida. Reflexionar en cómo está estructurado su tiempo. A qué le están dando su atención. ¿Tiene realmente sentido? Significa algo para ti. ¿Tiene sentido personal, para la persona por la que te tomas? Pero si recordamos la segunda reflexión: impermanencia y muerte, vamos a morir. Este cuerpo. Esta formación culturizada y socializada es un movimiento de muchos factores. En un cierto punto los cinco elementos empiezan a separarse.

No colaboran mucho y la energía vital no puede seguir sosteniéndolos en su patrón y empezamos a dirigirnos hacia la muerte.

Entonces lo que parece importante en esta vida puede no tener un significado profundo o infinito. Son solamente los patrones de socialización y los factores que se encontraban en la cultura cuando éramos jóvenes y que hemos sostenido. Entonces una y otra vez, tienes que pensar: ¿Quién soy?Cuál es la base desde la cual hago esta elección o esta otra elección. Nuestro objetivo es siempre dejar atrás la superficie, las olas, la turbulencia de la interacción entre sujeto y objeto e ir más profundo, hacia una presencia que revele una imagen más amplia. La presencia plena en sí misma es neutra. En el ejemplo que muchos de ustedes conocen, es como un espejo. Solamente muestra lo que hay allí. Pero nuestro yo egoico no es neutro. Somos parciales. Tenemos nuestras tendencias, nuestros hábitos y esto nos lleva a desarrollar una experiencia particular del mundo. Este es el significado del karma: ver cómo podemos ser empujados en infinitas formas que no se acabarán pero las cuales, desde dentro, a través de nuestro apego y compromiso, parecen tener un profundo y eterno significado. Así es cómo nos engañamos a nosotros mismos.

4. LOS SEIS REINOS

Y la cuarta reflexión es sobre los seis reinos. En este momento, de acuerdo a la tradición, pensamos que somos seres humanos. Esto es lo que experimentamos. Nos confirmamos entre nosotros: "oh! Eres un ser humano". Eres un ser humano macho o hembra. No eres un perro, no eres un gato, no eres un pájaro. Miramos a los pájaros, pensamos no puedo volar. Miramos a un gato y pensamos que mejor no saltamos sobre el árbol. Vemos otros seres capaces de hacer cosas que nosotros no podemos hacer, y nosotros podemos hacer cosas que ellos no pueden. Es como si los gatos, pájaros y humanos fueran tipos de seres completamente diferentes. Lo que los une es que son sintientes. Son capaces de sentir y pensar. Están vivos.

Entonces todas las formas vivientes que tienen mente, aunque su aspecto externo sea básicamente distinto, están teniendo sus experiencias porque tienen una mente. La mente es lo que tenemos en común. Por eso cuando morimos podemos ir a estos diferentes reinos, porque éstos son experiencias de la mente. Todo lo que has tenido en tu vida es una experiencia. Quizá tuviste padres amables, quizá no tan amables, buenos profesores, mal colegio. Esa fue tu experiencia. Tú la experimentaste. Estás sentado en la sala de clases al lado de otros, ellos tienen una experiencia del profesor diferente de la tuya. Si tienes hermanos o hermanas, ellos probablemente tuvieron una experiencia de tus padres distinta a la tuya.

No hay objetos fijos. Los objetos surgen en relación a nuestra subjetividad, nuestra interpretación. De manera que podemos renacer de distintas formas. Cuando miran hacia fuera y ven los pajaritos saltando alrededor de los árboles, volando, tratando de encontrar algo. Les hace sentido a ellos, obviamente. Son capaces de hacer cosas que nosotros no podemos. Este cuerpo va a morir, el cuerpo de ellos también va a morir. Cada uno de éstos es como una formación onírica. La esencia de nosotros mismos es presencia vacía. Todo lo demás es contingente. Es decir que surge de causas, circunstancias que duran un tiempo y luego se desvanecen. No hay esencia de James. No hay esencia de mí como un hombre escocés o cualquier cosa. Hay solamente factores operando en forma dinámica por un momento.

De manera que podemos nacer en los más altos cielos o en los infiernos más bajos. Hay muchos lugares para nacer con diferentes tipos de experiencias. En este momento tenemos un cuerpo humano, el cual en relación a la práctica del dharma es la mejor situación. Es la mejor situación porque tenemos la oportunidad de tener algunas experiencias buenas y algunas experiencias malas y podemos reflexionar sobre ellas. Y también tenemos alguna capacidad para realizar elecciones. Así que podemos enfocar nuestra mente hacia una exploración más profunda o

podemos desperdiciar nuestra vida en el movimiento externo de los eventos. Esta es nuestra elección. Es nuestra libertad. De manera que reflexionar respecto de los seis reinos es muy importante. Cuando nosotros los seres humanos despreciamos a los animales de todo tipo y los tratamos mal, despreciamos también al mundo natural, al clima y esto es lo que provocamos en el medio alrededor de nosotros. Si vemos al mundo como muerto, si vemos a las otras creaturas como si no tuvieran importancia podemos actuar sobre ellas. Podemos convertirlas en meros objetos. Perdemos el sentido de intersubjetividad. Sin embargo, desde el punto de vista budista, nosotros, en nuestra individualidad, en nuestra existencia, compartimos el mundo con otros seres vivos y necesitamos colaborar con ellos. Compartir el espacio. Queremos que haya peces en el río. Si contaminas el río no tendremos ningún pez. Es trágico. Tenemos ese fétido, pantanoso y oscuro fluido que atraviesa la ciudad. Cuando las fábricas dejan de arrojar toda su basura al río, éste se limpia y los peces regresan. Cuando los peces están acá diferentes animales e insectos vienen y tenemos un nuevo ecosistema completo el cual es precioso, vital y es sustento para todas las formas de vida.

Entonces, la clave en nuestro tiempo, donde vemos la interdependencia internacional en el plano económico, las personas viajando a través de distintos continentes, si estamos realmente conectados en un nivel material externo, quizá debamos pensar qué significa estar conectados en un nivel biológico y vivo. Más que ser un átomo separado, el individuo va de acá para allá, siempre estamos viajando con otras personas. En el bus, en el metro, en tren, en avión, estamos con otros. Caminando en la calle estamos compartiendo el medio. Estamos con otros. De manera que sostener este tipo de reflexiones implica siempre abrir la atención hacia el mundo. ¿Cómo funciona esto? ¿Cuáles son mis premisas? ¿Y están mis premisas al servicio de la sabiduría y la compasión o están al servicio de la cómoda ilusión del ego?

TOMAR REFUGIO

Normalmente empezamos nuestra práctica pensando en el refugio. Podemos tomar refugio en el Buddha, el dharma y la sangha. Pero también tenemos una oportunidad particular en este momento, porque en aislamiento estamos separados de muchas de las personas, actividades y artículos que normalmente habrías usado. De manera que sugiero nos sentemos un momento para reflexionar: ¿A través de esta experiencia de aislamiento social he aprendido algo respecto de aquello en lo que realmente tomo refugio? Está muy bien decir que tomamos refugio en el Buddha, Dharma y Sangha pero quizá tomo refugio en el parque, en mis árboles favoritos, en mirar las flores en el bosque, en conversar con el vecino, en visitar a mi amigo, en ir al bar. ¿Qué extrañas en este momento? ¿Cuáles son los factores de apego en tu vida? Porque estos factores de apego nos arrastran hacia la identificación. Necesito esto para ser yo. Repitiendo esta actividad me confirmo a mí mismo que sigo siendo yo. Así que ésta es una fantástica oportunidad para que pensemos: ¿Estando separados de estos factores familiares, sigo siendo yo? Tu humor podría cambiar, tus pensamientos, tus sentimientos, esperanzas y miedos, están surgiendo diferentes vehículos en la mente pero hay alguna continuidad para ti. ¿Qué es eso? ¿Qué es tu mente? Porque en Dzogchen el objeto último de refugio, no es realmente un objeto, pero el lugar último de refugio es tu misma mente. Tomamos refugio en la mente no nacida. En la presencia plena que es inseparable de la vacuidad. Entonces sentémonos en calma y reflexionemos por un momento: en qué tomamos refugio y de qué manera refugiarnos en personas y eventos mundanales ordinarios nos distrae de tomar refugio en las formas simbólicas externas de refugio a su vez que en la presencia plena misma.

Tres minutos de meditación

EL EGO

Ok. Nuestro ego a pesar de querer ser autónomo e independiente está muy lejos de serlo. Realmente vivimos en diálogo; en diálogo con factores internos de manera que cuando tenemos hambre queremos comer; cuando tenemos sed queremos beber; etc. Y los factores externos: somos afectados por la hora del día; el clima; la forma en que otras personas se relacionan con nosotros. Estamos constantemente en formación con aquello que está en formación a nuestro alrededor. Formando y formando y formando los siempre cambiantes patrones del mundo objetual y los siempre cambiantes patrones de nuestro mundo encarnado tienen una interfaz y nos convertimos en esto, en esto y en esto. Esto sigue y sigue. No hay forma de evitarlo. No es una equivocación o un problema, es como somos.

Entonces, yo, cuando digo “yo” pareciera que me refiero a algo preciso en mí, pero como muchos de nosotros hemos reflexionado muchas, muchas veces, cuando buscamos ese “yo” no lo podemos encontrar. De manera que es una especie de pantalla o máscara tras la cual está moviéndose la siempre cambiante dinámica de formación de nuestra experiencia vivida, momento a momento. Pero la máscara parece de alguna forma quedarse en el mismo lugar. Soy influenciado por otros. Llegan a mí, me tocan, me conmueven. Esta es la posibilidad de conexión, compasión, gentileza, sintonía empática con otros. Pero también es, por supuesto, el potencial para la vulnerabilidad, para ser herido, para sentirse explotado, para sentirse no amado, rechazado, abusado, no visto. Muchas experiencias dolorosas surgen porque querríamos un amplitud de banda particular de conexión entre nosotros y el mundo. Nos gustaría tener un tipo de sintonía con las situaciones, los eventos y las personas que confirmen nuestro valor. Pero eso muchas veces se pierde.

REFUGIO INTERNO Y EXTERNO

Entonces cuando tomamos refugio en Buddha estamos diciendo te necesito. Quizá también necesitamos café y pan. Necesitamos muchas cosas pero la formación momentánea del fenómeno temporal se desvanece. Son siempre fugaces, como la niebla de la mañana desvaneciéndose al sol. Cuando tomamos refugio en el Buddha, Dharma y Sangha, creemos que allí hay algo confiable y perdurable. Esta es la formación externa. La formación interna es nuestra mente. Y como sabemos, nuestra mente tiene estos dos aspectos. Su contenido que es nuestra experiencia, que está surgiendo aparentemente afuera del cuerpo y dentro de él. Este es el flujo de la experiencia. Pensamos “oh, pienso que este es un día bonito”. Eso parece ser mi mente, mi mente me dice “es un día bonito”. De hecho la percepción a través de los ojos alimenta la conciencia mental la cual formula un entendimiento: es un día bonito. Es un día bonito para mí porque soy un ser humano de clima templado y estoy feliz cuando hay más de 20°C en Londres. Así que la noción de día bonito depende de cómo estoy localizado. Cuando tomamos refugio en algo más abstracto, tenemos la continuidad de Buddha, Dharma y Sangha que no es contingente de esa forma. Pero aún así tomo refugio en el Buddha, esto toma tres segundos en decirse. Tomo refugio en el Dharma, tres segundos y desaparece. Está siempre desvaneciéndose. Cualquier cosa que haga en el Dharma, que es performativo, simplemente es parte del flujo de la experiencia que emerge y se disuelve. Por eso desde el punto de vista del Dzogchen, las prácticas formales del Budismo no son tan importantes porque se encuentran en el flujo líquido de la experiencia. No crean algo de lo cual realmente te puedas agarrar. Porque a pesar de tomar refugio en el Buddha,

incluso haciendo mil postraciones, recitaciones, luego empiezas a pensar en otra cosa. Hubo un período en tu vida cuando podías hacer mucha práctica dhármica intensamente y después de un par de años, ¡Ah, eso era el pasado! Ahora estás acá con “Oh, ahora tengo niños, tengo que ganar dinero, tengo que hacer esto, tengo que hacer esto otro”. Tienes una nueva formación en tu vida. De manera que el refugio que tenías se vuelve menos disponible. Tu energía vital se ve arrastrada hacia el compromiso con otras cosas. De manera que aprender qué es la experiencia es muy importante. Este momento se está desvaneciendo. Este momento se desvanece. Siempre yéndose. Siempre desvaneciéndose, yéndose, no disponible.

¿En qué podré confiar? ¿Cómo sabes que este momento se está desvaneciendo? Lo siento. ¿Cómo lo sientes? Algo lo registra. ¿Cuál es la modalidad de registro? Tenemos dos aspectos acá. Uno es cognitivo, vale decir; oh, estoy consciente de que en la mañana tomé una taza de té, no tengo una taza de té ahora. De manera que éste es un pensamiento. Tengo un pensamiento sobre un pensamiento. El pensamiento en el que estoy pensando también lo podemos describir como un recuerdo.

Hay el recuerdo de un sabor en mi boca. Ah sí, tomé una taza de té. Y ahora estoy pensando en esa experiencia que ya se fue. Pero pensando en ella es como si la arrastrara hacia acá, dentro del aquí y el ahora, pero ambos se están desvaneciendo. El flujo de la experiencia no es confiable. Es como el reflejo en un espejo: está cambiando de acuerdo a las circunstancias, mientras que el espejo mismo no cambia.

EL VERDADERO REFUGIO

El verdadero refugio es relajarse en el espejo como la cualidad de la presencia plena que siempre está allí. Esto no cambia, pero muestra cambios. De manera que el espejo es un símbolo muy importante en el Dzogchen porque es el lugar en el que la quietud y el movimiento colaboran. Lo pones. Miras el espejo en la pared y saludas con la mano y mientras tu mano va de un lado a otro, el reflejo se mueve. El espejo no se mueve. El espejo no se cae de la pared. El espejo se queda allí. Todo se está moviendo como el reflejo y el espejo permanece. Como nuestra mente. Pero nosotros, en nuestra egoica forma de fundirnos con las estructuras de la identidad conceptual...soy James, nací en Escocia, soy así y hago esto. Estamos en este tipo de empaque, que es un empaque ilusorio porque está basado en el falso supuesto de que hay una talidad de James en James. Alguna talidad de James esencial. Cuando hacemos eso, miramos alrededor buscando cosas que nos tranquilicen respecto de quiénes somos, que confirmen nuestros patrones, que eviten las dificultades con las que no queremos encontrarnos. Es mucho trabajo. Una y otra vez, haciendo ajustes, configurando, mejorando. Es mucho trabajo y no termina. No puedes llegar a un lugar seguro dentro del flujo de conceptos, sensaciones, sentimientos, recuerdos, planes. Se mueven.

Entonces es vital entender que quietud y movimiento no son lo mismo, sin embargo no están separados. No son duales. El espejo no está separado del reflejo en él. Los reflejos están en el espejo pero los reflejos se mueven y el espejo no. Esta es la profunda comprensión del Mahayana: que la forma es vacío, no puedes encontrar nada verdadero en la forma de una taza o de un ser humano o de un perro. Miras en su interior y encuentras todos estos diferentes aspectos colaborando juntos y ellos en sí mismos no tienen esencia individual y, sin embargo, hay una forma. La forma es la manifestación del vacío. Nosotros, como practicantes, vemos eso en cada momento de nuestras vidas; ya sea que estemos adormilados o energizados; o que estemos adoloridos o relajados; ya sea que nos sintamos solos o amados, como sea esto es dinámico. Está surgiendo y pasando. ¿A quién le está sucediendo esto? Desde el punto de vista del ego, me está sucediendo a mí. Esto parece tan obvio, tan sencillo. Es por esto que el refugio es tan importante,

porque desde un nivel externo estoy atrapado en la reactividad, en esa superficie turbulenta en la cual siempre están pasando cosas. Es como poner crema en un bowl y batirla para meter aire dentro de la crema y que ésta se vuelva más liviana y así la podemos esparcir sobre un pastel. Estás poniéndole aire y el aire aumenta el volumen. No hay nada, no agregaste nada sustancial. Ponemos nuestra energía vital. Ponemos nuestra creencia, nuestra esperanza, nuestra confianza en las formaciones mentales y entonces parece que fueran reales, verdaderas, confiables.

UNA ENCRUCIJADA: ¿QUÉ CAMINO TOMAR?

Entonces los practicantes necesitan valentía para mirar y ver. Siempre llegamos a una encrucijada, hay dos caminos: puedo creerme las historias que me cuento, que son las historias que otras personas me contaron sobre quién soy y cómo soy y a qué me parezco y qué me gusta, etc. Un número infinito de historias. O puedo ver: Ah, esta historia que me estoy contando, está atravesando...¿Qué está atravesando? ¿Cuál es el iluminador o el factor iluminador que permite la revelación de esta historia que me cuento? ¡Oh! Es la presencia. La presencia es como una luz clara. No le aporta ninguna coloración a nada. Si estás en el teatro, hay focos con luz roja, verde, etc. que se mezclan y producen los aspectos iluminados del escenario. Pero no queremos tener ninguna coloración. El color está en el movimiento. Es algo que le hicieron a la luz clara de la iluminación. Cuando la luz clara de la presencia plena está mediada por nuestros supuestos, creencias o las formaciones de nuestros hábitos, toma una coloración precisa. Rojo o verde o lo que sea. Intenso, no intenso. Y como sabemos, cuando la luz cae sobre una superficie algunas de las amplitudes de banda, que son el potencial de la luz clara, son absorbidas y otras son rechazadas. Así es como obtenemos los colores. La formación del mundo es justamente así para nosotros; la luz de nuestra presencia iluminadora es arrastrada por algunos factores y rechazada por otros. Entonces vas a comprar y ves manzanas, peras y plátanos. Por alguna razón compras peras. Hoy brillan para ti y las otras frutas no brillan para ti. Así, la luz de la mente es rechazada o absorbida por los fenómenos que nos rodean. Y esto es lo que le da un valor especial, una carga particular, un particular tipo de valor o importancia a todos los fenómenos, momento a momento, para nosotros.

Esto somos. Este valor no fue establecido desde afuera. No descansa en el objeto, descansa en cómo la mente es: ya sea clara y solamente mostrando o mediando y de esta manera velando el proceso mismo de esta iluminación adaptada, de esta iluminación constreñida. De manera que es, a su vez directa e indirecta. Y cuando miramos en los textos de Dzogchen, todos dicen que este es un camino directo. No tiene límites, ni está mediado ni interrumpido. Mientras tanto, en nuestro yo egoico pensamos sobre las cosas. Tratamos de que nos hagan sentido. Pasamos las cosas a través de nosotros y ellas toman la coloración de nuestros hábitos, deseos, las situaciones de nuestra infancia, las disposiciones kármicas de vidas previas, etc. Experiencia mediada significa que participamos como parte del flujo de la experiencia mientras imaginamos que estamos separados de la experiencia. Esto me está pasando a mí. Estoy aquí y esta situación viene hacia mí y me toca y ah! No me gusta! Pero este yo es parte del flujo de la experiencia porque me experiencia a mí mismo en diferentes formas, en las distintas circunstancias. Creo que soy un punto de referencia fijo. Siempre he sido yo. Desde que era chico, un pequeño niño, siempre fui yo. Pueden pasar los años y te puedo hablar sobre mi vida. Yo, yo, yo. Siempre he sido yo. Pero este yo siempre ha estado en diálogo, en co-emergencia. En dependencia de origen con los factores circundantes. Este yo es una mentira, es una farsa, es un fraude, es una ilusión. No totalmente, no es que no exista para nada, pero no existe como decimos que existe. Es la interpretación del yo la que hace del yo un problema. Ser un yo es simple, podría ser simple, describir una apariencia física que está moviéndose en un medio; mi cuerpo no está separado del

medio, estoy dentro. Siempre estoy en algún lugar. No existo aparte del mundo, ni por un segundo. Soy un aspecto del mundo. Pero cuando parto del supuesto: no pero si soy yo y no me gusta esto y no quiero esto otro pero sí quiero esto; esta aceptación o rechazo confirma la aparente autonomía de esta posición particular. Esto es la ignorancia y la vivimos día tras día, momento a momento. Y estás tomado por todo este flujo interactivo todo el tiempo, hay tanto pasando. Y todo puede ser muy importante debido a las ganancias y las pérdidas.

LAS OCHO PREOCUPACIONES MUNDANALES

Tenemos estos ocho dharmas mundanales o preocupaciones, pérdida y ganancia, fama o buena reputación, personas que no nos quieren, estar socialmente incluidos o excluidos. Éstos son muy importantes para el ego porque el ego es diálogo. El ego no es autónomo. En un mal día podemos entrar en un monólogo, un monólogo depresivo o un monólogo ansioso, no queremos realmente que los demás nos interrumpen. Pero esencialmente, incluso este tipo de monólogo neurótico es un diálogo porque hay un orador y un oyente que es interno en la persona.

Estoy hablando de mí. Estoy contándoles respecto de mi experiencia. El ego es parte del mundo, es parte del juego del mundo, no existe fuera del mundo aunque quisiera. Vamos a volver a hablar sobre la naturaleza de la ignorancia después.

Entonces el refugio es tan, tan importante. No sólo quizá es usted dependiente de fumar cigarrillos, o beber algo de vino o besar a una persona en particular porque si no hace esas cosas no se siente usted mismo. Pero es más profundo, somos adictos a nuestros pensamientos. Adictos a nuestros recuerdos. Creemos en ellos. Creemos que nuestros recuerdos nos dicen la verdad respecto de quienes somos. En el campo de la psicoterapia esto es totalmente un continuo. Las personas vienen y te cuentan qué pasó esta semana o el año pasado o cuando eran niños o con su pareja anterior. Siempre son historias sobre algo. Conceptos sobre conceptos. Y la razón por la que hacemos esto es que el ego habla de sí mismo, en la existencia, como una casi, una pseudo entidad autónoma. Pero no existe por sí mismo. Así es cómo la ilusión se mueve hacia el engaño. Es una ilusión pensar que estamos separados. Y cuando creemos fuertemente que estamos separados y somos independientes estamos engañados y malinterpretando lo que está sucediendo. De manera que tomar refugio es también profundo en términos de nuestra práctica de meditación, de las cual hablaremos más tarde.

Cuando pensamientos y emociones surgen y nos enganamos a ellos, es el ego luchando para mantener su identidad a través de la fusión con lo que está surgiendo. Me vuelvo yo al poder pensar sobre mí mismo o poder pensar sobre esto. Pensar es el combustible para la mantención del engaño de la verdadera y profunda separación o aislamiento del yo. De manera que en la meditación estamos tratando de echar un ojo sobre esto. Hey, ¿Qué está pasando acá? Cómo llegué a estar tan ocupado siguiendo esta idea o esta otra. Estas ideas son dementes. ¿Qué carajo? ¿Qué estoy haciendo? Oh! Me estoy haciendo a mí mismo. No importa de qué se trata realmente el pensamiento, sólo necesito que sea yo porque sin esa situación se hace difícil. Si eres un niño y tienes una pelota, quieres rebotarla contra la pared. Necesitas mantener la pelota en movimiento porque de otra manera es realmente aburrido llevar la pelota en las manos de allá para acá, es terrible pero ahora tienes una pared. Ahora puedes correr alrededor y atrapar la pelota. Mucho más excitante. De manera que esto es lo que hacemos con nuestros pensamientos: estamos manteniendo las diferentes modalidades de nuestra interacción.

DESARROLLANDO LA BODHICHITTA

Junto con el refugio desarrollamos la bodhichitta o una actitud altruista, una apertura al potencial de iluminarse de todos los seres. Los pájaros, los peces, seres en diferentes reinos, todos tienen el potencial de despertar porque tienen una mente. No importa si son pájaros. Ser un pájaro no los detiene de tener el potencial del despertar. Ser un pájaro reduce la posibilidad, para ellos, de entender que detrás de la excitación al ver un gusano o el miedo al ver un halcón, hay una presencia que está iluminando su experiencia. Es muy difícil para un pájaro ver eso, o para las vacas en el campo, o los caballos. Podemos verlo con los animales que encontramos. Si van a las afueras, al campo, y ven un ternero y lo miran, con sus enormes ojos, se acerca y quiere algo y ustedes dicen ¿qué puedo hacer por ti cariño? El ternero sólo quiere confort. Se llevaron a su madre. Las madres están siendo ordeñadas todos los días y los terneros se quedaron afuera. Muu y los terneros corren alrededor, en el campo. Están buscando algo, pero no pueden conceptualizarlo. Tienen el potencial. Es un potencial para despertar, pero las circunstancias alrededor son muy restringidas. Entonces cuando desarrollamos bodhichitta vemos esta tristeza creciendo dentro de nosotros. Todos estos seres que tienen una mente y que podrían despertar a como es la mente, y desde allí ver que todo es el resplandor de la mente. Están atrapados en el embotamiento de estar constreñidos en los límites de los patrones de su encarnación. Y así es su mundo. Un mundo muy pequeño. No es un mandala. La palabra tibetana para mandala, una de ellas es *shal-ye kang* es como una casa infinita, una vasta arena. Nosotros como seres humanos podemos hacer eso ahora. Caminamos alrededor, podemos ver los cerros, ríos, valles. No estamos en un campo, con un cerco eléctrico alrededor, como las vacas. Tenemos libertad para movernos, tenemos acceso a tanto. La gran pregunta allí es: ¿Quién es el que está experimentando esta vastedad? La mente. El contenido de la mente puede ser muy pequeño y muy apretado pero sigue siendo iluminado por la presencia plena. También contenido de la mente puede ser vasto, rico y profundo; puedes conocer mucho sobre la cultura occidental, el arte, ópera, etc.; tener una rica cultura literaria y eso está iluminado por la presencia plena. Ya sea que seas una vaca o un intelectual puedes seguir perdido porque te mueves en un parámetro donde el contenido de la mente es la mente. Este es un engaño primario.

De manera que cuando decimos que todos los seres puedan tener felicidad y la raíz de la felicidad, después pensamos, trabajaré por la felicidad de todos los seres. Quiero entrar a la iluminación con todos los seres o llevarlos a la liberación.

Porque estos seres tienen el potencial de la relajación, de la apertura y la libertad. Pueden despertar, ese es el significado de Buddha, bodhi: despertar. Salir eyectado de este sueño, de este engaño. En tibetano lo traducen como *sangye*, *sang* significa limpiar y *gye*, aumentar. Limpias las limitaciones y simultáneamente se liberan todas las cualidades que son el potencial de la base de tu ser. Tu ego es pequeño pero tu presencia plena tiene un potencial vasto. Eso es nuestro Bodhicitta, es que cuando miremos a los seres los veamos en relación a la base. La fuente de todos los seres es la presencia, es la mente. De allí es de dónde vienen. Ellos son la manifestación del potencial de la mente. Esta es nuestra visión infinita. Si cerramos esta visión infinita y nos enfocamos en los referentes de interpretación mío, entonces miramos a las personas en término de me gustan, no me gustan. Quiero comerte o no quiero comerte. Tenemos toda clase de interpretaciones auto referenciadas según las cuales distribuimos el valor de los seres sintientes en términos de dónde estamos con ellos y dónde ellos están con nosotros. Esto es algo que realmente merece ser reflexionado.

Tómense un corto minuto ahora, nos sentaremos en calma y piensen en las personas que conocen. Piensen en quizá si tienen una mascota, un perro o un gato. Los vecinos o las personas con las que trabajan, etc. estos son buddhas potenciales. Estos son seres con naturaleza búdica.

Pero cuando piensas en tu jefe en el trabajo, ¿Piensas en su potencial búdico? O piensas ¡Bastardo! Esto es lo que tienen que reflexionar: ¿Cuál es la base de cómo revelas el potencial de la situación para ti mismo? ¿Qué das? ¿Qué colores le das a tu interpretación del valor de los seres? Si todos los seres tienen naturaleza búdica y la naturaleza búdica es la verdad más profunda de todo ser vivo, quizá deberíamos pensar: ¿Cómo he llegado a no tener ningún sentido de esto? En lugar de esto, tengo un sentido de: no me gusta esta persona, esta persona no es simpática o esta persona es encantadora, son tan especiales. Entonces mi prejuicio oculta de mí el infinito potencial abierto de todos los seres sintientes. Esta es entonces la base para el despertar de la bodhicitta. Vamos a sentarnos con esto por un momento.

Tres minutos de meditación.

Ok. Entonces si tienen un gato deben saber que no a todas las personas les agradan los gatos. ¿Cómo es esto posible? A ti te gustan los gatos. Piensas que los gatos son maravillosos. Podrías pasarte muchas horas al día solamente estando con tu gato. Pero hay personas que no les gustan los gatos. El valor del gato está en tu mente, no en el gato, no está en el objeto. Cuando empezamos a ver esto, vemos a las personas que no me gustan, que no me gustan porque no me gustan. Esta es mi formación mental, mi actitud imbuida de mi reacción emocional. Las personas que me gustan y valoro son mi construcción. Las valoro porque tienen cualidades que me gustan. Entonces digo, esta persona es más interesante o mejor o más atractiva que esta otra persona. Esta es mi experiencia mental. Yo soy quien está creando la barrera entre mí mismo y el mundo. Estoy mediando todo lo que me encuentro a través de mis supuestos, mis me gusta, mis no me gusta.

Así que si queremos tener una real bodhicitta tenemos que empezar a ver a las personas claramente. ¿Cómo son? ¿Qué veo? Vemos movimiento. ¿Qué es ese movimiento? Apariencia y color. La gente es luz, la gente es sonido que se está constantemente disolviendo. Son gestos que están cambiando siempre. Yo emboto al mundo. Si mi embotamiento se aplaca, todos los seres tienen naturaleza búdica, incluso todos los seres son parte de la mente búdica e incluso todos los seres son Buddha. Yo también soy Buddha. Lo que esconde mi naturaleza búdica de mí soy yo. Lo que esconde tu naturaleza búdica de mí soy yo. Es este complejo, esta colección de actitudes, juicios, creencias que defiendo como tan válidas, tan importantes, porque me hacen sentir como yo. Me encoquezo a mí mismo. Me tapo a mí mismo. Me velo a mí mismo. En un nivel esto es una mierda. Es bastante horrible. Por otra parte: si estoy haciendo esto, está en mis manos. Está en MIS manos. No estoy a merced de los demás son, ni de lo que hacen, ni de cómo se comportan. Ellos son interpretados por mí. Necesito mirar en mi mente, porque las interpretaciones a través de las cuales digo: persona maravillosa, persona horripilante, todo esto, es experiencia surgiendo y desapareciendo en mi mente. Son reflejos en el espejo. Mientras estoy tan cautivado, tan enganchado e intrigado, tan fundido dentro de estos reflejos, no tengo espacio para relajarme dentro del espejo mismo.

Así vemos como sabiduría y compasión nacen juntas. Si despertamos a la mente tal como es, entonces soltamos nuestra fijación, nuestra dependencia e identificación con todos estos patrones fugaces de emociones y recuerdos. Y entonces, también vemos a los demás con más claridad. Los vemos como realmente son. Por supuesto ellos no se ven tal como son. No ocurre como si: oh, he estado proyectando en esta persona porque se parece a mi mamá, pero ahora que lo reconozco a través de esta terapia no lo seguiré haciendo, de manera que tendré una mejor relación con ella.

No estoy hablando de este nivel de interacción dualista. Me refiero a que todo mi sentido de cómo son y de quiénes son los demás, es mi experiencia y si veo que la experiencia está vacía de la capacidad de establecer la verdad, entonces es sólo el juego de un potencial y suelto eso y suelto lo otro. En ese momento empiezo a tener con los otros una presencia directa, sin intervenciones, la cual es la base para la verdadera compasión.

PARTE 2

Creo que tenemos que reconocer que esta experiencia, es de alguna manera extraña. Es distinto a los momentos donde tengo la oportunidad de estar con otras personas. Cuando nos encontramos en las pausas y conversamos y después venimos y nos sentamos juntos y nos vemos unos a otros directamente en nuestras presencias encarnadas y ahora tenemos imágenes en la pantalla. Entonces la cualidad manifiesta de la especificidad única de cada persona, así como vienen al mundo y se muestran a sí mismos se achata un poco. Nos volvemos imágenes. Sin embargo, la pregunta debería ser entonces: ¿Dónde nos encontramos? ¿Dónde nos estamos encontrando? ¿Cuál es la base de esto? Cada uno de nosotros está sentado en algún lugar de una pieza mirando una pantalla. ¿Dónde está la mente? Nos encontramos en la apertura de la mente. Si nos dejamos llevar dentro de los pensamientos y opiniones, juicios y valores, se crea un tipo de barrera porque entonces comparamos esto con cómo fue cuando nos encontramos cara a cara, etc. Pero si simplemente nos relajamos y abrimos, estamos acá, esto está surgiendo y entonces la distancia y el espacio no tienen significado porque siempre nos encontramos en el espacio. El espacio es la madre. El espacio es, si quieren, la cara brillante de la vacuidad. Es simplemente abierto y en esta apertura estamos cada uno de nosotros, en nuestra propia y particular manera. No nos encontramos con esto directamente, sino en la medida en que no estemos fijos en la especificidad de nosotros mismos como punto de partida y nos relajemos y abramos, entonces estamos acá juntos.

INSTRUCCIÓN DE MEDITACIÓN

Entonces, de manera general, si estamos meditando, especialmente en un retiro, ponemos un límite. Decimos, no saldré. Me quedaré adentro y hay maneras rituales de hacer esto adentro y afuera de forma diferente. Interrumpimos el estímulo, la provocación de los muchos eventos que pueden ocurrir. Se trata de que estamos limitando el campo de experiencia de manera de poder ver más. Como si estuvieran en un laboratorio, habrán ciertas reglas para mantener la pureza del medio ambiente de manera a no contaminar lo que están investigando.

Así que es esto lo que hacemos. La primera cosa que queremos hacer es aislar el cuerpo. Es decir, nos reunimos a nosotros mismos de vuelta a través de nuestros sentidos y estamos presentes en nuestro cuerpo. Sentados de manera cómoda. Sintiendo la presencia exacta del cuerpo pero manteniéndolo en una postura en la cual no se mueva demasiado. Eso no es mirar ávidamente alrededor en busca de nuevas experiencias. Es simplemente estar aquí, porque justamente este estar aquí es un tipo de base que nos permite ver qué se mueve. La mente se mueve y la mente nunca se mueve. Esta es la paradoja en la cual vivimos. La mente en sí misma, como espejo, nunca se mueve; la mente en sí misma, mostrándose como experiencia, está siempre en movimiento y estas dos cosas son inseparables.

Así es que nos sentamos ahora, de una manera calmada, en nuestro cuerpo. Todo lo que rodea al cuerpo, para nuestro propósito, no como una verdad, solamente para nuestros propósitos de

práctica, no nos concierne. Solamente este cuerpo. Manteniendo el cuerpo calmado. Tenemos nuestra voz, nuestra capacidad de hablar. Nos callamos. El silencio, el potencial para buscar conectividad, el cual, como vimos antes de la pausa, está normalmente mediado por las preocupaciones del yo: ¿Estoy feliz, triste, etc.? Este vehículo de auto confirmación está eximido. Estamos simplemente quietos. Nada que expresar. No necesitamos aliviar ninguna experiencia interior hablando de ella. Esto implica que la respiración tiene permiso para fluir libremente, afuera y adentro, afuera y adentro, sin agregarle la vibración adicional del habla. Eso es todo lo que nuestra habla es. Inhalamos y exhalamos y en la medida de que el aire pasa por la caja de la voz se le da una vibración que sale hacia afuera como sonido, el cual después, entendemos. Es aire en vibración. De manera que si no le agregamos la vibración, tenemos la simplicidad de la respiración. Entonces, se relaja el diafragma, inhala. Podemos hacerlo ahora de manera muy simple. Inhalar en cuatro tiempos, retener en dos y exhalar en cuatro. Simplemente adentro, retener y soltar. Y cuatro, dos, cuatro, es muy fácil de acceder y estabilizante. Hagámoslo por un momento.

Dos minutos de meditación.

Estamos simplemente sentados, simplemente respirando y con la mente simplemente abierta. Mientras estamos sentados, muchas cosas surgen, ruidos externos, quizá algunos ruidos de la calle, alguien moviéndose en la pieza. Sea lo que sea que surja, afuera o adentro, déjalo moverse. No hay necesidad de interrumpir el flujo, agregar o sustraer algo. De manera que es como respirar sin hablar. No estás agregando ningún contenido. No estás haciendo ningún ejercicio de respiración artificial. Alcanzas un ritmo calmado y firme. Lo mismo con la mente. Sentado, relajado y abierto. Muchas experiencias surgen. No las necesitas. Estás simplemente presente. Por supuesto que tenemos un largo hábito de involucramiento; de ajustar, prejuizar o seleccionar. Cuando te des cuenta que estás en esa tendencia, solamente relaja tu atención de regreso a la respiración por un momento. Calmado, simple, fluyendo y abierto a lo que sea que esté ocurriendo con la misma aproximación, sin interferir. Tratemos de hacer esto por un momento.

Cinco minutos de meditación.

Ok. Entonces, cuando estamos relajados de esta manera, simplemente somos un organismo en un mundo de organismos. No necesitamos agregar ningún valor especial. Claro que nuestro ego quiere establecer un valor. Y debido a esto se vuelve activo en la persecución de las cosas que le gustan y en el rechazo de aquellas que no le gustan. Y estas dos fuerzas son como un ratón en la rueda de ejercicio, dando vueltas y vueltas. El ratón está corriendo pero no llega a ninguna parte. Igualmente en el samsara estamos ocupados, ocupados, ocupados, pero no mucho es alcanzado porque el pasado está siempre desvaneciéndose.

IGNORANCIA

Ahora es quizá útil mirar un poco la naturaleza de la ignorancia y cómo hemos llegado a esta situación. Como muchos de ustedes saben, las enseñanzas están organizadas en términos de la visión, la meditación, la actividad y el resultado. La visión viene primero. No es una filosofía, ni una teoría. Es una manera de organizar nuestra atención de manera que algo se revele. Por ejemplo, están en el campo caminando, si se detienen mientras caminan ven cosas de una manera particular, pero si se acuestan en el pasto y miran muy de cerca lo que está saliendo de la tierra, un universo diferente y completo se les revela. Ese mundo siempre ha estado allí, pero está un

poco escondido si nos quedamos parados mirando al pasto hacia abajo. Entonces la visión está relacionada siempre con la revelación y la manera en que miramos revela al mundo en formas particulares.

LA VISIÓN DEL DZOGCHEN

Voy a describir esto desde el punto de vista del Dzogchen y del más alto tantra del Anuyoga. Esto está relacionado con los tres aspectos de la base, el camino y el resultado. La base es la fundación, la fuente, la fuente de todo. ¿De dónde viene todo? De esta fuente. De manera de que si miramos la fuente tendremos claridad. Si no vemos la fuente no tenemos claridad. El camino es ver la fuente y el resultado es que nunca te apartes de la fuente. Entonces moras o descansas en la integridad intrínseca de la base y su manifestación de quietud y movimiento. Así, la base, que es la fundación de todo, no está compuesta. No es una cosa. Todo lo que conocemos está compuesto: casas, automóviles, cuerpos, pasteles. Todo es producido juntando diferentes ingredientes, diferentes componentes, ordenándolos en patrones, procesándolos. Y así tienes tu producto. Son productos de patrones particulares de encaje. Las rocas, las montañas tiene una cosa similar. Tenemos todas nuestras ciencias humanas, geología, oceanografía, etc. que nos revelan más y más información respecto de las causas y efectos y las mutuas influencias de los factores. Pero la fuente, la base, está libre de todo eso. No es tocada por nada. No es una creación. Está allí solamente. Esta es la segunda cualidad de *rang-jung* o auto existencia, auto emergencia o, en lenguaje ordinario, simplemente está allí. Simplemente es. No es producido por nadie, no está hecho por ningún dios. No tiene comienzo, es infinito. Sin límite. Sin límite en el pasado, sin límite en el futuro. Todo está en su interior. Y este infinito es vastedad, tiene profundidad y expansión, ambas cosas. No importa qué dirección tomes, allí está la base. De manera que la base no está en algún lugar, no es como la tierra en la que caminamos, que está acá y entonces le construyes un cimiento y puedes construir una casa sobre ella, que va creciendo piso tras piso y alejándose cada vez más de su fuente. Esta fuente, como no tiene ubicación ni duración, no puede ser agarrada por ninguno de nuestros conceptos. No es una cosa en relación a otras cosas. Es simplemente abierta. Simplemente abierta. Es una vasta apertura que no está muerta pero tiene potencial. Y con esta cualidad, es inexpresable, no es como nada conocido.

Todo lo que conocemos, como la leche, que sabemos viene de la vaca, la vaca come pasto y así sucesivamente. Conocemos el queso, el queso viene de la leche, es producido por especialistas en hacer queso, puedes comprar diferentes tipos de quesos en diferentes lugares, puedes obtener queso de cabra, de oveja, de vaca. Hay tantos compuestos increíbles, productos elaborados por nuestra moderna economía capitalista. Y tienen nombres, cualidades, normalmente tienen un valor de mercado y un precio. Un precio al por mayor y un precio al detalle, etc. Pero la base no es así. No está incluida en ninguna de las formas en las cuales expresamos las cosas. Está más allá de los conceptos. Más allá del lenguaje. Y de esa manera es la fundación de nuestra existencia.

DOS POSIBILIDADES

Y la quinta cualidad general es que no puede ubicarse dentro de las formaciones del samsara o nirvana. No está ni limitada ni es libre. Sólo es. Esta base tiene estas dos posibilidades: una es que haya conciencia de ella y segunda, que no haya conciencia de él. Si hay conciencia de ella, entonces es como un espejo. El espejo es consciente y el espejo es abierto y sin defensa. Y surgiendo como el potencial de la base, emergen diferentes formaciones que se revelan como reflejos en el espejo. Esta es entonces la manera en que tenemos la experiencia del potencial de la

base: surgen estos movimientos fugaces, como la cualidad de nuestra experiencia. Y a mayor amplitud de nuestra visión, surgen mayor variedad de experiencias.

Si tienen un tipo de trabajo ordinario, como no sé, profesor o conductor de autobús, tendrán su cuerpo y sus preocupaciones puestos en asuntos ordinarios. Pero si, por ejemplo, trabajas en el laboratorio de un hospital, pasas parte de tu tiempo mirando muestras de sangre, parte de tu tiempo mirando pedazos de órganos de biopsias, parte mirando muestras de fecas que alguien tomó de su cuerpo. Normalmente nadie quiere mirar la mierda de nadie. Podrías mirar tu propia mierda pero no quieres mirar la del prójimo. Pero en un laboratorio esto es lo que miran.

De manera que en nuestro mundo las visiones que tenemos de lo que es importante y lo que no es importante es muy relativa dependiendo de nuestro rol social, entrenamiento profesional, edad, capacidades, etc. Es decir, este mundo es como una escultura increíblemente complicada y cada uno de nosotros solamente tiene acceso a alguna pequeña área de ésta y tomamos esto por el todo. Esta es mi vida, esto es lo que obtengo. Los tibetanos llaman a eso *che*, tu pedazo, tu parte. Entonces cada uno de nosotros tiene su visión particular y creemos que es el todo. Esta es la formación externa, pero la base en sí misma no es así, no está limitada por la cualidad del observador. La presencia no es un observador. No es alguien mirando algo. No hay alguien en la presencia. Cuando estás en paz y calmado estás simplemente en presencia plena. Puedes estar consciente de un recuerdo y este recuerdo tiene un tipo de vibración amistosa y piensas oh, sí, estaba de vacaciones, fue delicioso, comimos paella, cualquier cosa. Hay una familiaridad en el recuerdo y en ese momento la apertura de la presencia se fija potencialmente en eso. Entonces tenemos estas dos posibilidades: quedarnos abiertos con la presencia relajada o ser arrastrados en la identificación con la imagen.

LA BASE ABIERTA

La base abierta no tiene agenda, es neutra. No es como algunas visiones en el sistema teístico donde hay un dios y la gente quiere creer que ese dios es bueno. La base es equitativa, indiferente, no le importa. Simplemente está mostrando esto. Si no ven esto, si no ven que es abierta y no se puede agarrar, surge el aferramiento. Si ignoran la apertura mientras la apertura está desplegando un incesante flujo de imágenes, olores, perfumes, cualquier cosa que esté surgiendo de acuerdo a tu formación particular, tomas eso por algo real, como si fuera algo. Algo a lo que te puedes aferrar.

EL PRINCIPIO DEL SAMBARA

Este es el principio del samsara. Hay algo: el lado del objeto; y alguien: el lado del sujeto. Algo está pasando. Pasándome a mí, para mí, quizá como a mí. Sujeto y objeto surgen cuando la presencia no está consciente de la base. Cuando no hay consciencia de la base, se muestra a sí mismo el lado del objeto; el lado del objeto es como la base, aparece en el despliegue de su potencial y el lado del sujeto es como es la presencia cuando no estamos conscientes de que somos presencia. Es decir, el contenido de la experiencia, es como corchos flotando en las olas siempre en movimiento del mar, flotan y se hunden y surgen diferentes patrones. Pero la profundidad del océano está escondida. Sin la profundidad del océano no tendríamos olas. De manera que esto no es teórico. Podemos experimentar esto por nosotros mismos. Cuando nos sentamos y relajamos y no estamos haciendo nada, las experiencias van y vienen. Surgen por sí mismas y se liberan por sí mismas. La auto liberación es un gran foco en el Dzogchen. Porque cuando realmente te sientas

con cualquier cosa que esté surgiendo en ti, feliz o triste, ves que se va. El contenido de la mente es movimiento. No puedes poseerla, no puedes sellarla, no puedes agarrarla, no puedes conservarla. Está aquí y se desvanece. Siempre se desvanece.

Así que cuando realmente vemos esto, ¿Qué es el que se aferra? ¿Qué trata de obtener? Es como tratar de agarrar el viento. Lo que agarras es tu concepto del objeto. El objeto está siempre disolviéndose. Pero si sigues persiguiéndolo una y otra vez, es como si hubiera un sujeto y un objeto estable. Necesitan observar esto por ustedes mismos. La ignorancia es simplemente la ausencia de la experiencia, la sutil experiencia, que permite el primer sabor de la presencia. En este momento estamos un poco nublados, estamos tan acostumbrados a conceptualizar todo, a mirar a través del lente del concepto. Cuando hacemos eso menos, empezamos a tener una experiencia. No es presencia plena en sí misma pero está cerca. Tenemos la sensación de estar abiertos. Hay aún un sentido de auto referencia: yo soy quién se está abriendo. Pero así y todo hay más movimiento y si nos quedamos con eso vemos la disolución del objeto y también la disolución del sujeto. ¿Pero quién soy yo? Sólo eso. Sólo esto: inexpresable, apertura, presencia, radiante, brillante, pacífico, contenido, desnudo, que no está cubierto por nada, siempre fresco. Sólo aquí. Y entonces te descubres de nuevo envuelto, en inmersión. Te fuiste dentro del surgir. Y mientras más te enfocas en el objeto, no solamente el objeto cobra más densidad e impacto, pero el sujeto surge también. Esta es la co-emergencia de objeto y sujeto.

En algunos sistemas de meditación tratamos de limitar el surgimiento del objeto de manera que el sujeto no tenga nada que hacer y vaya mermando. En Dzogchen tendemos a enfocarnos en el sujeto y no lo alimentamos tanto de manera que no esté hambriento por el objeto. El sujeto está hambriento porque está alienado de su propia base. Si estamos en contacto con la base, con la fuente; todo está allí. Todo está surgiendo, todo está disponible. Todo puede ocuparse si es requerido. Pero cuando nos aislamos, cuando pensamos, bueno soy sólo yo, tendré que hacerme cargo de mi vida, tendré que hacer todas estas cosas. Cuando quedas atrapado en este tipo de situaciones hay mucho trabajo por hacer y hay siempre una necesidad de estar ocupado. Y este estar ocupado en sí mismo, genera la pantalla a través de la cual no puedes ver quién, ni cómo eres. Es trágico. No hay nadie sufriendo. El que sufre y tiene hambre y a veces es feliz y está satisfecho, el ser sintiente, es la expresión de la mente. Es un despliegue de la mente, ciego a la mente misma.

UN EJEMPLO TRADICIONAL

Es como el ejemplo tradicional de que somos como el campesino que está afuera, en el cerro, buscando a su vaca, cuando la vaca está a salvo en el establo, en la granja. No miramos en el lugar adecuado. Imaginamos que la iluminación está arriba del cerro, en el valle siguiente y para llegar allá tenemos que hacer un viaje y muchas cosas. Y nos miramos a nosotros mismos y pensamos, no estoy listo, soy ese tipo de persona, cometo tantos errores, tengo una vida social infeliz, etc. Es decir, me obsesiono con esta imagen de mi mismo que ha surgido debido a causas y condiciones y partiendo de esta base imagino que el estado búdico está muy lejos. Así que si empiezan en el concepto, realmente el viaje es largo. Pero el concepto está en tu mente. El concepto viene de tu mente, no tiene otra fuente. La base es la fuente. No hay dos fábricas. Hay solamente una fábrica. Solamente hay un punto de producción. Es la arena vacía y abierta, el Dharmadhatu, el espacio donde todos los dharmas, todos los fenómenos, sean sujetos u objetos, surgen juntos.

De manera que la práctica es siempre relajarnos de esa obsesión de identificarnos con el fugaz contenido de la mente. Podemos hacer esto un poco ahora. Nos sentamos en una posición cómoda. Normalmente lo hacemos con los ojos abiertos, descansando en el espacio enfrente. Si no es fácil, pueden simplemente mirar hacia abajo siguiendo la línea de su nariz. Pero no se enfoquen en un punto como lo harían en una práctica para quietarse. Esta es una práctica de apertura, están solamente asentados. Entonces permítanse estar presentes con cualquier cosa que surja. Y la clave es que no estamos partiendo con el sentido del Yo, James, estoy en mi cuerpo, meditando. Si hacemos eso ya hemos cambiado la cosas. Si fueran a cocinar una comida, quizá unos vegetales salteados y la primera cosa que hacen es picar unos diez ajíes y los ponen en el sartén, ya han decidido qué clase de plato será. ¡Porque será picante! Así que si empiezan con “estoy meditando” ya han establecido un marco de referencia. No queremos hacer eso. Siéntense y experimenten. No asuman que este es su cuerpo. Vivo en este cuerpo. Mi mente es mi cerebro. Todas esas cosas que podemos haber escuchado. Allí están partiendo de creencias, supuestos y conceptos. Acá partimos simplemente: relájate. ¡Oh, entonces surgen experiencias! Muchas clases de experiencias. Surgen y se desvanecen. Surgen y se desvanecen. Algunas de estas experiencias las podríamos llamar experiencia del cuerpo o experiencia mostrándose como cuerpo. Experiencia mostrándose como un auto pasando afuera por la calle. Experiencia mostrándose como niños jugando en otra pieza.

Cualquier cosa que esté en tu situación de vida, todo tipo de cosas están surgiendo. Deja que los que surja venga y se vaya, venga y se vaya, y siempre que te encuentres fijo en un punto de referencia que podría ser una sensación en el cuerpo, podría ser un tipo de dolor, alguna sensación en la boca. La mente puede clavarse en cualquier cosa. Estamos acostumbrados a creer que las ilusiones son reales. De manera que es exactamente así en la meditación. Nuestra tendencia, nuestro hábito, es agarrarnos de algo y decir esto soy yo, es una prueba de mi, lo estoy experimentando, debe ser verdad. No trates ni cambies eso de ninguna manera. Sólo siéntate. Se fue. El gran entendimiento, la profunda comprensión se desvaneció. Ahora es sólo algo más, algo más, algo más. Sin comienzo, sin final. No nacido e incesante. Entonces siempre que lleguen a una conclusión y parezca que obtuvieron un conocimiento definitivo y parecen tener algo sobre lo cual construir una foto, no lo critiquen, no retrocedan y lo juzguen, no lo observen, solamente quédense con él. Esto es aquí, ahora esto parece ser yo y se ha ido. Es muy sutil. No es áspero ni crudo. No estamos manejando nuestra existencia, no estamos haciéndonos a nosotros mismos. Estamos solamente tratando de sentarnos calmadamente y viendo qué sucede.

Si imaginan que son un niño, un niño pequeño, quizá tienen seis años, y despiertan en la noche y escuchan a las personas mayores hablar entonces bajas las escaleras o sales de tu dormitorio y escuchas afuera. Las personas grandes están hablando pero tú no quieres que te vean de manera que te sientas en la alfombra y escuchas. De esa manera. No es tu mundo, nada que ver contigo. Si haces un ruido, la madre vendrá y te mandará a la cama o te llevará al dormitorio. Oh, están allí, cerca, pero no involucrados. Ni sumergiéndose ni retrocediendo. Ok, entonces hagamos esto por un momento y si sienten que se están perdiendo pueden simplemente relajarse en la exhalación y acá están de nuevo y el flujo de la experiencia sigue su curso.

Tres minutos de meditación.

Ok. Entonces sentarse de esta forma puede muchas veces parecer un poco raro porque no es la forma usual en que lo hacemos. La clave es no ver al movimiento como a un enemigo. No es que el movimiento te esté robando tu paz o tu quietud o tu asentamiento. El movimiento es inseparable

de la quietud. El movimiento no destruye la quietud. El movimiento es la manifestación de la quietud o la respiración de la quietud. Como si tu mente fuera como el cielo y una pequeña y suave brisa primaveral estuviera soplando a través de ella y mientras el viento sopla mueve el pasto y agita las flores de los árboles. No estamos tratando de detener el movimiento de la mente. Hay muchos tipos de meditación que persiguen eso. Pero como la verdadera naturaleza de la mente es el movimiento y la quietud estarían entrando en un prejuicio donde la quietud es buena y el movimiento malo. El problema no es ni la quietud ni el movimiento sino la disociación entre la quietud y el movimiento.

El ego es el estado de aislamiento de su propia base. El ego es nuestra alienación de la base de nuestro propio ser. La pretensión de autonomía y separación. De manera que cuando la mente se está moviendo y hay pensamientos y emociones, y sean como sean son el movimiento de la mente. Cuando caes en tu interpretación conceptual del sentido o valor de lo que está surgiendo en tu mente, empiezas a atribuirle valor. Dices esto es bueno, esto es malo. Me gusta. No me gusta. Luego todo lo que tienes es movimiento. Porque tienes tus movimientos egóticos y el movimiento del surgir del campo de la experiencia. Es muy difícil asentarse en calma con eso. Entonces vamos a seguir el camino del medio siempre, sin parcialidades hacia un lado o el otro. Estamos solamente sentándonos. La experiencia está surgiendo, movimiento, como sea que lo llamemos, algo está pasando y luego se desvanece. ¿Dónde está sucediendo esto? Aquí. ¿Cómo sé que es aquí? Porque estoy aquí. ¿Qué es estar aquí? Presencia abierta. Tan pronto como estoy aquí como James, me vuelvo un participante del movimiento.

TRES ASPECTOS DEL DZOGCHEN

En el Dzogchen tenemos estos tres aspectos que son inseparables aunque diferentes. Tenemos lo que llamamos *ngo-wo* o la esencia de nosotros mismos, quienes somos, que es vacuidad. Es la inasible verdad de la base de nuestra mente. No es realmente diferente a la base o la fuente. Esta esencia vacía se muestra a sí misma como cualidades. Estas cualidades surgen como todo el campo de la experiencia. Todo lo exterior, todo lo interior y todo surge al unísono.

Y dentro de esto tenemos el movimiento específico de lo que asumimos que somos nosotros. Somos un movimiento de campo, en el campo. Como si salieran, si pudieran salir a un prado donde hay flores silvestres de primavera creciendo y una brisa atraviesa el campo y ven que algunas flores reciben la brisa y empiezan a vibrar. Esta es nuestra participación individual. Somos flores en el campo y el campo es inseparable de la base. No salimos del campo.

Aquí es donde pueden saborear el significado real de la llamada ignorancia en el budismo. Estamos ignorando el hecho de que estamos dentro del mundo. Nacimos del cuerpo de nuestra madre y nuestra madre estaba, cuando nacimos, probablemente acostada en una cama y la cama estaba en un dormitorio y el dormitorio estaba en una casa o un hospital. Como una muñeca rusa, con una muñeca tras otra, tras otra, tras otra, así es como tu cuerpo salió del cuerpo de tu madre y se cortó el cordón umbilical y es como si te hubieran separado. Pero te conectas inmediatamente con la respiración, porque si no respiras te mueres. Entonces en vez de obtener tu nutrición a través del cordón umbilical mientras flotas en el líquido amniótico, que es un estado de comunicación o diálogo o conexión, al salir del cuerpo de tu madre estás ahora en comunicación con el mundo. Y eres colocado sobre el vientre de tu madre, lo que ayuda a salir a la placenta, y gradualmente te mueves y empiezas a succionar algo de leche de sus pezones y estás inhalando y exhalando y allí estás. Esta es tu participación en el campo. Tus padres te dan un nombre. Las personas hablan de ti como alguien separado. Te toman fotos y se las envían a tus parientes. Esta

pequeña niña ha nacido, se llama así, se parece mucho a su abuela. Cuando empezamos a contar estas historias estamos extrayendo al bebé del mundo. Porque el bebé está allí con su madre, porque el bebé no sobrevivirá si la madre se enferma y muere. El bebé tiene que estar en alguna parte. Incluso si hay problemas en el parto, el bebé está en una incubadora. Siempre estamos en alguna parte y eso no es accidental. Estamos en alguna parte porque somos parte del campo de revelación. Somos interdependientes. No somos independientes. Tampoco somos dependientes pasivos, es un diálogo siempre. Es movimiento, pulsación. Sujeto y objeto surgen juntos. Las flores surgen del campo, el campo surge de la base.

Práctica sentada

Mientras estamos sentados practicando no estamos interesados en nuestra manifestación en el mundo. Estamos interesados en el campo de lo que está surgiendo y manteniendo ese campo no dual con, o inseparable de, la base abierta. De manera que cuando surgen experiencias no interferimos, las dejamos surgir y pasar. Si te aferras a la experiencia, si la nombras o la llamas de alguna manera y le tratas de dar un uso, te estás separando de ella. Si tienen algunas flores creciendo en su jardín y las arrancas para ponerlas en un florero, las estás matando para obtener su belleza. Ahora las flores están en un jarro y son muy bonitas por dos o tres días y entonces se mueren. Si las dejas crecer en el jardín probablemente las tendrás por más tiempo. Es lo mismo cuando se aferran a algo porque piensan que es importante: lo matan. Lo matan porque la raíz de cualquier cosa que surja está en el Dharmadhatu. Está en la infinita espaciosidad de la base de todos los buddhas. El buddha es la presencia de la base. El buddha es esta presencia radiante y sonriente y la cualidad de buddha emerge de la base. No es alguna propiedad privada que un buddha tiene. Todos tenemos naturaleza búdica, es decir esa inseparabilidad de la base.

De manera que en la meditación la instrucción principal es siempre: no trates de apartar las cosas como si hubiera algo malo con ellas, no te aferres a experiencias momentáneas como si fueran especialmente preciosas o importantes. Porque ambas interpretaciones son el movimiento de tu mente. Son tu construcción conceptual entregando valor y significado a la fugacidad de lo que surge. Para nuestros propósitos, lo que queremos ver es la inseparabilidad de la experiencia emergente y su base. Esto es el despliegue de la vacuidad. Igual que si fueras al mar verías olas moviéndose en el océano. Las olas se ven distintas desde el océano, son formaciones de agua en formas particulares pero son simplemente agua. El hecho de que el océano muestre olas no quiere decir que la ola es otra cosa aparte de océano. Pero en todos nuestros idiomas tenemos vocabulario para las olas. En inglés decimos, este caballo blanco, el que cabalga a lo largo de la cima de algunas olas. Y tenemos espuma, pequeñas gotas que vuelan especialmente si hay viento. Entonces tenemos maneras de pensar respecto de la ola como una ola y cuando aprehendemos una ola de esta forma es como si hubiéramos encontrado algo separado del océano. Pero esta separación es creada por nuestro pensamiento.

De la misma manera si miran una nube en el cielo. La nube está en el cielo. Decimos oh, esta nube es muy blanca, o parece una nube de lluvia y la tomamos por algo sacado del cielo. O miramos el reflejo en un espejo y decimos, oh, qué bonito. Este reflejo es la brillante manifestación del potencial de la vacuidad en el espejo. Eso es lo que es. Si no hubiera un despliegue con cualidad brillante o luminosa en el espejo, no sería un espejo. Miras a la pared. No muestra tu cara. No te muestra nada luminoso. Se muestra a sí misma porque la pared está llena de pared. Pero el espejo está vacío y debido a que el espejo está vacío puede mostrar toda esta clase de reflejos que son la manifestación de la vacuidad del espejo.

De manera que la ola, la nube, el reflejo, son ejemplos tradicionales para ayudarnos a ver que cuando estamos sentados y surgen experiencias, simplemente déjalas. No hagas nada con ellas, no las cocines, no las adereces, no las piques. No hagas absolutamente nada. Déjala cruda, desnuda, tal cual es. Mientras más hagamos esto, estamos imprimiendo cada vez menos esfuerzo y entonces la mente se vuelve relajada. Esto es llamado descansar en la situación original. Así es como es la mente, simplemente en descanso. Cuando la mente está en descanso, el movimiento está fluyendo a través de ella todo el tiempo. Este movimiento es un potencial, de manera que cuando nos paramos de la meditación y vamos hacia las interacciones con el medio, con otras personas, una de las formas de energía de la base se manifiesta como yo mismo. Aquí estoy. Hablando, caminando, haciendo un taza de té, cualquier cosa que esté haciendo, ¿Dónde la estoy haciendo? Dentro del campo de la experiencia.

Supongamos que decido hacer un sándwich para almorzar, tengo pan, lo corto, tomo algo de queso o lo que tenga y lo pongo en el pan. Ahora tengo un sándwich. El sándwich es la mente. Está la cualidad del queso, quizá es un queso que se desmigaja o quizá es un queso blando; la cualidad del pan, esto es un despliegue, es una experiencia, es tu mente. Si piensas en esto, oh este es un pan muy bueno o un pan pésimo, no volveré a comprarlo. Esta es tu mente. Estás haciendo un comentario. Si solamente te quedas con lo que hay allí, en la medida que cortas el pan, no encuentras resistencia o una fuerte resistencia dependiendo de los ingredientes del pan. Quédate con el fenómeno. Quédate cerca de cómo está emergiendo la vida y relaja tu incesante necesidad de hacer un comentario, de interpretar, de dar tu opinión sobre algo. ¡Oh! Ahora te vuelves más lleno del mundo. Te sientes parte del mundo. Porque en la medida que estás dando tu comentario te estás separando del mundo y pareciera que tuvieras que hacerte cargo del mundo, y eso es un peso muy grande. Es mucho peso hacer que resulte y decidir qué está bien. Pero la paradoja es: a menor interpretación hagas, más brillante será tu mente.

CLARIDAD EN DZOGCHEN

La claridad descrita en Dzogchen, es una claridad no conceptual. No es algo que aprendemos en el colegio. La educación se basa completamente en el desarrollo conceptual, la elaboración conceptual. Pero quédense con la práctica, simplemente relájense sin importar qué estén haciendo. Tendremos una pausa de una hora para almorzar ahora. Cualquier actividad que hagan, relájense en la exhalación y sientan su cuerpo moviéndose en el medio. Tu cuerpo se mueve en el medio como si fuera el movimiento de una articulación. Eres co-emergente con el medio ambiente. Porque si caminas y giras la cabeza, una perspectiva diferente de la pieza se te revela. De manera que el potencial de la pieza y el ángulo de tu cabeza surgen juntos. Y entonces te agachas para amarrar los cordones de tu zapato y una vista totalmente distinta aparece. Si lo conceptualizas, oh, estos son mis zapatos, entonces te sales del tiempo. Está el pasado, el presente y el futuro, compré estos zapatos hace dos años, bla bla, larga historia. Pero si solamente te estás agachando, apretando tus cordones, y sientes tu muñeca moverse mientras haces el nudo. Estás presente en el momento de la emergencia de esta situación única. Así que esta es la práctica que hacemos después de nuestra meditación.

Bueno, ahora tendremos una pausa. Parece muy raro despedirme cuando no los he conocido realmente pero esa es nuestra situación en este momento. Entonces nos encontramos en una hora más. Les deseo un buen almuerzo y después continuaremos con más práctica y Dzogchen. Hasta luego.

PARTE 3

Ok. Empecemos. Empezaremos sentándonos en calma por un momento. De una manera relajada, que sus columnas sostengan su peso y sin una agenda en particular, manténganse abiertos a lo que surja.

Diez minutos de meditación.

Ok. Entonces la base de la práctica, como ya lo vimos, es no involucrarnos. Porque si te involucras es posible que te enredes. Puedes ser arrastrado como un pájaro atrapado en un red. Porque puedes creer que eres tú quien está haciendo el pensar, pero el pensamiento se enganchará al pensamiento de ti. No tendrás donde esconderte, solamente darás vueltas y vueltas.

GNORANCIA

Entonces regresemos a las cualidades de la ignorancia o la falta de presencia plena, las que observamos en la mañana. La separación de la fuente, el comienzo del samsara, es como una ilusión mágica. Es como algo que sucede en sueños. No está realmente pasando, pero es como si estuviera realmente pasando si creen en ello. Es decir es un evento mental más que uno ontológico o existencial. Como mirar un espejismo en una carretera un verano muy cálido, ven algo pero no hay agua allí. Lo ven pero no está allí. Son engañados. O el ejemplo tradicional de confundir una cuerda con una serpiente. En la tarde cuando la luz no es clara y están quizá algo ansiosos caminando por un sendero en un país cálido, ven una serpiente. No es una serpiente, pero la ven como si lo fuera porque lo creen y eso realza la naturaleza de su percepción. De acuerdo a la comprensión budista en general, a través de nuestros cinco sentidos, viene la información del objeto, ya sea éste sonido, gusto o lo que sea, viene por los órganos de los sentidos y es formulado por una conciencia perteneciente a ese objeto. Este primer nivel de información es entonces alimento para la conciencia mental; *yid kyi nampar shepa* la cual se dice que reside con todas las conciencias, dentro del corazón y en el loto de ocho pétalos. Y la conciencia mental está entonces cerca de la conciencia de los cinco venenos: pereza, deseo, aversión, celos y orgullo y desde acá todo el resto de pulsos emocionales de reactividad. Como también todo el potencial de todas las acumulaciones de posibilidades de experiencias dualísticas el cual es llamado conciencia de la base de todo. Esta base de todo no es la base de todo en términos de la presencia brillante, está ligeramente embotada debido a la cosificación, a tomar lo que surge como si fuera algo. Entonces cuando miramos a través de nuestros ojos y vemos algo; pensamos, oh, percibo un árbol, percibo un auto, el auto es de color blanco; nos parece que vemos lo que hay allí. Está allí. Miro por mi ventana justo ahora y veo que allí hay un auto blanco aparcado en la calle. Desde el punto de vista budista “auto blanco” es una construcción de mi conciencia, es una interpretación. De manera que mi percepción ordinaria en el mundo está engañada.

Pienso que estoy viendo un objeto que es auto existente, pero en realidad estoy co-creando el auto con el potencial de lo que hay allí, color, forma, etc. y todo lo que conozco en relación a los autos y al hecho de que se aparcan en la calle, etc.

Entonces en el momento en que percibo un auto, concibo el auto. Es una concepción de la misma manera que es una percepción, y la concepción también indica un paso hacia el nacimiento. Estoy dando nacimiento al auto con lo que pienso sobre él. Entonces esto es un movimiento de actividad mental, esto es lo que es la ignorancia porque tan pronto como la fuente no es vista,

desde allí es desde donde viene, desde allí es desde donde viene, ahora allí sólo hay cosas. Hay un oh! Todo eso! ¿Qué es eso? Entonces ahora le tengo que dar sentido a eso y lo hago de acuerdo a mi cultura, mi educación, lo que creo que es importante, lo que ignoro, etc. Cada uno de nosotros tiene su propio y particular marco de referencia. Para algunas personas los autos no tienen importancia, para otras son muy importantes. Algunas personas saben mucho al respecto, algunos muy poco. Ese es el contenido de sus mentes, no es lo que está aparcado en la calle.

PRESENCIA PLENA O FALTA DE PRESENCIA PLENA

Entonces la actividad mental es la actividad de la base, falseada, o un poco tramposa, de manera que parezca que hay un ser pensante, pensando sobre alguien. Que el que vio el auto fui yo y que lo que vi fue un auto. Pero como ya vimos esta mañana, también soy algo que experimento. Me experimento a mí mismo experimentando el auto, pero como no me valoro no miro eso, sólo pienso: veo un auto, ¿No soy estúpido ya? Veo un auto. Entonces de esta manera escondo de mí mismo mi propia participación en el surgir de la experiencia. Cuando sujeto y objeto se mueven juntos, ese es el juego de co-emergencia. Es una cualidad de la no dualidad, pero cuando pienso: estoy mirando un auto blanco, allí ya está el sujeto, yo (en mi departamento) y el auto (en la calle). Sujeto y objeto son completamente diferentes. Entonces, a pesar de que sujeto y objeto son movimientos de la mente, a más solidificación, más densidad en mi sentido del yo y más me parece estar estabilizándome como un habitante de este cuerpo, el dueño de este cuerpo. Todo lo que no sea mi yo es simplemente otro, y puedo seleccionar de éste los aspectos que me sirven para confirmar mi yo. Así es como funciona el ignorar. Es un proceso de incesante interpretación del potencial no nacido de la base como se presenta a sí mismo. Miras en un espejo, ves un reflejo. Pero no, ves tu cara. Miras en el espejo y ves tu cara. Estoy en el espejo. No estás en el espejo. Pero sí, estoy en el espejo, mira, ese soy yo! De esa forma la naturaleza del reflejo se oculta porque cuando miras al espejo te ves a ti mismo. Pero no. Y ni siquiera ves; oh, esto es lo que es un reflejo. Entonces la relación entre el espejo y el reflejo no es evidente para ti porque estás simplemente usando el espejo como medio de confirmación: oh, este soy yo, así luzco. Así que es muy cercano porque el reflejo está en el espejo y a su vez es muy lejano porque estoy mirándome a mí mismo. Entonces simultáneamente tienes la posibilidad de la presencia plena y la de la falta de presencia.

En la tradición, una vez que tienes el primer aferramiento a algo, tienes esta co-emergente ignorancia que es la posibilidad de ver que no hay nada allí, que es el movimiento de la mente, o ver cosas. Y una vez que empiezas a ver cosas allí, es el sujeto quién ve las cosas y desde allí tienes todas las elaboraciones que encuentras en distintas culturas, distintos períodos de la historia, etc., conduciendo la formación de mí mismo en un medio particular, conduciendo mis comportamientos, buenos o malos, egoístas o generosos, lo que sea. De manera que es muy importante ver que la primera etapa de la ignorancia es de separación. Cuando miras un espejismo en el verano, hay un brillante movimiento de aire y la manera en que la luz cae en esa brillantez crea para nosotros la ilusión del agua. Vemos algo que no está allí pero lo vemos. De manera que esto es realmente lo que es la ignorancia: estar convencidos de la existencia de algo que no existe. Hay algo allí, hay luz, hay movimiento, este es el potencial. Pero el potencial es agarrado como si fuera algo y entonces la segunda movida es que ese algo es incorporado en nuestro marco familiar

de referencia. ¡Oh, es agua, agua en el camino! Puedo imaginar que hay agua en el camino, a veces hay. Oh, claro, eso es lo que es, pero no lo es. Pero mientras creas que eso es lo que es y actúes en esa base, entonces vas hacia allá. Y cuando las personas están en el desierto este tipo de espejismos pueden sacarlos del camino que deberían seguir y puede meterlos en grandes problemas.

EL FLUJO DE LA EXPERIENCIA

Por eso los textos a menudo dicen que el samsara es como un sueño. No quiere decir que no sea nada sino que es una ilusión que cuando crees que es verdad te engaña. Es tu propia creencia, tu propio anhelo por algo, lo que te hace parecer estúpido y la razón por la que queremos que algo esté allá afuera, es porque queremos alguien acá adentro, porque estamos convencidos de que existimos. Somos! Somos una manifestación, pero somos algo que exista...no somos algo que exista aparte. Somos el flujo de la experiencia. De manera que esto es enormemente importante porque, cuando estoy sentado y sólo algunos pensamientos vienen a mi mente, si tomo esa actividad mental como un aspecto de mí mismo entonces creo que soy el pensador y así nuestra historia conocida continua. Pero lo que más queremos ver con la meditación es que lo que tomo por mi mismo es un aspecto de la actividad mental. Quizá me pienso a mí mismo en una existencia, en una pseudo existencia, en una existencia artificial, algo que parece ser el caso pero que realmente es una creencia, una pretensión, producida por la actividad mental.

¿Y qué es la actividad mental? La energía de la base surgiendo y pasando, surgiendo y pasando. Y como dije, la base, desde el punto de vista de la tradición, es completamente neutra. No le importa, es sólo potencial. Pero si están en presencia plena, pueden verlo: es así y no se pierden. Pero como sujeto y objeto se involucran, nos atrapamos, nos tomamos nuestra vida con seriedad, creemos en la importancia de mantener nuestras estructuras. La vida se vuelve bastante densa. Por supuesto si tienen familia, tienen que alimentar a sus niños y llevarlos al colegio, etc. No se trata de que deberían irse y dejar el mundo atrás, se trata de ver que el mundo está fluyendo. Momento a momento. Si tienen niños, ellos siempre están moviéndose, siempre están haciendo algo. Tiran algo alrededor, esto, eso, pensamientos, feliz, triste, se cae, llantos...cuando tenemos la idea de que este es mi hijo y queremos que ellos se comporten de una forma en particular, solidifican la situación. Si pueden fluir con el flujo la vida se vuelve mucho más fácil. En terapia familiar, lo vemos una y otra vez, las familias que funcionan bien son muy fluidas. Y las familias que no funcionan bien son o muy pegajosas y enredadas o muy distantes. Demasiado caliente, demasiado frío. Pero no hay mucha fluidez. Entonces el flujo de la experiencia es como es. No necesitamos inventarla, no la fabricamos. Nos encontramos a nosotros mismos momento a momento en este flujo. Pero si pierdes el pulso, si pierdes el compás, te vuelves un poco tieso, fuera del ritmo con las cosas y esto crea fricción, tanto aversión como deseo y el caos normal al que estamos acostumbrados.

SHINÈ

La separación fue la causa del problema en un primer momento, porque separamos la apariencia emergente de su propia base y la interpretación de esa experiencia emergente de su propia base. Pero ahora porque sujeto y objeto parecen estar separados necesitamos separarnos de ellos con el fin de tener más espacio y ver con claridad. Y por esto tenemos las etapas generales de la práctica. Primero que nada hacemos shinè, o morar en paz, estar en calma para disminuir el poder del involucramiento habitual, de la reactividad, la sensación de la necesidad de hacer algo.

¿Entonces cómo hacemos eso? Bueno, en un nivel externo, lo hacemos simplemente enfocando nuestra atención en las fosas nasales. La mayoría de ustedes están probablemente muy familiarizados con eso y les puede parecer una práctica de principiantes pero en la tradición del Dzogchen seguimos haciendo esto de tiempo en tiempo porque es una forma de ver si los frenos están funcionando en el auto.

Cuando estás en la vida y el auto se está moviendo, si no han chequeado los frenos pueden tener problemas. Entonces cuando hacemos shinè nos sentamos en calma. Llevamos nuestra atención a las sensaciones de la respiración en las fosas nasales y en esto nos enfocamos y este acto es como el freno para nuestro movimiento hacia la izquierda, movimiento hacia la derecha, seguir pensamientos que ya se fueron al pasado, esperar con expectación los nuevos pensamientos. Simplemente nos enfocamos. Es un foco restrictivo que nos permite estar más conscientes de nuestros hábitos de distracción; porque estás siempre distraído y la distracción parece una clase de cosa social amistosa como si entraras en una conversación y formaras parte de los que está sucediendo. La distracción se ve bastante bien pero cuando tratas de bajar la velocidad, ves que realmente es un hábito, no soy una persona sociable y amistosa. Soy arrastrado a estas situaciones sociales porque no me puedo quedar tranquilo, no puedo solamente escuchar, necesito participar. De manera que para darnos a nosotros mismos más perspectiva practicaremos sentados por un momento. Haremos un shinè básico ahora, sólo por un corto tiempo y para asentarnos dentro de este espacio. Entonces siéntense con la espina dorsal. Para este tipo de práctica la mirada va hacia abajo siguiendo la línea de la nariz. No estamos mirando afuera. No estamos interesados en el medio ambiente. Estamos tratando de hacer nuestro mundo muy, muy pequeño. La única cosa que importa es la sensación en las fosas nasales. Y si vagamos yendo de acá para allá, tan pronto como lo notemos simplemente nos traemos de vuelta gentilmente.

Diez minutos de meditación.

Ok, esta es una muy buena práctica para hacer A, porque nos calma y eso nos hace más fácil el acceso a la espaciosidad pero además nos ayuda a darnos cuenta cuando parece que nos rendimos al poder de los pensamientos, recuerdos, sensaciones en el cuerpo; como si estos fenómenos emergentes tuvieran el poder de arrastrarnos, de arrastrarnos dentro. Acá es dónde nos engañamos a nosotros mismos. Esas ideas no tienen ese poder. Por ejemplo, si te gusta el alcohol, entonces piensas que el alcohol es muy bueno, quieres tomar algo de alcohol todos los días pero te das cuenta que no todo el mundo lo hace. Qué extraño. El alcohol está disponible, porqué no beberlo. Algunas personas dicen no me gusta, no quiero. ¿Qué le pasa a esa gente? El alcohol es bueno. Entonces si eres un bebedor ves la cualidad del alcohol como si fuera intrínseca al alcohol. Pero si el alcohol tuviera esa cualidad intrínseca todo el mundo estaría atrapado por su poder y estaríamos todos tomando. Pasa lo mismo con el cigarrillo, con la pornografía, lo mismo con muchas cosas que subyugan a las personas; donde sienten: tengo que, lo necesito, es importante. Proyectar sentido y valor sobre un objeto es la forma en la que te das permiso para ser un esclavo. La mente es libre desde el comienzo. No hay objeto en el mundo con el poder de controlarte. Las personas que se enferman de cáncer responden a él de maneras muy diferentes. Las personas que son amputadas también. Las personas que han sido torturadas responden de maneras muy distintas. No hay una correlación fija entre un tipo particular de objeto o situación y una respuesta subjetiva. De manera que cuando ves esto, cuando lo ves directamente: oh, me entrego a mi pensamiento, a mi recuerdo. Estoy sacrificando mi libertad con el objetivo de involucrarme. Este involucramiento es más importante que la libertad. Entonces empiezas a ver el punto de elección o la encrucijada entre la apertura de la presencia que no se involucra y el ego que siempre está involucrado. Cuando te distraes en la meditación es porque no te has soltado del

nexo con tu identificación egótica, tu sentido de ser tu yo familiar. Y así, en esta base el vínculo entre tus formas objetivas habituales y tus respuestas subjetivas habituales, se traban juntas muy fácilmente. Pero esto ocurre desde tu lado. El objeto no está haciéndotelo a ti. Nos acercamos al objeto sin sentido de carencia. El ego está marcado por el sentido de carencia; necesita más y quiere más. Y esta carencia puede toparse, si es posible, por situaciones positivas pero también, como sabemos, puede ser encontrada por acciones negativas.

Las personas que han sido abusadas, a menudo cuando adultas, vuelven a relaciones abusivas porque se han acostumbrado a este patrón en el cual son despreciadas, denigradas, atacadas físicamente, atacadas sexualmente, etc. es habitual en ellas y habitual significa que confirma el sentido de no merecer, no ser querible, ser estúpido, ser una basura. Entonces una identificación como ésta te provee de un tipo de traba. Entonces la meditación es un lugar donde podemos elegir la libertad. Podemos permitir que estas corrientes de involucramiento habitual se destraben y relajen. Es por esto que la simplicidad del foco en la respiración es tan práctica. Sólo inhalar y exhalar, no tengo que hacer nada, sólo inhalar y exhalar. Y cuando las invitaciones vienen del despliegue de fenómenos, las sigo: ¿Qué busco? Estaba tranquilo, sólo siguiendo mi respiración. Nos empezamos a engañar a nosotros mismos, no hay nadie a quien culpar, no tiene sentido culpar al objeto, a otras personas en lo que hacen, en cómo lo hacen, cómo me obsesionan: no es necesario hacer nada de eso, sólo observa tu mente, lo que surge, déjalo ser.

VIPASSANA

Entonces normalmente desde allí vamos a la práctica vipassana y es una investigación muy importante de hacer para la práctica de Dzogchen porque es una forma de dejar muy claro que impermanencia es todo lo que hay. Entonces en la práctica de vipassana se trata de la práctica budista vipassana. Después de sentarnos por un tiempo tomamos la atención que teníamos enfocada en las fosas nasales y la llevamos a la parte superior de la cabeza y de ahí escaneamos hacia abajo a través del cuerpo hasta la planta de los pies y después subimos de nuevo. De abajo hacia arriba, de arriba hacia abajo. Lentamente. Solamente en presencia plena de lo que hay allí. Es decir que bajamos en presencia, no con una conciencia investigativa pero una atención simple, la cual se abre como presencia. Es todavía una atención que no está buscando nada en particular y despliega cualquier cosa que encuentra. Entonces encontramos un picor o una quemadura o un dolor o una sensación feliz. Lo que sea que sea, y pasan de largo. Y solamente notan, en la medida que van de arriba hacia abajo el movimiento cambiante de estas experiencias. Entonces vamos a ensayar esto por un momento. Con mucha gentileza, vayan moviéndose a su propio ritmo. Es una manera de acercarnos a la realidad vívida de la encarnación. Esto es lo que es la encarnación, así es cómo se presenta a sí misma. No es un cuerpo clínico o teórico, un cuerpo anatómico, es el cuerpo de la vida así como se manifiesta momento a momento. Escanear hacia abajo, escanear hacia arriba.

Cinco minutos de meditación.

Entonces esta es una práctica muy simple, muy fácil de hacer, sostener el escaneo hacia arriba y hacia abajo. Sin parar, sin pensar sobre qué está ocurriendo. Solamente permitiendo el registro. No se digan a ustedes mismo qué está ocurriendo. Algo caliente surge, si dicen que es un dolor, le han dicho al evento lo que es. Pero si solamente se quedan con él, el evento tiene la posibilidad de mostrarse a sí mismo. Entonces el fenómeno tiene espacio para ser cómo es sin ser cocinado a través de tus supuestos, creencias o ideas. Este es el corazón de la práctica de dzogchen porque si

no entienden esto entonces sostienen el correr del comentario interno y se convierten en los dueños de todo lo que ocurre. Nunca encuentran libertad. Nos estamos moviendo desde un participante involucrado y enredado a un observador neutral y entonces nos volveremos más espaciosos y recibiremos lo que sea que surja sin dejar que eso nos marque. Y entonces desde esa base pueden participar en el mundo pero siempre con la frescura de lo que emerge desde la base. Así cuando hacemos esta práctica, si la siguen haciendo, empiezan a experimentar: ¡Oh, este cuerpo es un proceso! Este cuerpo es una revelación, un despliegue, una manifestación. Este cuerpo es como un potencial. Como una corriente de agua y la puedes poner dentro de una jarra redonda o dentro de una jarra cuadrada y el agua tomará esa forma en ese momento. Entonces soy fluido, soy un flujo.

Verán, si vas a hacer una práctica tántrica y tu nombre es Ana. Ana está ahora sentada, visualizando o imaginando que es Tara. Pero Ana partió siendo Ana, ¿Cómo Ana puede convertirse en Tara? Si Ana está muy fuertemente enredada con la idea de se Ana, entonces tiene que “des-Anarse”. Tiene que dejar a Ana fuera de Ana de manera que pueda volverse Tara y eso es bastante difícil si usted ocupa todo su tiempo en ser Ana, ser Ana, ser Ana. Pero cuando hacen vipassana: oh, estoy fluyendo en esta forma particular. Estos es un flujo, como el agua. Entones estoy fluyendo como Ana y voy a fluir como Tara y después fluyo como Padmasambhava. Pero debes tener pensamientos; mi nombre es Ana, soy una mujer, claro puedo ser Tara, pero Padmasambhava es un hombre. No sé cómo una mujer puede volverse un hombre. Ven? ¡Ah, estoy atascada en mis supuestos! El flujo de mi experiencia no es ni macho ni hembra, es el potencial y entonces puedes ser las 21 Taras, las ocho formas de Padmasambhava, porque te puedes mover en cualquier dirección con lo que sea que ocurra. El agua fluye. La estabilidad egótica, el estancamiento y la fijeza no pueden fluir. Tiene que defenderse a sí misma. Es codiciosa y defensiva. No hay mucha diversión. Vipassana es una práctica muy simple pero va muy profundo y nos permite ir con más facilidad dentro de otras prácticas.

DOS PRÁCTICAS.

Entonces estamos usando estas dos prácticas, el sentarnos en calma y vipassana que significa ver con claridad, para tener comprensiones directas. Estamos usando estas dos prácticas para liberarnos a nosotros mismos de nuestra historia de cosificación, de solidificación de nosotros y de los demás. Nos sentamos sin involucrarnos, pero presentes. Cuando te solidificas te apartas del flujo. En estas prácticas, en el escaneo, como un bloque de hielo que se deshace, van desde lo sólido hacia lo fluido. Y nos quedamos en el flujo porque Dzogchen se trata enteramente de flujo, el flujo de la luz, del sonido, del movimiento de la experiencia. Así que no estamos involucrados pero no de una manera defensiva sino simplemente como el espejo que está presente con el reflejo sin involucrarse con él. La cualidad básica de la base, de la presencia misma es llamada *kadak*, pureza primordial, nunca manchada, marcada o tocada por nada que ha ocurrido. Es vajra. Es indestructible. Nada la puede distorsionar, romper o dañar. Ningún reflejo altera al espejo mismo. El espejo mismo está muy, muy cerca del reflejo pero no es transformado por éste. Eso indica la cualidad a la que nos queremos abrir en la presencia. No estamos tratando de que suceda. No estamos inventando algo o desarrollando una nueva forma de nosotros mismos. Más bien esta es la cualidad de la fuente misma la cual es oscurecida por nuestra propia energía constructiva y las formas cómo operamos.

GURU YOGA

Queremos relajarnos y abrirnos y la manera principal con la que hacemos esto en dzogchen es a través de Guru yoga. Guru yoga es una práctica muy antigua. A través de años y siglos muchas prácticas adicionales se agregaron al Dzogchen. Estas son prácticas secundarias que son útiles para trabajar con la energía. Es decir, trabajar con los patrones de lo que surge, con el movimiento. Pero Guru yoga nos permite abrirnos a la base misma y a través de encontrarnos a nosotros mismos en presencia de la base, que es nuestra propia base, el movimiento deja completamente de ser un problema.

Guru yoga es muy simple y muy profundo. La razón por la cual es simple es porque nos lleva a lo intrínseco, lo que ya está allí. No tienes que hacer que eso pase. Es. Todo lo que estás haciendo es permitirte a ti mismo desplegarlo a partir de la carga. Digamos como si nunca hubieras caminado en un cerro y tienes una enorme mochila y una chaqueta y caminas y caminas y te sientas y te aligeras del peso en tus hombros. Te sacas la chaqueta. Ah, tu cuerpo de pronto se siente ligero, tu espina dorsal crece. Ahora estás acá y antes estabas mirando el suelo por donde estabas caminando. Esta es la función del Guru yoga: descargar el peso de la noción conceptual del yo que has transportado por tanto tiempo. Es falso. Es una fabricación y realmente tampoco es tan pesado. En verdad no tiene otra sustancia que tu propia creencia en él.

Entonces cuando hacemos Guru yoga nos sentamos en la posición usual. Todo en descanso a través de la columna vertebral, nuestra mirada está abierta en el espacio frente a nosotros e imaginamos una letra A blanca, puede ser en tibetano ། o una A occidental mayúscula. La clave es que "A" simboliza el flujo libre de obstáculos. Sin obstáculos y potencial. Entonces si parten con su respiración, inhalando y exhalando, calmadamente, en silencio, empiezan a dejar salir algunos sonidos. A, a, a, mamá, papá. Así este silencio vacío empieza a ir hacia su forma básica de "A" y en la base de "A" encuentra el desarrollo de todas las palabras. El campo conceptual completo. El juego completo de la creación de patrones particulares es como un tipo de superficie trémula del sonido de "A". "A" indica vacío, no como algo muerto sino como algo vacío y lleno al mismo tiempo. Como si el sonido de "A" es nada en absoluto pero es a la vez la base para mamá, papá, todo. Vacío y lleno, vacío y lleno. Esta no dualidad es lo que "A" representa. Esto es Dzogpachenpo, la gran realización. Completa en su vacuidad.

Entonces imaginamos, quizá a un brazo y medio de distancia frente a nosotros, del tamaño más o menos desde tu pulgar a tu índice, de esta manera, un letra "A" blanca y alrededor de ella, colores desplegándose hacia fuera. Estos son blanco, rojo, azul, amarillo y verde y representan los cinco elementos, las cinco sabidurías, los cinco venenos. Todo el potencial del samsara y el nirvana que es inseparable de la base vacía y abierta. Surgiendo y pasando. Surgiendo y pasando. Del espacio de "A" fluye energía hacia fuera. No es que la energía esté alrededor de "A" y se vaya a algún otro lugar. "A" es la infinitud del espacio dentro del cual estos cinco colores se mueven formando todos los patrones potenciales. Entonces relajados y abiertos con esto como foco de atención, hacemos el sonido de "A" tres veces, relajándonos dentro del sonido, soltando dentro del sonido. Permitiendo que todas nuestras constricciones, tensiones y constructos se disuelvan dentro del sonido porque todos ellos son sólo elaboraciones de la energía básica de la vacuidad. Abriéndonos hacia fuera. Cuando llegamos al final del sonido de la tercera "A", la "A" frente a nosotros se disuelve mientras estamos sentados. El cielo abierto frente a nosotros. El cielo abierto dentro de nosotros. Cielo y cielo. Sin barreras. Ni límites. Sin borde. Y dentro de eso surge la experiencia. A veces mira hacia adentro, a veces mira hacia fuera. Mientras aparece no interfiere, no haga comentarios, sólo permite que sea. Entonces están muy relajados, no es necesario hacer nada. Quédense como están, sólo en paz. Entonces haremos esa práctica y después tendremos una pausa.

Ahh, ahh, ahh.

Cinco minutos de meditación.

Ok. Tantos tipos de experiencia surgen cuando estamos sentados. Déjenlas llegar y salir. Auto emergencia, auto desvanecimiento, auto liberación. No tenemos nada que hacer con ellas. Pero tan pronto como nos enganchamos con algún pensamiento, el pensamiento que le sigue parece doblar su tamaño sobre del anterior y el siguiente sobre los dos anteriores y el siguiente y más y más y más. Como el tráfico en una carretera: un auto choca y ahora hay cinco mil autos que no se pueden mover. Entonces ocurre una compactación o una densificación. Cada uno de estos autos, si están funcionando bien, se mueven a lo largo del camino, no hay problema. Los pensamientos surgen y pasan de largo. Pero es como si un pensamiento se sentara sobre otro y sobre otro. El que está abajo ya se desvaneció, pero es como si se generara una opacidad creciente. No pueden ver a través de ellos, se convierten en una suerte de velo. Como cuando hay una luz clara en un día de verano y tomas un cristal y la luz pasa a través de él y salen colores. Puedes ver, oh estos colores son el potencial de la luz clara. Tal como sucede con la "A" blanca, la luz clara y los colores radiantes hacia fuera.

Pero estos colores se ven en la pared de la pieza, o en los estantes o el cubrecama o lo que haya en la pieza, se ven diferentes colores. Uno es rojo, uno es verde, etc. Y estos colores están allí por la habilidad o la no habilidad del material de absorber el color. Entonces el color que vemos es el color que no es absorbido por ese material.

Parece quedarse en la superficie. Entonces vemos el azul allí pero no vemos que este azul tiene una relación con la capacidad de la superficie de este material de absorber el espectro total de la luz clara o no. Es una selección y esto le da una densidad al color. Si fuera luz clara es sólo transparente, debes moverte a través la luz clara pero si es azul sólido, o rojo sólido, decimos sólido, pareciera haber algo allí. Entonces esto es lo que pueden ver en su mente: la luz de su mente que es abierta y fresca, este flujo libre que de pronto parece condensarse, endurecerse, coagularse como la sangre y se vuelve pegajoso. Y entonces construyes algo. No hay nada construido, no está compuesto, pero parece como si algo estuviera construido.

Nadie puede hacer esto por ti. Cada uno de nosotros tiene que mirar para llegar a conocer su propia mente. No hay nada oculto. Esto no es esotérico, ni es un gran secreto, pero ayuda si alguien lo señala, oh, así es como es, porque eso nos da aliento para seguir mirando. Así que si sigues mirando encontrarás porque así es como es. No es que algunas personas tengan más de esto y otras personas menos. Algunas personas tienen más tendencia a la distracción. Algunas personas se quedan dormidas con facilidad. Esto se puede manejar un poco a través de prácticas secundarias. Pero el asunto principal es no bloquearlo, sea como sea, no editarlo, quedarse en la frescura con ello.

PARTE 4

Espero que ahora puedan apreciar como los diferentes aspectos del Dharma calzan muy bien entre ellos. A veces Dzogchen es presentado como una tradición completamente separada, pero en la tradición Nyingma forma parte del sabor completo del dharma. Y todas las escuelas de budismo apuntan a la ausencia de naturaleza propia inherente en los seres. Esto quiere decir que no existimos como entidades separadas. Si toman la profundidad de este entendimiento los lleva

directo al Dzogchen. De manera que es muy importante, cuando hacen la práctica, ver cómo los diferentes aspectos del dharma con los que se han familiarizado pueden ser útiles. Por ejemplo, pueden orar. Pueden rogarle a Padmasambhava para que los ayude. Esto se ve como algo muy dualista, sujeto y objeto, pero ¿Quién está orando? Este es un aspecto de la base. ¿A quién se le está orando? Este es un aspecto de la base. Lo que estás haciendo es conectar la energía de la base mientras vibra de acuerdo a tu estructura kármica habitual, estás abriéndola al traerla adentro de un tipo de armonía o síncopa con la energía de Padmasambhava.

Todo este mundo no es nada más que vibración, no es nada más que energía. Vemos las distintas personalidades de la gente, algunas personas están muy enojadas. Algunas son muy juguetonas. Hay muchos tipos diferentes de personalidades, de tipos de cuerpos. Todo eso es simplemente vibración. Distintos tipos de árboles, plantas, frutas, todos ellos son sólo tipos de formaciones de energía. De manera que si se sienten tristes, solos y desesperados pueden rogarle a Padmasambhava para que los ayude pero pueden integrar eso con su comprensión del Dzogchen. Hacen el Guru yoga de las tres "A" y entonces oran desde ese estado de apertura. Así el movimiento de energía que está libre de obstáculos los libera de encerrarse dentro de la prisión de sí mismos. Esto es tan, tan importante. No piensen en cosas que no sean Dzogchen o algunas cosas como siendo Dzogchen especial. No hay altas ni bajas enseñanzas, hay solamente enseñanzas que usas y si las usas de la manera correcta son todas significativas y muy eficaces. Esto es algo con lo que queremos quedarnos. Porque la clave del asunto es el aislamiento.

Entonces cuando mirábamos a esos tres aspectos anteriores; está la apertura de la mente, el despliegue que surge como el campo abierto del que formamos parte, el campo del sujeto de cómo el mundo aparece ante nosotros, árboles, edificios, personas, etc. Y el tercer aspecto es nuestra participación en eso y los textos dicen que nuestra participación lo llena todo. ¿Y cómo puede suceder eso? Me siento como una persona individual, creo que estoy aquí pero mi energía no es diferente a la del campo, es parte del campo y es parte de la base. Entonces la infinita vacuidad, el infinito Dharmadatu, el infinito Dharmakaya que no está localizado en ninguna parte, es inseparable del surgir de este momento e inseparable de tu inhalación y tu exhalación, de tu conversación con alguna persona. Entonces cada pequeña cosa, no es pequeña, es un brillante momento de conexión; de este punto y este punto y este punto y este punto. Así que es muy, muy importante para nosotros, no importa lo que hagamos, que permitamos que surja el movimiento, el movimiento del cuerpo, del habla y de la mente en el espacio, moviéndose en el espacio, manifestándose y disolviéndose, manifestándose y disolviéndose. No hay límites para eso. No eres una pequeña persona. Las personas ahora con miedo, con este virus son muy muy pequeñas. Están temerosos: ¡Moriré! Por supuesto que morirás.

¡POR SUPUESTO QUE MORIRÁS!

Por supuesto que morirás, morir es morir. No es una gran sorpresa. ¿Cómo voy a morir? ¿Cuándo voy a morir? No sabemos. Pero cómo voy a morir, no lo sé en términos: si será en un accidente de auto, será una enfermedad, alguien me disparará? No sabemos. Pero lo que sí sabemos es que moriremos, para que relajemos nuestra preocupación. Es decir, cuando morimos los cinco elementos empiezan a separarse. La tierra en el agua, el agua en el fuego, el fuego en el viento y de allí al espacio. Y la conciencia que cabalga en el viento dentro del espacio se desvanece y te encuentras en el movimiento del bardo. Así morimos. Como cuando nacemos, la sustancia roja de la madre y la sustancia blanca del padre se juntan y la conciencia sutil entra en esto y estos tres juntos empiezan a evolucionar como un feto dentro del cuerpo de la madre.

Entonces tienes el venir juntos, emerger, una siempre creciente complejidad se manifiesta saliendo del cuerpo de la madre y después, gradualmente el cuerpo pierde su integridad energética, los cinco elementos se van a lugares separados y el cuerpo es un pedazo de carne que gradualmente se va a podrir y va a oler mal. Esto es todo. Este cuerpo no es lo que somos. No es la verdad de nosotros. La verdad de nosotros es presencia infinita que no tiene límites y está siempre abierta. Siempre experimentándose a sí misma y a los demás surgiendo de manera inseparable. Entonces momento a momento, somos así o somos de otra manera. Uno de los grandes objetivos de la práctica budista es vencer el miedo a la muerte.

Si estás apostando y pones todo tu dinero y tus posesiones en la mesa, probablemente te sentirás bastante ansioso cuando la rueda de la ruleta gire porque puedes perder todo. Pero si entiendes que este cuerpo es parte de quién eres, no la base de quien eres, no la base segura de lo que eres pero sólo un momento de manifestación, es como una aparición, un forma fantasmagórica, una forma mágica, entonces no sobre inviertes en esto. El cuerpo cambia y entonces morimos. Pero la continuidad descansa en la presencia y la vacuidad. Presencia y vacuidad nunca cambian, están siempre presentes. La consciencia cambia. Entonces es muy importante, cuando la gente se vuelve muy temerosa, solamente decir que sí, vamos a morir. Deberíamos saber sobre la muerte. Voy a morir. ¿Y qué es la muerte? Cuando te quedas dormido en la noche es una suerte de ensayo para la muerte. Es salirse de las funciones energizadas que te mantienen cohesionado. Empiezas a disolverte. Te disuelves en el dormir, te dejas ir, te sueltas a ti mismo dentro del sueño y en la mañana te recoges en la formación de la mañana. ¿La persona que se queda dormida en la noche es la misma que la que despierta en la mañana? Quizá sí, quizá no. Tienes que descubrirlo por ti mismo.

LAS TRES AFIRMACIONES DE GARAB DORJE

Las enseñanzas claves del Dzogchen vienen de Garab dorje. Y es famoso por su tres afirmaciones de manera que deberíamos mirarlas un poco porque nos muestran siempre el punto central.

La primera es que tienes que abrirte a lo que ya está aquí. Abrirte a la pureza intrínseca desde la cual estás emergiendo en este momento. A veces a esto se le llama ser introducido a tu naturaleza verdadera. Esta es la forma externa. Alguien dijo: tu mente es como el cielo o como el océano o te han mostrado un cristal atravesado por la luz. Recibes algunas ideas. Pero lo que tienes son ideas. Lo que necesitamos es la experiencia directa y la obtienes cuando te sientas en tu propia práctica. Estás sentado, relajado en la exhalación, estás sentado. Pensamientos, sensaciones, emociones, se mueven. Así que te quieres abrir a la base de tu experiencia, a la base de tu ser y este flujo de pensamientos parece estar cubriendo la base de tu ser. Es obvio. No te pierdas en el flujo de los pensamientos. Te llevan hacia allá, te llevan hacia acá. Te llevan en todas direcciones. Sólo quédate, sin perderte y sin separarte. En los textos tibetanos hablan de esto una y otra vez, *Pang-lang mepa*: no empujes hacia fuera las cosas, no te absorbas o identifiques con lo que está surgiendo. De manera que esta es nuestra instrucción de meditación más básica. Y lo tienes que hacer, una y otra vez, por ti mismo. Estás sentado y encuentras que estás, quizá, muy embotado, pesado, que no hay claridad en tu mente, sientes como si estuvieras hundiéndote y podrías pensar: oh, esto es una pérdida de tiempo, ¿Qué estoy haciendo? La instrucción es que no trates de cambiar nada, puedes solamente aumentar la profundidad de tu respiración si te ayuda a darte un poco más de soporte. Pero mantente presente con lo que hay. Porque espero que hoy día hayan sentido cómo es, siempre movimiento. No está atascado. Cuando te sientes atascado es

porque estás enganchado, aferrándote, identificándote. Pero los pensamientos van y vienen, las emociones van y vienen, las sensaciones van y vienen. Si la mente está embotada y pesada, si te sientes desesperanzado, si piensas he estado practicando por cuarenta años y nunca entiendo nada, eso es un pensamiento. Cada pensamiento surge, quédate con el desvanecimiento del pensamiento. No vayas tras el pensamiento, no te pierdas dentro de él si no te vas lejos y piensas: qué estoy haciendo, quizá debería hacer otra cosa. Los pensamientos persiguen pensamientos. Permanece presente con lo que sea que sea y esto cambiará. Siempre cambiará porque el cambio es lo que le sucede a las formas de emergencia energética. Esto es absolutamente central y vital para nuestro entendimiento. Si la mente no se mueve entonces puedes ver moviéndose al movimiento.

Quietud y movimiento

Ahora, la mente es ambas cosas: quietud y movimiento; esto es muy sutil, esta diferenciación. Puedes fácilmente inclinarte dentro el movimiento, como el reflejo está en el espejo. No es algo crudo, no puedes tomar un martillo y un cincel y cortar hacia adentro para separarlos. Es muy, muy sutil. Como bailarines de ballet que tienen la sensación de cómo están equilibrados en cada momento en que el cuerpo se está moviendo. El equilibrio es dinámico. Y el movimiento de la mente es siempre inseparable de la quietud de la mente. No son dos cosas. Si los pones uno contra otro diciendo que o estoy quieto o en movimiento, entonces te encuentras muy, pero muy confundido porque piensas que tienes que parar de tener pensamientos. Los pensamientos no son el enemigo. Los pensamientos se vuelven como el enemigo si te pierdes dentro, porque entonces el ego y los pensamientos que están surgiendo tienen que resolver, ¿Nos gustamos o no? Al ego le gustan algunos pensamientos y otros no. Entonces estás de vuelta en la aceptación o el rechazo, separando, conformándote a ti mismo de acuerdo a cómo te sientes.

Entonces, si nos devolvemos y miramos la naturaleza de la base, ésta no está compuesta. De manera que si compones algo estás en el reino del ego. Puedes utilizar el movimiento de la energía pero no construir sobre él. Pulsas con él. Fluye a través tuyo. Tienes una adaptación intuitiva. Te encuentras a ti mismo en armonía con la situación, pero no la haces. El que la está haciendo, el hacedor, el fabricante es el nexo raíz del ego. Y está sobrecargado. Somos responsables. Por esta razón, en las enseñanzas general del budismo hay mucha atención sobre las prácticas de purificación y en enseñanzas detalladas sobre el karma, porque necesitan soltar todas las cosas malas que hayan hecho. ¿Porqué? Porque piensan que han hecho muchas cosas malas. Miras a tu vida y te arrepientes de haber hecho eso. ¿Porqué fui tan poco amable con mi padre? ¿Porqué no le ofrecí el tipo de amistad que él quería ofrecerme a mí? ¿Porqué? Oh, porque soy una mala persona. Solamente las malas personas hacen cosas así. Esa es una explicación. Si ustedes sólo piensan, esto surgió en mi mente, el potencial del ego empujó a un lado el potencial de presencia plena, saltaste al pensamiento que surgía sobre tu padre: no me gusta él, nunca estuvimos de acuerdo. Y por eso, esta surgió formación: no quiero juntarme con mi padre. Era dinámico, nadie lo hizo. Si alguien realmente lo hubiera hecho y fuera realmente una mala persona no hay cantidad posible de *Dorje sempa* o purificación que podría removerlo. Si tienen un pedazo de carbón y lo lavan cada día, por un año, no se va a volver tiza, no se va a volver oro. Es carbón. Así que si tu corazón es negro no se volverá blanco. Tu corazón solamente se vuelve blanco porque siempre ha sido blanco pero estaba cubierto con negro. El negro es contingente, situacional. Y es dinámico. De maneras que este entendimiento lo llevas a tu práctica Dzogchen, lo ves: oh, el problema no es mi yo, no es el otro, es este pegamento. El pegamento del apego. Ok. Entonces lo que necesito hacer es disolver el pegamento del apego.

INSTRUCCIÓN DE MEDITACIÓN.

Ok. Vamos a la práctica de meditación. Estás sentado y los pensamientos surgen y sientes inmediatamente el impulso de deshacerte de ellos. No. No te pierdas. ¿Cómo lo hago? Te quedas muy cerca, pero no te pierdes. Abierto. Íntimo. Pero no perdido. No quieres retirarte ni quieres caerte dentro. Estás simplemente manteniéndote presente y abierto. Como el espejo. ¿Cómo haré eso? Sentándote a meditar por un tiempo muy largo, porque no sabes cómo hacerlo. No va a caerte del cielo. Porque estás aprendiendo a soltar hábitos que no son quién eres. El hábito crea la ilusión que éste eres tú. Entonces cada vez que te pierdes dentro de un pensamiento que crees que es importante, este es un movimiento de la mente chocando contra otro movimiento de la mente que es tu hábito de identificación y estos dos movimientos se mueven juntos; el *pas à deux* del demonio. Ahora estás bailando esta danza interminable, sin llegar a ninguna parte con ella. Pura mierda. Y te das vueltas y vueltas y vueltas. ¿Cómo puedo no involucrarme? Tienes que relajarte. No insistas, no hagas nada. Sé inútil. Retírate. Deja de tratar. Entonces tienes que confiar. Este es el significado de la fe. Creo que desde el principio de todo mi naturaleza ha sido pura. Esta es la primera instrucción de Garab dorje. Abrirte y ver que tu mente es pura. Que todas las dificultades son contingentes, han caído como lluvia sucia desde el cielo pero la mente en sí misma es pura. De manera que si ven esto: cualquier cosa que esté ocurriendo no soy yo. Este es el comienzo de la libertad. Y si no, me pierdo. ¿Porqué me tengo que perder? Ahora tengo elección. Puedo perderme o no. Esta libertad es importante cuando terminas tu práctica de meditación sentada. Primero que nada deben aprender a no involucrarse. No involucrarse. Esto quiere decir, hacer menos y no hacer más. Una vez que puedes hacer menos y no lo necesitas, no parece una necesidad, entonces cuando terminas la práctica y entras en una situación con alguien, lo recibes y respondes. No estás respondiendo desde tu repertorio, desde el portafolio de tu personalidad. Respondes desde la base hacia la situación. Y de esta manera, la práctica sentada y la interactiva, juntas, disuelven la identificación habitual con ciertos patrones de movimiento como ser quien soy. Entonces tenemos acceso a todos los movimientos.

CINCO PREGUNTAS

Pero antes que nada tenemos que ver: soy vacío. No hay nada en mí. Entonces tenemos estas cinco preguntas famosas que muchos de nosotros hemos visto muchas veces: ¿La mente tiene un color y una forma? ¿Tiene un tamaño? ¿Es chica? ¿Está dentro de mi cuerpo? ¿Está fuera del cuerpo? ¿Viene de alguna parte? ¿Permanece en alguna parte? ¿Y se va a alguna parte? Utilizamos estas preguntas como medios para observar cómo es la mente. No son preguntas como de examen sino para darnos aliento para atender a los detalles de qué está pasando de manera que veamos: oh, mi mente a veces parece estar dentro mío, a veces parece estar afuera. Oh, quizá no está fija. Miras una y otra vez, hasta que ves, oh sí, es así. Es así. Entonces tienes la confianza de que la mente no puede ser atrapada. El movimiento agarra al movimiento. El pensamiento agarra al pensamiento. La emoción agarra al pensamiento. Pensamientos y emociones agarran a la sensación y viceversa. Estas pautas de movimiento son interactivas y construyen patrones. Pero la presencia en sí misma no está implicada. De manera que esta es la forma central para encontrar a nuestra mente. La mente es la capacidad iluminada que no está fija en ninguna parte, que es inasible. La presencia no es un objeto de la mente. Tus pies son objetos de la mente. Tus recuerdos son objetos de la mente. Lo que hay en tu refrigerador es un objeto de tu mente. Pueden pensar respecto de este fenómeno. Pero la presencia no es una cosa.

Entonces todas las herramientas y habilidades que tienes, que has aprendido en la escuela, que has desarrollado a través de tu vida, que te permiten abordar situaciones y darles sentido son inútiles en la meditación. Porque puedes engañarte a ti mismo pensando que puedes controlar tu mente. Muchos de nosotros hacemos eso mientras practicamos. Salimos con una conclusión, pensamos: oh, sí, esta es mi mente. Y luego no es. Estábamos tan seguros, esto soy yo, esto es. Y luego se va. Ah! Porque asociamos conocimiento y claridad con aferramiento. Cuando están en la escuela primaria y el profesor hace una pregunta: cuánto es tres veces cinco? Levantas las mano, yo profesor, yo sé, yo sé. Es muy excitante. Sé algo, eooo, mírenme! Esa actitud de querer atrapar algo, que hay algún beneficio en saber, en ser importante, en tener poder, en tener el control los aleja mucho del Dzogchen. Dzogchen tiene que ver con la disponibilidad. Relajarse, abrirse y recibir. El ego es el recipiente del regalo, o la bendición de la base. El ego es un regalo de la base. No es el amo. Es un florecer, una muestra, un despliegue. Pero no es el patrón. Recibe la energía de la base y despliega la energía de la base en formaciones particulares. Por eso mientras más nos relajamos, más nos abrimos. Apertura y vacuidad. Llena y radiante. Este movimiento específico. Y entonces vemos que estos tres nunca están separados. Fluyen juntos. No es uno, dos, tres. Es realmente una integridad que solamente contamos como uno, dos, tres para tener un sentido de ello. Cuando lo vivimos no es un, dos, tres para nada. No hay diferencia. Este es el primer punto de Garab Dorje.

EL SEGUNDO PUNTO DE GARAB DORJE

El segundo punto es: no permanecer en la duda. Es decir, no pensar al respecto. Esto nos remite a los que estaba diciendo recién: que usamos el pensamiento como una forma de probar algo. Entonces cuando estás en la escuela y los profesores te preguntan qué entiendes en este poema y contestas y el profesor te pregunta qué pensamientos te llevaron a esa opinión? ¿Cómo llegaste a esa opinión sobre el poema? Y empiezas a hablar y juntas más pensamientos y apareces con una imagen. Esto es lo que hacemos. Somos productores de narrativa. Estamos creando guiones sobre cosas. Estamos siempre hablando y borrando. Es muy tentador. Pero si haces esto vas a perder justamente aquello en lo que te vas a relajar. De manera que no entrar en dudas significa que ves, la claridad es intrínseca a la base. La claridad es la expresión de la base. La claridad no llega por tener más pensamientos. Si tienen algo en el samsara, no sé, como si tuvieran que hacer su devolución de impuestos y es bastante complicado. Tienen que pensar un poco respecto de cómo formular eso. O tienen que redactar una carta, una carta formal, tienen que ser coherentes y poner sus pensamientos en un orden secuencial. Eso es una claridad conceptual. Pero la claridad que ve la presencia, que es presencia plena, es una claridad inmediata. Inmediata significa que no es mediada. No es mediada por pensamientos o recuerdos o grandes ideas, es simplemente directa.

De manera que si tienen un trozo de jardín o incluso si están atrapados en un piso, pueden mirar por la ventana y ver casas, quizá árboles. Todo eso está allí de forma inmediata. Todo lo que ven está inmediatamente allí. Entonces trata de describirte a ti mismo qué ves. Veo cinco autos. Uno es así, el otro es así. Después dices, ahora veo este edificio de departamentos frente a mí, está hecho de ladrillos. Tomo mis binoculares y cuento los ladrillos. Un, dos, tres mil cuatrocientos cuarenta y tres, cuarenta y tres mil ochenta y cuatro. Carajo! Hay muchas cosas allá afuera. Y mientras más entras en detalle, más grande el dolor de cabeza. Esa no es la manera en que lo hacemos. Eso es aplicar una claridad conceptual. Corres la cortina, miras hacia fuera de la ventana, ¡Ah! Todo está afuera. Allí está todo. ¿Qué es eso? ¡Esto! Sí, pero ¿Qué es? Esta pregunta es tan

importante. ¿Qué es? Esto. Es auto explicativo. Es esto. ¿Pero porqué es? Y entonces te vas a la interpretación conceptual, el análisis, la definición, el “me gusta”, el “no me gusta”.

La primera forma de claridad. Inmediata. La claridad no construida es el regalo natural de la mente. En tibetano *lhundrup*, es lo inmediato, lo “todo a la vez” que es esto. Pero cuando tratas de entenderlo, cuando tratas de dar una explicación lo empujas dentro de una historia, le agregas cantidad de significados. Es decir que envenenas la frescura del mundo embadurnando sobre él esas viejas ideas y asociaciones. Lo que significa que esta bella frescura que se te ofreció, momento a momento en tu vida, en cada situación, no tiene permiso para tocarte porque añejas, envejeces y enmoheces lo fresco envolviéndolo en tu interpretación habitual.

Entonces cuando dice: no permanezcas en la duda, significa que cuando te encuentres queriendo pensar en ello más, queriendo retroceder y leer un libro para comprobar si estás realmente en lo cierto, entonces estás yendo en la dirección equivocada. Te quedas con tu mente. Te abres a tu mente. Descansas en tu mente. Y pase lo que pase, regresas a eso. Ese es el lugar donde se encuentra el oro. Si entras en la interpretación conceptual obtienes plomo. Plomo y oro no son lo mismo. El momento brillante es la mente brillante que es clara inmediatamente. Y mientras más tiempo permanezcas en el resplandor de la mente, más inteligente serás, más rápido, más intuitivo, más receptivo, así tal cual. Y mientras más luches para pensar y hacer sentido de las cosas, te cargarás del peso de tus propios pensamientos. Aunque los pensamientos no pesen nada, cuando los apilas es bastante la carga que vas llevando.

EL TERCER PUNTO DE GARAB DORJE

Y el tercer aspecto de Garab Dorje es simplemente continuar en esta forma. Esto significa que no busques nada mejor. Uno de los puntos clave de la presencia es que está satisfecha. El espejo cuelga de la pared. Si las luces están apagadas y no hay reflejos, está bien. Si algo muy feo es puesto frente al espejo, muestra eso. No hay problema. Es neutro. Tiene ecuanimidad, serenidad. Pero tendemos a establecer valor comparando y contrastando; ¿Es esto mejor que esto; es esto más grande que eso; puede esto hacer más que eso? Entonces una vez que tomas esto, esta actitud al lado de esa, y lo llevas a tu propia práctica, te apartas de ella yéndote a explorar otras cosas. Oh, estoy haciendo mi práctica todos los días pero quizá debería leer más Madhyamaka. Quizá debieras. Podría ser bueno. Es un buen pasatiempo, no hará ningún daño. Pero si estás pensando, necesito Madhyamaka con el fin de entender mi mente, ¿Qué estás diciendo? Necesito aprender ideas de Madhyamaka, maravillosas, lindas, profundas ideas de Nagarjuna etc. y esta batería de ideas, este set de ideas las aplicaré a mi mente. Hay un problema acá. Si el sabor de la mente está desnudo, fresco, abierto. La imagen de esto es Padmasambhava cuando nació, es como un precioso niño de ocho años con pequeñas gotas de sudor en la frente, es tan fresco. ¡Whah! Ahora, quieres entender esto, quieres entenderlo. Realmente lo que quieres hacer es ponerlo bajo tu mente, quieres colocar sobre esto las capas de tu interpretación. Y es aquí donde se equivocan. Por esto decimos que si están haciendo la práctica no hablen sobre lo que pasa en la práctica. Pueden, por supuesto, preguntar al profesor o a algún meditante experimentado, si tienen alguna pregunta real, pero hablar sobre la meditación generalmente no ayuda. Porque arranca lo fresco y lo lanza al campo de lo ya establecido. Y tienes que recordar que el pasado ya se fue. El pasado ya se fue.

El punto clave es quédate con tu mente. Y solamente quédate con ella, no pienses sobre ella, sólo quédate con ella. Deja que tu mente se te muestre, no tienes que mostrártela a ti mismo, eso sería demasiado complicado y estúpido. Tu mente ya está allí si no no tendrías nada de presencia. Tu

mente está desplegando todo lo que está pasando. Es como el espejo, es el campo de la revelación. Las emociones en tu cuerpo, los olores viniendo de la cocina, lo que sea que es, se está moviendo a través del espacio de la presencia. Movimiento a través del espacio. Quédate con eso mientras estás sentado, mientras estás caminando, mientras estás hablando, lo que sea que estés haciendo. La experiencia o la apariencia se está moviendo en el espacio de la mente. Si te quedas en el punto no serás capaz de pensar sobre él. Esta es una cosa bonita. Porque si piensas sobre algo, ok, pienso en mi almuerzo o pienso en qué haré en la tarde. Estoy pensando acerca del pasado, estoy pensando acerca del presente. Entonces podría pensar, bien, ¿Cómo me siento ahora? Ok James, ¿Cómo me siento? Ahora estoy mirándome a mí mismo como un objeto. Estoy saliendo con una imagen de mí mismo. Ah, ah, ok. ¿Quién es éste respecto del cual estoy pensando? Es una imagen, algo imaginado. No es la revelación de cómo estoy si no algo que estoy fijando como una mariposa o un sapo en una espantosa vieja escuela. Tomas al sapo y lo clavas sobre una tablero y tomas un bisturí y mientras aún está vivo lo abres para ver qué se está moviendo. Esto no va a funcionar, no puedes clavar la mente y tener la mente en su modo natural. Se mueve hacia donde se mueve, como el viento.

De manera que necesitar tener dominio sobre la mente, realmente saber qué está pasando, es un falso paradigma. Estás entrando al juego de la manera equivocada. Si el juego es fútbol entonces no tomas la pelota. Si el juego es rugby puedes tomar la pelota. Cada juego tiene sus propias reglas. Y la regla en Dozogchen es relajarse de la actividad mental. Permanecer relajado, abierto y presente con lo que está ocurriendo. Puede sonar muy pasivo. Puede sonar como si fuera imposible entonces, resolver los problemas de tu vida, tienes que ir al trabajo, ganar dinero. Cuando llegas al trabajo hay cosas que debes hacer. Ciertamente, en mi experiencia, al no pensar en las cosas, pasan. Pasan. Todos han acumulado mucha, mucha experiencia de vida. Ellas están allí, como recursos alrededor nuestro. Y cuando nos relajamos tenemos acceso a la más amplia variedad de nuestros propios recursos. Pero cuando nos preocupamos, cuando pensamos que debemos hacer un plan, cuando tratamos de prepararnos, tendemos a enfocarnos en un estrecho territorio de recursos que tienen eso que creemos será importante para esto. De manera que nos cerramos a nosotros mismos antes de haber empezado.

Entonces no planificar si no quedarnos con la espontaneidad. En Mahamudra en particular usan el término Sahaj. Sahaj significa simultáneo, que cuando surge la situación, tú surges. Si estás con la situación, son co-emergentes. No hay un hueco en el cual tienes que resolver qué deberías hacer. ¿Qué debería hacer? ¿Cómo debería actuar? Porque si recibes la situación, si dejas que el rostro de los demás pase directo a través de tus ojos; que el tono de sus voces pase a través de tus oídos, respondes. Puedes ver qué se debe hacer. Si un niño regresa a casa desde la escuela y se ve un poco triste, si son sus padres miran al niño y al instante debes pensar, ¿Debo dejarlo solo? Quizá sólo necesita calmarse. ¿O debo decir, cariño qué sucede? Ya saben, con los niños es necesario tener esta delicadeza. Si les preguntan y ellos necesitan esconderse, eso no es bueno. Pero si necesitan que les pregunten y los dejan solos, tampoco es bueno. De manera que tienen que encontrar una vía que permita que los guíe la intuición conectiva. Por supuesto las madres aprenden esto con los bebés muy pequeños, así que no es una función mística. Es sólo que pensar en exceso embota al mundo. Pensar demasiado hace que todo se vuelva muy denso. Entonces, en términos de los cinco venenos, el primero se llama embotamiento mental. Es embotado porque hay exceso de pensamiento, está repleto de conceptos. Así que por ahora ya hay muchas palabras. Hagamos un poco más de práctica sentada. Hagamos Guru yoga de la "A" blanca de nuevo. Ahh, Ahh, Ahh.

Siete minutos de meditación.

Esta práctica no la hacemos por mucho tiempo, pueden ser cinco, diez minutos y hacemos una pausa. Y la hacemos de nuevo. Si tienen mucho tiempo la pueden hacer una y otra vez. Pero empiecen de una manera abierta, fresca, relajada. Si tratan de hacerlo desde una actitud de esfuerzo o lucha no harán ningún progreso y de hecho eso empeorará las cosas.

SOLEDAD

Empezamos hoy día pensando un poco en la soledad. Ahora la presencia es solitaria. Mora en soledad. Pero no está aislada. Solamente es solitaria, como el espejo. Es singular. No está mezclada con nada, más bien es la anfitriona o anfitrión de todo el despliegue, de todos los reflejos que surgen. Ahora, el ego es diferente. El ego está aislado. El ego se siente apartado, quiere participar pero en sus propios términos. El ego no es solitario. La cualidad de ser solitario es el contentamiento. Ser simplemente ella misma, sola, infinita, estable, pacífica. Cuando no estamos en contacto con eso, cuando estamos separados de eso en el engaño de una formación egótica individual y aislada, entonces no tenemos soledad, porque la soledad se vuelve paranoica; nos aburrirnos; queremos que algo pase; porque la excitación y algo nuevo y diferente es el alimento que nutre la sensación de sí mismo del ego. De manera que podemos utilizar esto como una prueba de tornasol para revisar si estamos haciendo progresos en la práctica. Si te puedes sentar en paz, sin la necesidad de que pase algo, sin estar tratando de hacer que algo pase y a la vez tu mente está fresca y brillante, esa es una cualidad de la presencia. Pero si te percatas que estás atrapado en historias sobre lo que está sucediendo y te vuelves muy curioso respecto de muchas cosas, tu mente está saltando alrededor fascinada por los hechos y la información, entonces puedes ver por ti mismo cuánto tiempo has estado haciendo eso y ¿Eso te ha traído de alguna manera alguna satisfacción real? No hay fin en el aprender. No hay fin en el pensar. No hay fin en el preocuparse, ni hay final en el resolver los problemas. Pero hay un final del samsara que es relajarse dentro de la presencia abierta que no ha cambiado desde el origen.

Esto es lo que mi profesor trató de mostrarme una y otra vez y es bastante difícil acostumbrarse a ello, creer realmente que la naturaleza búdica existe desde el origen como la base de nuestro ser. En tibetano lo llaman *ye sangye*, el buddha primordial. Es la cualidad de nuestra propia mente. ¿Entonces, si ya tienen naturaleza búdica por qué tratarían de mejorar? Si algo ya es perfecto y tratas de mejorarlo es obvio que lo arruinarás. No sé, si están cocinando espinacas no querrán cocerlas mucho rato. Ya sabes, si tienes una olla caliente puedes cocinarlos en dos minutos. Así se cocinan y conservan su frescor. Tienes que saberlo. Si estás pintando, escribiendo o hablando debes saber cuándo detenerte. Es suficiente. Lo mismo sucede con la mente. Si la mente ya es perfecta: Dzogpachenpo. ¿Qué piensan que podrán agregar sus maravillosos pensamientos? ¿Cuál es el propósito de tus pensamientos? Es mantenerte ocupado. El ego quiere existir. El ego no existe así como tampoco no es que no exista. Es el camino medio. Es apariencia y vacuidad. Ego y vacuidad. Yo y vacuidad. James y vacuidad. Sea lo que sea la forma que surja, sea como sea quien te tomas por ser, esas formaciones están siempre desvaneciéndose. No son el fin último, pertenecen simplemente al momento. De manera que no se esfuerzan mucho. En meditación es muy importante no esforzarse mucho. Pero entonces me quedaré dormido. ¿Porqué? Es sutil. Tenemos que acostumbrarnos a la sutileza. Si tu mente es cruda, por ejemplo, si crecieron como miembros de una pandilla, has apuñalado a mucha gente, robado tiendas y has atemorizado a mucha gente. Hay cierta crudeza en tu estructura mental. Entonces necesitarás suavizar eso. Eso es todo. Sólo lo suavizas. No significa que eres una mala persona. Pero si estás acostumbrado a

sacar un cuchillo y apuñalar a alguien, debes pensar que esa es una reacción muy fuerte. Las personas te tratan de imbécil, entonces obsérvate. Eres un imbécil. ¿Entonces por qué te enojas cuando te tratan de imbécil? Eres un imbécil. Esa persona está diciendo a verdad. No quieres la verdad. ¿Entonces qué quieres con el dharma? Quieres dharma, toma la verdad. Eres un imbécil. Para de apuñalar a las personas. No es muy complicado. Relájate. Relájate independiente de lo que pretendas ser. Puedes pensar que eso te está haciendo algunos favores pero está solamente escondiéndote de ti mismo. La verdad de nosotros mismos, de que somos flojos, estúpidos, que nos enojamos, somos celosos, somos egocéntricos. Eso es bien sabido. Está en todos los libros budistas. Los cinco venenos, etc. Esto somos. La descripción estaba allí antes de que nacióramos. Así es como somos, estamos en el samsara. Entonces no debería parecernos chocante.

La pregunta es ¿Cómo vivir con los patrones de tu energía, pequeña, retorcida, corrupta, desagradable, como sea que sea, sin perderte en ellos pero sin tratar de deshacerte de ellos? Normalmente decimos que debíamos deshacernos de ellos, no perdernos, pero definitivamente, deshacernos. Pero acá decimos, quédate con ellos. Si eres egocéntrico, ten conciencia del surgir del egocentrismo. Y mientras más permitas al egocentrismo surgir, más se diluirá. Si no estás consciente de cuándo surge el egocentrismo, y quieres ser egocéntrico, entonces el egocentrismo crecerá. La presencia consciente es el gran diluyente. Solamente diluye las cosas, las diluye, las diluye, las diluye. El ego es el espesante y la presencia el diluyente. Van en direcciones opuestas.

Escucho que algunos de ustedes quieren hacer preguntas pero creo que va a ser un poco complicado. Nunca tenemos suficiente tiempo. Entonces les sugiero que hagamos un poco más de práctica antes de terminar. Y la práctica, la práctica de meditación es una cosa bastante solitaria de hacer. Tienen que amistar con ustedes mismos tal como son. Tienen que encontrar la forma, ese camino sutil en el cual pueden sostener su equilibrio. Algunos de ustedes pueden haber ido a los Himalayas, caminado en los cerros y llegado a esas áreas donde los senderos son muy, muy estrechos. Es medio metro de ancho, están frente a una pared de roca y tienen que caminar con mucho, mucho cuidado. Bueno, esto es exactamente lo mismo. Nos hemos perdido dentro de lo que surge, nos hemos apartado de lo que surge. El camino del medio es muy, muy estrecho. Entonces tienen que ser equilibrados. Y para ser equilibrados tienen que ser capaces de sentir su cuerpo, tienen que sentir sus músculos, tienen que conocer su columna. Tu columna es tan maravillosa, se curva, se mueve. El mejor soporte para el equilibrio es la flexibilidad. Porque pueden hacer toda clase de movimientos sutiles, no tienes que ser brusco. Y son estos ajustes sutiles que puedes hacer en la meditación que te permiten quedarte con la corriente del surgir de la experiencia. Si toman un antídoto fuerte, como bruscamente recitar mantras o pararse y hacer postraciones, es demasiado crudo. Cortas a través de lo que está ocurriendo. De manera que queremos quedarnos muy cerca, incluso de experiencias que sientan que son horribles. Porque claro, lo que surge en tu mente es, en sánscrito se le llama Santana, es tu corriente mental y en esta corriente hay tendencias de vidas previas. En esta vida puedes haber estado tratando de ser una buena persona, pero puedes percibir de vez en cuando que todo tipo de extraños pensamientos vienen a ti. Pensamientos crueles, viciosos. ¿Por qué tengo esto? Porque cuando meditas sueltas las anteojeras que te mantiene en el marco de ti mismo y se amplía el campo para que se manifiesten estos viejos aspectos kármicos. De manera que siempre decimos: bienvenido, bienvenido. Hay suficiente espacio. La presencia es espacio. Es como el cielo, hay espacio. El ego no puede decir, bienvenido. Si lo dice es una marca de orgullo desmedido, de inflación, de vanidad y será triturado. Pero la presencia relajada puede dejar que todo penetre porque no se identifica con los patrones de movimiento como siendo la verdad de sí misma. El espejo no se define por el reflejo. Y tú no estás definido por lo que surge de tu corriente mental. Tu energía de participación,

funcionalmente está condicionada por ese patrón de emergencia pero tu potencial no está definido por él porque tu potencial es un potencial búdico. Eres la mente de buddha.

Estamos casi terminando así que sentémonos de nuevo. Podemos ir a esto solamente en forma directa.

Cinco minutos de meditación.

Entonces llegamos al final de este corto período de hoy. Pero por supuesto, somos muy afortunados al tener alguna conexión con el dharma. Tenemos algún acceso a la práctica, tenemos algún apoyo de los miembros de la sangha. A nuestro alrededor hay personas que no tienen ese apoyo. De manera que ofrecemos todo el mérito de esto hacia todos los seres sintientes. Puedan ser liberados del sufrimiento, de la ansiedad, de la enfermedad y puedan ellos despertar a su propia naturaleza búdica.

Quisiera agradecer a Milton y João por haber organizado el día y haber mantenido todo funcionando sin complicaciones. Haremos algunos pocos más estos días y también algunas cosas en las tardes de vez en cuando, en los siguientes meses. Es un placer dedicar algún tiempo con ustedes y les deseo éxito en su práctica de meditación. Que tengan un fin de semana en paz.

Adiós.