
Vacuidad, ecuanimidad Y bondad

Cuando mucha gente está sufriendo, nuestro corazón está con ellos y les deseamos bien. Esta cualidad de la bondad es vital para extender nuestra conectividad más allá de las personas por las cuales nos interesamos personalmente. No obstante, desde el punto de vista budista, el poder de la bondad aumenta enormemente cuando se fusiona con la sabiduría de la vacuidad.

**Charla vía Zoom dada por James Low
a pedido del Instituto Kamalashila, Alemania.**

9 de Abril de 2020

Traducido al español por Paula Aranibar.

Extractos

...Presencia inasible, esta esta idea muy extraña. A causa de que nuestra mente quiere aferrarse, lo que obtenemos es presencia inasible, es decir, cuando nos aferramos a la idea de árbol, empezamos a pensar sobre el árbol y se nos vienen a la mente recuerdos de árboles: aquel árbol favorito al que subías cuando eras niña y podías sentarte en sus ramas y mirar para todos lados. Tienes pensamientos de árboles, memorias de árboles, pero ¿Qué está al frente tuyo? La idea que tienes del árbol esconde al árbol. El árbol no tiene espacio para mostrarse.

...Cuando la mente está llena de pensamientos, lo que obtenemos es un nuestro mundo familiar; nos encontramos como seres humanos, es decir, en uno de los seis reinos de samsara, a nuestra edad y en nuestro cuerpo. Tenemos la especificidad de nuestro mundo, pero cuando miramos abiertamente a los fenómenos y dejamos que la luz del mundo, sus sonidos, sus sabores, los olores, sus sensaciones entren en nosotros; en esos momentos de apariencia, empezamos a ver que no hay futuro, solo hay ahora, este momento presente, y este momento está siempre lleno y siempre vacío. Está lleno de apariencias y vacío de substancia. Cuando le quitas la sustancia a la apariencia tienes mucho más espacio.

...La bondad que se basa en la ecuanimidad que surge de la vacuidad es muy estable. ¿Por qué? Porque es una bondad que no busca nada. No busca la recompensa de las personas pensando que somos bondadosos, amables o generosos. No es una bondad que esté llena de emociones cálidas que nos hacen sentir bien por querer ayudar a los demás. Esa emoción simplemente se desvanece, y no solo se desvanece, tampoco podemos sostenerla porque en este cuerpo, con nuestra estructura emocional, nos cansamos. Con este tipo de bondad, nos ofrecemos: estoy aquí, en los términos que necesites, estoy para ti.

...Nadie necesita morir solo si te abres a estar presente con todo el sufrimiento del mundo. Tampoco te abrumarás con ello porque la olla es muy grande. La mente es vacía, nunca se llena. Sin embargo, el ego es una olla pequeña, se llena pronto y se quema. Es por esto que he tomado la secuencia de vacuidad, ecuanimidad y bondad.

Las Cuatro Nobles Verdades	2
Vacuidad.....	3
Las Tres Puertas de la Liberación	4
Tantra.....	7
Mahamudra.....	8
Dzogchen	11
Tres clases de compasión	11
Ecuanimidad.....	14
Los Cuatro Inconmensurables.....	17
Bondad.....	20

Hola a todos y bienvenidos a esta extraña experiencia Zoom. Generalmente, al estar en la sala rodeado de personas, puedo sentir como están y trabajar con lo que surge entre nosotros pero ahora solo puedo mirar una pantalla. Es algo extraño y nuevo pero que también recalca la naturaleza impermanente de todas las situaciones que encontramos, por ejemplo, yo tenía agendado enseñar durante todo el otoño y el verano pero ahora no es posible viajar. Es importante recordar que cuando escuchamos de alguna persona muriendo, eso también puede ocurrirnos a nosotros. Lo que pensamos que es nuestra vida, lo que pensamos será nuestro futuro, no está en la palma de nuestras manos. A través nuestros operan muchas fuerzas que pueden cambiar en cualquier momento. Es posible obtener algún aliento dárnico de esta terrible crisis en la que nos encontramos.

Las Cuatro Nobles Verdades

Con el virus la población está entendiendo más sobre el sufrimiento. Se preocupan por sus amigos, sus familias y sus conocidos. Ven imágenes espantosas y de repente despiertan: Ah si! El sufrimiento existe! Al respecto, los budistas somos muy afortunados ya que la primera de las cuatro nobles verdades enseñadas por Buda es la verdad del sufrimiento. El sufrimiento no es un accidente. Si estamos involucrados con las enseñanzas de Buda sabemos que esto es verdad. Si el sufrimiento no es accidental ¿porque nos sorprendemos? Hay sufrimiento en todas, todas partes. Sabemos sobre guerras Yemen, en el Medio-Oriente, en África... hay sufrimiento en todas partes. Generalmente, cuando no lo notamos es porque estamos embotados en la estrechez de nuestra complacencia de clase media. EL que nosotros estemos a salvo de turbas y pandillas con machetes no significa que todo el mundo lo este.

De esta forma, nuestra tarea siempre es convertir nuestro sufrimiento personal en sufrimiento universal: tener más afinidad, más conectividad con el sufrimiento omnipresente. El sufrimiento es una de las cosas que une a todos los seres sintientes de los seis reinos: tanto en los infiernos como en los reinos de los dioses siempre hay algún cambio, alguna incomodidad o una disminución en la capacidad de reflexionar. Es muy precioso tener la oportunidad de pensar en el sufrimiento.

El título de la charla de hoy es Vacuidad, Ecuanimidad y Bondad. Hay una razón detrás del orden de estas palabras: como muchos maestros– en particular el Dalai Lama- nos han mostrado, si no tenemos

vacuidad, aunque desarrollemos un buen corazón, amabilidad y sentido de responsabilidad por las otras personas, no podremos profundizar y no tendremos la base para transformar nuestra apreciación del mundo. Sin la vacuidad no podremos ir más allá de la dualidad y la ignorancia, y toda nuestra amabilidad y buenas acciones serán solo momentáneas, dispersándose fácilmente.

Vacuidad

De esta forma, lo primero que hacemos es observar la naturaleza de la vacuidad. Todas las escuelas budistas ponen atención en la vacuidad. La escuela Terevada se preocupa de las tres marcas que condicionan la existencia: el sufrimiento, la impermanencia y la ausencia de naturaleza inherente o esencia propia al ser o a cualquier fenómeno. ¿Qué significa esto? Particularmente, ¿qué significa la tercera marca?

El significado de sufrimiento es más o menos obvio -aunque volveremos a ello más adelante-, a nuestro alrededor vemos impermanencia en todas partes: en nuestro cuerpo, en nuestra respiración, en el viento que mece los árboles, pero la ausencia de naturaleza inherente o esencia propia al ser, es más difícil de ver.

Buda lo explico refiriéndose a los cinco skandas: yo soy James, existo y puedo contarte mi historia, tengo la sensación de que siempre he sido James, para mí ser James es completamente normal y natural. Pero cuando miramos en términos de los cinco skandas vemos que James está compuesto por forma y color. En esta forma y color que encarno hay sensaciones positivas, negativas y neutrales. Hay particulares tipos de percepciones y experiencias en las cuales surgen eventos, los cuales pienso y formulo en términos de algo sucediendo fuera o dentro de mí. Esto luego es alimentado y enriquecido por asociaciones, por la composición a partir de la cual generamos el sentido de ser quienes somos. Finalmente, nuestra conciencia, nuestra capacidad de conocer cosas, formula la narrativa de nuestro ser, la cual se vincula con la narrativa de nuestros padres, de nuestras escuelas, las tiendas que frecuentamos, etc.

A través del funcionamiento de los cinco skandas, tomamos las historias que contamos sobre nosotros mismos como la base de nuestra existencia. Esencialmente, habitamos el mito de nuestra existencia individual. Si observamos, vemos que estas cinco piezas moviéndose al unísono crean patrones, patrón tras patrón tras patrón, pero al mirar, no podemos encontrar ninguna esencia en ello, nada seguro. Como estabas en la mañana no es cómo estás ahora. Cuando te despertaste en la mañana no tenías idea como ibas a estar de ánimo o como se iba a sentir tu cuerpo. Es decir, el fenómeno, la realidad de cómo surge ser quien soy, está influenciada por muchas, muchas fuerzas que no controlo conscientemente. Yo me “encuentro” siendo como soy. Entonces ¿dónde está mi esencia personal? “James” es una idea que tengo. Una idea que uso para interpretar este mundo de experiencias siempre cambiantes. Cuando nos investigamos a nosotros mismos en esta forma vemos que lo que llamamos un perro o un pez o un pájaro

son composiciones de plumas y pieles que inhalan y exhalan. Son procesos de conectividad, pero no poseen ninguna esencia propia.

De hecho, surgen como un aspecto de la originación dependiente: en base a esto, aquello surge. En la base a que alguien me envía un email amistoso, yo me siento feliz. Si alguien me envía un email muy triste contándome que está en problemas, me siento triste. De esta forma, yo surjo en relación a estos eventos y la forma en que respondo a estos eventos dependerá de cuanto conozco a la persona que envió el email y de cuál es mi historia con ella. Son tantos los factores que se unen al unísono para dar forma a mi ser.

¿Cuál es la esencia duradera de ello? En nuestra vida ordinaria pensamos que es solo la sensación de ser uno mismo, pero cuando comenzamos a hacer nuestra meditación básica – shamata para calmar la mente y estar menos distraídos o vipasana para investigar el fluir de los fenómenos- y examinamos esto momento tras momento, encontramos que todo simplemente pasa a través nuestro. No me siento como si fuera un edificio o una construcción estable levantada mucho tiempo atrás, en realidad soy más como un río...hay movimientos, movimientos. En tibetano a esto es llamado Rang Gyiud: este ser que fluye encadenando momento tras momento. No tengo esencia propia, sin embargo aquí estoy. ¿Qué significa todo esto?

Las Tres Puertas de la Liberación

Al desarrollar las enseñanzas Mahayana, en el monte Pico de Buitre en Rajgir, Buda nos mostró las llamadas Tres Puertas de la Liberación.

La primera es la ausencia de signos. Cuando investigamos cómo pensamos sobre el mundo, cómo hablamos acerca de él y cómo nos relacionamos con otras personas, nos damos cuenta que lo hacemos a través del lenguaje. Creamos patrones con las palabras que aprendemos y al escucharlas crean ciertos patrones ¿Son signos de qué? Si hablo de la tasa de mortalidad por Covid-19 en UK, suena como una suerte de hecho estadístico; pero las personas mueren de diferentes formas. Cada una de estas personas murió con su propia tristeza, en una carpa de aislamiento separado de sus familias y amigos. Cada morir fue un momento único, una constelación de factores. Cuando usamos signos tales como “soy un hombre”, “soy una mujer”, “este es mi trabajo” o “me gustan las naranjas”, estos signos crean una imagen que pareciera estar mostrando algo. Como un signo o señal de tráfico indicando que tomes este camino si quieres ir a Berlín. Sabemos dónde vamos. Pero cuando miras te das cuenta que antes de que surgiera la señal ahí no había nada. El signo es la base a partir de la cual generamos la sensación de que algo existe realmente.

Así, cada vez que hablamos, cada vez que pensamos, es como el lugar de encuentro de las potencialidades que generan los patrones que habitamos. Algunos signos parecen referirse al pasado,

podemos hablar sobre lo que hicimos el año pasado, pero el pasado se ha ido, entonces ¿de qué estamos hablando? Juntos, creamos la ilusión de que existe un pasado del cual podemos hablar: *Anamnesis desarrollada como una teoría por Sócrates, Platón y el cristianismo*. También podemos pensar sobre el verano, podemos tener esperanza: “Oh! Quizá en el verano se levante el confinamiento y pueda ir al mar y nadar” Eso es una construcción, un set de ideas en nuestra mente. En realidad no hay futuro, es un patrón, algo imaginado.

Imagino el pasado, imagino el futuro y, de hecho, imagino el presente. Me imagino sentado aquí en una habitación mirando a la pantalla de una computadora. No mi objeto favorito de imaginar, pero es lo que me estoy imaginando en este momento. Los signos están en el mundo que estoy interpretando.

La ausencia de signos nos alienta a prestar atención en dos factores: uno es nuestro juego interactivo de leer los signos del mundo como un flujo de forma y codependencia, interdependencia. El otro es el ver el signo como indicativo de verdadera esencia, como si habláramos de algo que realmente existiera allá fuera. Cuando en la tradición Mahayana decimos que la existencia es ausente de signos - como también lo dice el Sutra del Corazón- significa: no confíes en los signos. Los signos surgen en el momento como configuraciones, como mensajes que permiten diferentes patrones de movimiento. No están indicando algo allá fuera. La ausencia de cosidad (*Thingness*) aquí dentro y allá afuera, es el corazón del entendimiento Mahayana.

La segunda de las Tres Puertas de la Liberación la ausencia de esperanza o metas. En vez de proyectar planes sobre qué hare en el futuro, en vez de ocupar el espacio de mi mente en un dialogo objeto-sujeto, en vez de pensar mis pensamientos acerca de esto y de aquello –lo que es de hecho el combustible que mantiene viva está equivocada sensación de un ser individual – yo viviré queriendo lograr ninguna meta.

En shamata, cuando nos sentamos en práctica de meditación, nos enfocamos en la respiración o en una pequeña estatua o en una piedrita, así que no hay mucho que esperar allí. Descansamos la mente en un objeto más bien aburrido porque lo que realmente queremos es centrar nuestra atención. No tratamos de alcanzar nada. No estamos yendo a ningún lugar.

Sin embargo, la mayor parte de nuestras vidas estamos yendo a lugares, tratamos de alcanzar cosas. No tener esperanza no significa colapsar en desesperada y desamparada depresión. Más bien, significa no proyectarse más allá del momento, permanecer presente en el momento. Cuando proyectamos, es la mente la que se mueve. Estamos yendo a alguna parte, vagamos en samsara, vamos de aquí para allá. Vamos del nacimiento a la muerte, de la mañana a la tarde, de la cama al baño. Viajamos para acá y para allá. Esto produce la sensación de que soy una persona en movimiento, da la sensación de agencia y poder. Yo soy aquel que hace que esto ocurra, pero ¿es esto cierto? Si continuamos practicando, encontramos que

los pensamientos surgen y pasan, los sentimientos surgen y pasan, los recuerdos surgen y pasan, los planes surgen y pasan, todo está moviéndose. Si pienso acerca del pensamiento que acabo de tener, puedo saltar dentro de ese movimiento y convertirme en parte de él, pero también puedo simplemente estar presente. Los pensamientos vienen, se mueven y se van a través de la mente. La mente es el espacio de la revelación del ahora. Al hacer esto volvemos al momento presente.

La tercera de las Tres Puestas de la Liberación es la vacuidad, Shunyata. Significa que los fenómenos no están llenos de sí mismos. Algo está ahí, algo aparece, indiscutiblemente, algo aparece, miramos al rededor. Si alzo mis ojos y miro por la ventana, veo árboles, veo una casa al otro lado de la calle. La casa parece estar ahí. En el momento estoy mirando, la casa parece estar llena de *casidad* y el árbol parece estar lleno de *arbolitud*. El árbol parece ser un ejemplo de la categoría genérica de "árbol", casi como la idea de Platón de que la idea pura existe en una forma perfecta y que todo lo que vemos es una réplica de ella. Sin embargo, lo que realmente vemos es forma y color, y el árbol es lo que yo imagino. El árbol es creado en la mente. Por supuesto que si voy para afuera y golpeo el árbol, me va a doler la mano. Shunyata no significa que el árbol es una ilusión vacía y que ahí no hay nada. La forma está ahí, pero la forma no tiene esencia en sí misma. El árbol surge de una semilla, crece de acuerdo a las condiciones de una ciudad, con contaminación y esas cosas. Lo cortan de cuando en cuando de acuerdo a los deseos del consejo local que se preocupa de las hojas que caerán en el otoño tapando los desagües. La vida de los arboles es en originacion dependiente con muchos factores, no tiene esencia. De esta forma, vacuidad significa que las cosas aparecen en forma inseparable del vacío.

Forma es vacuidad y vacuidad es forma, Nang-tong. Todas las sensaciones que experimentamos a través de nuestros sentidos están aquí, pero no hay nada a lo que aferrarse. Esta es una idea muy extraña - presencia inasible. A causa de que nuestra mente quiere aferrarse, lo que obtenemos es presencia inasible, es decir, cuando nos aferramos a la idea de árbol, empezamos a pensar sobre el árbol y se nos vienen a la mente recuerdos de árboles: aquel árbol favorito al que subías cuando eras niña y podías sentarte en sus ramas y mirar para todos lados. Tienes pensamientos de árboles, memorias de árboles, pero ¿Qué está al frente tuyo? La idea que tienes del árbol esconde al árbol. El árbol no tiene espacio para mostrarse.

Vacuidad es la invitación a dejar que la mente se apacigüe para volvernos más receptivos. La mente vacía permite que el mundo vacío se muestre. Cuando la mente está llena de pensamientos, lo que obtenemos es un nuestro mundo familiar; nos encontramos como seres humanos, es decir, en uno de los seis reinos de samsara, a nuestra edad y en nuestro cuerpo. Tenemos la especificidad de nuestro mundo, pero cuando miramos abiertamente a los fenómenos y dejamos que la luz del mundo, sus sonidos, sus sabores, los olores, sus sensaciones entren en nosotros; en esos momentos de apariencia, empezamos a ver que no hay futuro, solo hay ahora, este momento presente, y este momento está siempre lleno y

siempre vacío. Está lleno de apariencias y vacío de substancia. Cuando le quitas la sustancia a la apariencia tienes mucho más espacio. Todo se mueve en el espacio.

Vacuidad significa que, cuando vemos a otras personas, especialmente a aquellas que sufren, y ellas nos cuentan la historia de su duelo o de su miedo o de su ansiedad, podemos escucharles, entregarle la simpatía de nuestro corazón y ser amables con ellos. En un sentido esto puede reconfortarlos, pero al mismo tiempo estaremos confirmando que ellos existen realmente como quienes piensan que son. Desde el punto de vista Mahayana eso no es muy útil, porque el objetivo es el despertar de nuestra naturaleza búdica y si sigues confirmando que Paul es Paul, entonces sea como sea que Paul existe, esa composición de recuerdos y planes, de ecos de la voz de su madre llamándolo a cenar – su *Paulitud*- llenara a Paul y esconderá su naturaleza búdica.

Mientras más sentido de vacuidad tenemos, más damos lugar el espacio en el cual podemos ver algo nuevo. Al movernos en interacción con el mundo podemos ver la frescura de nuestro surgir. El conocimiento que tenemos para poder funcionar en el mundo - es decir para funcionar en samsara, el reino de la confusión- es tóxico para los meditadores, ya que desarrollamos conceptos sobre conceptos sobre conceptos y cada capa de conceptos crea un velo cada vez más espeso que oculta la luminosidad básica de todos los fenómenos.

Lo que necesitamos es encontrar la manera de unir la verdad, o la sabiduría de la vacuidad, con la conectividad de la no dualidad de la co-emergencia entre nosotros y nuestro entorno. Para hacer eso tenemos que despertar a la vacuidad, no como una idea, no como una herramienta analítica que abre un poco más de espacio, sino más bien como un método que nos lleva a la verdad.

Tantra

Muchos de ustedes saben que en el Tantra hay diferentes caminos en los cuales nos visualizamos como deidades. En un comienzo es como si yo fuera James pretendiendo ser Padmasambhava pero adentrarme en la práctica me doy cuenta de que más bien soy Padmasambhava que a veces me olvido de quien soy y erróneamente imagino que soy James. Comenzamos a ver las múltiples posibilidades de nuestra identidad; que no hay una esencia fija en ninguna parte y que podemos ser así o así, puedo ser Padmasambhava en forma pacífica o en forma airada, puedo ser Tara. Con cada tipo de deidad con la que te identificas y en cuyo mandala entras, lo que estás haciendo es limpiar muy sutilmente la escoria, la pesadez, la acumulación de sedimentos. Estamos cubiertos de barro, de la acumulación de todas las cosas en las que hemos creído, pensado y en las que nos hemos concentrado. Hay una densidad que desaparece cuando nos visualizamos como Tara; estamos frescos, presentes, recitando el mantra, abiertos, vivos. Sonido y vacío. Gesto y vacío. Haces tus mudras, recitas y ves ¿De dónde viene Tara? Viene de Dharmadatu, luego practicas Padmasambhava y él ¿de dónde viene? Viene de Dharmadatu, siempre. Dharmadatu se

muestra a sí mismo como Zangdopalri, la tierra pura donde vive Padmasambhava y cuando rezas él se manifiesta de esa manera. Todo surge del vacío.

La vacuidad no es una teoría que reduce al mundo para eliminar los ganchos con los que nos aferramos a los fenómenos. La vacuidad es, más bien, la indefinición que es la base de mi potencial para convertirme en muchas cosas diferentes. Si yo no estuviera vacío, si no careciera de una sustancia definitoria, sería imposible ser Tara, porque solamente sería James. Sería como un mal actor pretendiendo ser otra persona en un escenario, sería una actuación, nada se transformaría. Pero vemos que del vacío surge la forma de James, que del vacío surge la forma de Tara y que ambos son iguales. Los textos dicen que no hay diferencia entre los Budas y los seres sintientes, ambos son apariencias de la vacuidad.

Mahamudra

En la tradición Mahamudra, aunque tenemos muchas fases y diferentes estilos de práctica, el enfoque central también es que todo tiene un mismo sabor. Un mismo sabor significa que, en la práctica, cuando la mente está calmada y en paz, todo lo que surge viene y se va, viene y se va. Tiene esta cualidad *sahaj* -"surgiendo sin esfuerzo"-; surge y desaparece espontáneamente. Tú no eres el creador de tu existencia, tú no existes como una cosa, tú eres el fluir de la luminosidad, la luminosidad inasible que es Mahamudra mismo. Cuando hacemos este tipo de práctica la instrucción es muy clara: no te crees a ti mismo a través del pensamiento porque al hacerlo, tu exceso de energía, entusiasmo y tu deseo de asegurar el territorio en el que te encuentras te llevara a ocultar la fuente que está siempre abierta; la natural pureza de la mente. Te escondes de ti mismo en el esfuerzo por encontrarte a ti mismo

Es por esto que tanto en la tradición Mahamudra como en Dzogchen, se nos alientan siempre a no engancharnos en meditación esforzada sino más bien confiar, confiar en la enseñanza, mantenernos relajados y abiertos, dejando que la mente surja como surja. A veces nuestra mente está como embotada, pesada, otras veces estamos tan aburridos de nosotros mismos que es insoportable o tenemos sueño o estamos enojados. La mente se llena con todo tipo de cosas. Simplemente permite que vengan y que se vayan. Si te enfocas en su contenido creyendo que hay algún valor en el contenido transitorio que emerge, te sentirás compelido a querer más de lo que consideras bueno y menos de lo que consideras malo. Estarás tomando ciertas cosas a través del deseo y quitando otras a través de la aversión, la ira o el disgusto, estarás muy activo. Por eso nos cansamos tanto, estamos cansados de nosotros mismos; de la mañana a la noche pensando, planificando, resolviendo cosas, siendo el jefe. Y todo esto conduce a una sensación de solitaria desesperación. "Si no resuelvo como será mi vida, se va a derrumbar". No tenemos confianza en la tierra, no confiamos en el mandala, solo confiamos en el ego que trata desesperadamente, día tras día, de moldearse de una manera en que se sienta bien y que parezca funcionar en el mundo.

Cuando practicas Tantra y Dzogchen, Mahamudra, no quieres ir en esa dirección. Cuando estamos sentados, sea lo que sea que venga, viene. Sin juzgar, sin construir, sin seleccionar, simplemente lo dejamos ir y venir. ¿Por qué reaccionamos? ¿Por qué nos involucramos? Porque sentimos que no somos suficientes. "Soy vulnerable, inseguro...si tan solo tuviera más dinero, si más personas me quisieran, podría sentirme seguro. Si tuviera más poder en mi trabajo y no tuviera un jefe horrible, estaría seguro, necesito conseguir más cosas que me gustan y menos cosas que me molestan". ¿Quién es el que siente esto? Nuestro yo egoíco. El yo egoíco no tiene ni base ni existencia propia. Es la formación de un hábito. Cuanto más nos sentamos con la práctica, más vemos como este hábito se está formando todo el tiempo. No hay formas fijas, pero si tenemos formaciones de hábitos tenemos tendencias, y entonces, a través de la repetición compulsiva, trabajando una y otra y otra vez, compactamos, componemos y profundizamos nuestro sentido de ser alguien.

Los gurús y maestros han explicado muchas veces y en muchos textos que la mente está vacía. La mente es inasible. La mente no es una cosa. Pruébalo tú mismo y siéntate con ello. Los pensamientos van y vienen, los sentimientos van y vienen. Queremos su contenido, y cuando lo agarramos, dejamos de ver su impermanencia, dejamos de fluir. No te limites, no seas una persona común y corriente bajo el poder del deseo, bombardeado por los acontecimientos. Para lograrlo, el camino es permitir que la mente sea como es, es decir, darse cuenta de que nuestro yo egoíco es un impostor. Me imagino que soy el rey o la reina de mi vida, que soy el gobernante, el que manda y por eso tengo que seleccionar lo bueno y rechazar lo malo.

Este es un trabajo que no tiene fin y continúa vida tras vida tras vida. Desde la ventana de mi habitación puedo ver estorninos construyendo sus nidos, siempre trayendo trocitos de paja. Están ocupados todo el tiempo y siempre están tratando de ver si hay algún peligro cerca. Los petirrojos son bastante paranoicos y ansiosos, les gusta mucho estar cerca de los seres humanos porque confían más en nosotros que en los gatos, pero su mundo es un mundo de miedo, constantemente están buscando comida y un lugar seguro donde estar. Uno no ve pájaros que se queden quietos por mucho tiempo, algunos, como las cigüeñas y las grullas lo pueden hacer, pero la mayoría de las aves pequeñas se mueven y se mueven y se mueven. ¿Por qué? Porque están ansiosas, como nosotros.

Nos sentamos en la meditación y nos damos cuenta que no tenemos paz. Estoy ansioso, en movimiento y desesperado. Estoy tratando de tener más de lo que quiero y menos de lo que no quiero, lo he estado haciendo durante mucho tiempo y nunca me ha llevado a un lugar de paz. Siempre hay algo más por hacer, siempre algo más, algo que resolver, algo que desarrollar. La insatisfacción forma parte de la textura misma del ego. No es porque seamos malas personas sino porque no somos personas. No existe tal cosa como un ser humano verdaderamente existente. Somos aspectos del entorno. Somos inseparables de nuestro entorno. Somos no duales con nuestro entorno. Inhalamos, exhalamos, necesitamos comida y

bebida, caminamos, nos sentamos. Siempre estamos en relación con el medio ambiente. Nosotros -como personas individuales autónomas- y el medio ambiente, somos co-emergentes.

Es solamente cuando entramos en la práctica de la meditación y dejamos de involucrarnos activamente con todos los tentadores fenómenos que suceden, que comenzamos a ver la posibilidad de la tranquilidad, de estar presentes, quietos, pacíficos, sin involucrarnos y aun así vida fluye. No es que para tener paz tengamos que detener el mundo, porque que el fluir no perturba a la mente en sí. Nuestra propia mente -que tiene muchos nombres en tibetano: mente ordinaria o conocimiento ordinario, Rigpa o presencia - es nuestra capacidad de estar simplemente presentes sin hacer nada. Sin escondernos y sin saltar a involucrarnos con los fenómenos sino más bien como un espejo que revela el fluir de la experiencia. Una y otra vez, momento a momento. No es cansador para el espejo, no es cansador para la presencia, simplemente está fluyendo, simplemente fluyendo. Mientras menos involucrado estés, habitaras en mayor claridad, cuanto más desesperadamente intentes desenmarañar tu mente para purificarte, más difícil será.

Por esta razón se dice que siguiendo la practica Mahayana de leer los sutras y desarrollar compasión por los seres y las dos acumulaciones de sabiduría y compasión, se necesitarían millones y millones de vidas para despertar, para lograr la iluminación, ya que estarás involucrado en una actividad y, aunque la actividad genere algún valor, simultáneamente te estará ocultando, momento a momento, la absoluta tranquilidad y la naturaleza inmutable de la mente.

Los textos Mahamudra dicen que uno puede iluminarse en una o dos vidas. ¿Cómo es esto posible? Haciendo menos. Cuando haces menos obtienes más, porque no estás llenando el espacio de la posibilidad. Este es el corazón de la vacuidad. La vacuidad del ego se revela cuando no nos aferramos. En tibetano dicen dag-dzin; dag significa, yo o esencia - un algo realmente existente- y dzin-pa significa aferrar. El problema está en el aferrar. Ahora, ¿por qué te aferrarías a algo? Si algo fuera precioso, por ejemplo si vas a una fiesta y tienes un hermoso collar alrededor del cuello y de repente sientes que el broche soltó y el collar se está cayendo, entonces lo agarras porque no quieres perderlo. Eso es lo que hacemos todo el tiempo, agarramos y agarramos y agarramos. Esta es nuestra actividad. Si no nos aferráramos, ¿qué tendríamos? Nada. Ah, pero yo no quiero nada, quiero algo. Según los textos, somos nada. Ah, pero yo quiero ser algo. No es que si eres nada, no tienes algo. Algo está disponible todo el tiempo. Nada y algo son inseparables. No dual. La forma es vacío, el vacío es forma. La forma no es otra cosa que el vacío, el vacío no es otra cosa que la forma. Cuando ves la fuente de la mente en sí, todo movimiento es el despliegue de la vacuidad, el mostrarse del vacío, el resplandor del vacío. Ya sea un pensamiento terrible, aburrido, cruel, mezquino, celoso, muy perturbador o muy pacífico, muy ético o muy enriquecedor; cualquier tipo de pensamiento que surja, está vacío.

Dzogchen

En las enseñanzas de Dzogpa Chenpo decimos hay una misma fuente o base. Samsara y nirvana tienen la misma base. Rigpa, la presencia y la no presencia o ignorancia, tienen la misma fuente. Todo surge de la vacuidad. Cuando estas abierto a ver la vacuidad, cesa la ignorancia de la fuente de la vacuidad porque te das cuenta de ella. Cuando te das cuenta de la vacuidad, te das cuenta de todos sus recursos, del potencial que da lugar a todo, y de que tú eres parte de ese potencial. Y así tu vida se vuelve más suave, más fácil y puedes moverte en todas direcciones. Todos los diferentes estados de ánimo, todas las diferentes posibilidades surgen porque tú no eres una cosa fija sino que eres la energía de la manifestación inseparable de la base.

La base es pura desde el principio. Lo que surge de la base surge sin esfuerzo, al igual que un pensamiento intuitivo que surge en la mente, en un despliegue perfecto. No es una construcción. No es creado. Nadie lo crea pero se revela a sí mismo. Cuando nos sentamos en la práctica, relajados, a gusto, sentimos el movimiento de la creatividad de la base pasando y nos alejamos de la ilusión de que soy yo quien manda, quien tiene que dar forma, seleccionar y moldear. Vemos que el moldeador, esa aparentemente limitada parte de mí, mi yo egoico, también es parte del fluir de la base. Así, sin hacer juicios, sin decir esto es bueno o esto es malo, toda forma es la manifestación de la mente de Buda. Eso es compasión. Es la claridad de ver que no hay nada que sea aparte de la mente, que todo es el resplandor de la mente.

Es compasión porque está libre de cualquier reificación, objetivación. No estamos creando sustancias sólidas.

Tres clases de compasión

En las enseñanzas generales sobre compasión tenemos, por una parte, la compasión que surge de pensar en los seres sintientes y considerar su sufrimiento en los seis reinos. Sentimos emociones de tristeza y una suerte de simpatía ansiosa, pensamos en las personas en los infiernos fríos o calientes o en aquellos que mueren solos, sin que nadie los pueda tocar, cubiertos por una pantalla de plástico en un hospital. Pensamos en lo terrible que es eso y lo sentimos. Esto es útil, pero como vimos anteriormente, refuerza el sentido de que hay una persona.

En segundo lugar, tenemos la compasión que surge de la consideración del dharma; comenzamos a descubrir cómo está realmente estructurado el mundo, comenzamos a ver nuestra propia mente y sobre la base de esto encontramos alivio y claridad, y luego espontáneamente surge compasión por todos los seres sintientes que no saben nada sobre esto. Seres sintientes que viven en un mundo de capitalismo consumista y que ven todo como una mercancía, que consideran que tener poder sobre otras personas es

algo maravilloso. Para ellos ser rico y estar en control es la más alta meta a alcanzar. Vemos personas egoístas que solo están interesadas en sí mismas y pensamos “ah! tienes la puerta a la felicidad duradera frente a ti, pero le das la espalda eligiendo esta pequeña y desagradable orientación, todo por tener un coche grande y gente te salude cuando llegues a la oficina”. Esto es muy, muy triste. Entonces sentimos verdadera compasión “Ah! estás perdido, estás perdido en el bosque, estás perdido en la jungla. No hay espacio para que puedas ver todo el panorama. Acabas de ponerte las anteojeras y estas persiguiendo tus sueños, lo que tu padre dijo que deberías hacer con tu vida y tus vecinos tienen una nueva cortadora de césped y pueden cortar el césped mucho más rápido que tú”. ¡Guau! Toda la vida transcurriendo en este mundo de sueños!. Mientras más reflexionamos sobre el dharma y mientras más practicamos, más nos vinculamos con todos los seres sintientes. Comienzas a ver que tu base, esta mente, no tiene forma ni color, no tiene forma ni tamaño, no tiene dimensión. No está fija en ninguna parte. No tiene principio ni fin. La mente no es una cosa. De la misma forma, para todos los seres sintientes, la mente no es una cosa.

Si coges un limón y una naranja y los pones sobre la mesa, ves que uno es amarillo y la otra es de color naranja. ¡Ah! Son diferentes, se están tocando, pero son diferentes. Siempre que hay una delimitación, decimos que hay esto y que hay aquello y que no son lo mismo. Pero cuando ves la fuente todo tiene la misma raíz. Todo es una manifestación de la misma base. Ésa es la verdad del asunto, los fenómenos superficiales; el color y la forma, son secundarios y transitorios. Los pensamientos vienen y se van. Miras por la ventana y ves un particular patrón de nubes que luego cambia o tu ojos miran en otra dirección y ves algo más. La mente se mueve, el mundo se mueve. Este patrón siempre cambiante es el despliegue del potencial de la mente misma. No somos una cosa entre cosas y no hay cosas.

Este es el tercer nivel de compasión llamado compasión sin objeto. La compasión sin objeto no está interesada en aferrarse al sentido definitivo de algo. Es el campo en el que todo surge al mismo tiempo, el campo no dual. No dual simplemente significa no dos, tampoco uno. No está homogeneizado dentro de una sola verdad pero tampoco está dividido en dos cosas diferentes. Cuando el Sutra del Corazón dice que forma es vacío y que vacío es forma, se refiere a que aunque parezca que hay dos cosas, vacío y forma, en realidad no son dos. No son exactamente lo mismo, pero tampoco son diferentes. Eso es la no dualidad. Están juntos. No lo uno o lo otro sino ambos. Es tanto forma como vacío, están juntos.

Aquí podemos ver una estatua de Dorge Chang, el Buda originador del linaje Kagyupa. Tiene sus manos cruzadas sobre su pecho un vajra y una campana. Este es un símbolo de la no dualidad de la sabiduría y la compasión, de la vacuidad y los medios hábiles. El movimiento de la mente es un problema solo si no ves la base de la mente. Si ves la vacuidad de la mente, entonces el movimiento es maravilloso, hermoso, brillante. Sea como sea, es radiante.

Pero cuando no tienes un sentido de esta base abierta y vacía, la mente se aferra al enorme problema de clasificar todas las diferentes experiencias de la vida. ¿Qué me gusta, qué no me gusta? Me gustaba eso, pero ahora no me gusta, ¿cómo puede ser? Te enamoras de alguien y después de un tiempo te aburres de él. ¿Cómo puede ser? ¿Cómo puede ser? Debido a la impermanencia, todo es inestable. Es muy, muy difícil intentar estabilizar los fenómenos. Puedes desperdiciar vida tras vida tras vida tratando de hacerlo.

El contenido de la mente se mueve siempre mientras que la mente en si nunca se mueve. Pero lo que consideramos nuestra mente suele ser un patrón particular del contenido de la mente, y esta es nuestra principal confusión: pensamos que "mi mente" es "mía". Se trata de "mí" y los pensamientos que surgen de "mí", definen quién soy.

La práctica sentada que hacemos es muy sencilla, siéntate de una manera simple y erguida, el esqueleto soportando tu peso, los músculos relajados, relajándose en el espacio abierto. Ojos abiertos, mirando hacia afuera sin mirar nada en particular, solo abrirse para recibir lo que sea que surja. Lo que sea que surja, pensemos que viene de dentro o de fuera, déjalo venir, déjalo ir. No interfieras. No construyas imágenes.

Cuando construyes una imagen estás bajo el poder de la ley de exclusión porque si algo es esto, no es aquello. Si es eso, no es esto. Estas barreras crean un conflicto que luego tratamos de resolver a través de una jerarquía de puntos de vista. "Esto es más importante que eso. El oro es más importante que el cobre". Bueno, si quieres hacer funcionar una corriente eléctrica, probablemente el cobre sea mejor que el oro, depende de la situación, pero proyectamos un valor abstracto sobre algo como si de alguna manera, en todas las condiciones, el oro fuera mejor que el cobre, y eso no es cierto. El oro tiene una función, el cobre tiene una función, la comida tiene una función. Es decir, cada uno tiene una importancia situacional, o no la tiene. No hay un valor inherente, el valor surge de la función y la función es secundaria a la base.

El valor principal es el valor de la apertura, de la vacuidad. El valor secundario es su participación en -o dentro de- el campo de revelación, en campo del devenir, donde tú estás sentado en este momento, en una habitación con tu computadora portátil, con paredes, ventanas y calles a tu alrededor. Estás en el mundo. Eres parte de ese entorno. No hay ningún lugar al que puedas ir para estar realmente solo, siempre serás alguien en alguna parte, incluso si te vas a vivir aislado en una cueva, estarás ahí con tus recuerdos, tus planes, tus esperanzas y temores.

Por eso decimos que el sujeto y el objeto surgen juntos. Si tratas de deshacerte de un mal pensamiento y tener solo buenos pensamientos, todavía estarás atascado en el hecho de que sujeto y objeto no son lo mismo. Los fenómenos cambian con ritmos y patrones particulares, los fenómenos subjetivos también, cambian y tienen sus ritmos y patrones particulares. Para luego desaparecer.

Ecuanimidad

Entonces, ¿qué es el sujeto y qué es el objeto? Ambos son la energía de la mente. Ésta es la base para comprender la ecuanimidad. En tanto crea que soy un sujeto, una persona con mi boca y mis ojos y mi experiencia y tú eres alguien diferente, estaré comenzando de un supuesto conceptual basado en la idea de mí mismo y la idea de la otra persona.

Cuando nos relajamos un poco en nuestra práctica, lo que surge es todo a la vez. Lo que parece estar afuera, se registra, lo que parece estar adentro, se registra, son registrados por igual, como fenómenos transitorios. Solo en la conceptualización es que tomamos las tijeras, cortamos una línea y decimos que adentro está adentro y afuera está afuera, es un pensamiento, una denominación que nos devuelve a la economía de los signos; aplicar signos a las cosas y pensar que apuntan a una entidad verdadera. De esta forma si digo: "Este soy yo" ¿qué hay de estable en mí? "Yo" es un fluir de experiencias. Afuera hay un fluir de experiencias; el viento en el cielo, las nubes moviéndose, gente paseando por la calle, perros, pájaros, todo en movimiento. El movimiento del campo en no dualidad con la base vacía y abierta. Dentro de este campo nos movemos a cada momento.

Somos esta expresión única en el momento, pero nos movemos en el campo, nunca fuera, solo dentro de él. Entonces "yo" -"mi, yo, mi mismo"- es un movimiento en el campo inseparable de la base. Este es el corazón de Mahamudra, todo tiene un solo sabor, el sabor del vacío. Lo que muestra no define su verdad. Lo que muestra se convierte en una interpretación. Tan pronto empiezas a extraer una forma particular de las otras formas en el campo, esta forma aparece en primer plano y el resto retrocede a un segundo plano. ¿Qué está pasando? Lo que está frente a ti llama tu atención, lo que pasa a segundo plano no lo hace y de esta forma se vuelve menos claro, menos insistente, sus matices y detalles se vuelven invisibles. Esto es muy importante.

A medida que entramos y salimos del mundo, en y fuera de relación con cómo las cosas son, a medida que nos abrimos y nos cerramos, algunas cosas se vuelven importantes y luego no tan importantes, y solo después vemos que su importancia era momentánea. "Tenía muchas ganas de una taza de café. No quería té. No quiero té, quiero café. Ahora tengo el café. Ah, no quiero más café. Me tomé mi café". Lo figurativo fue lo realmente importante: necesitaba un café, luego se desvanece, retrocede. Los fenómenos están entrando y saliendo, entrando y saliendo. Estoy pulsando, ellos están pulsando. La interacción entre sujeto y objeto es una danza en constante cambio. Un despliegue no dual. Así es como el mundo es y es así como ha sido desde siempre. Al relajarnos en esto encontramos libertad para estar con los fenómenos sean como sean, porque el sentimiento surge, pasa, surge y pasa. Me doy cuenta de que no es permanente y que este sentimiento o experiencia no define quién soy, que es solo un momento y que ninguna de estas

formas, ninguna de estas formaciones, es confiable como imágenes definitorias de quién soy. Es decir, me doy cuenta de que la superficie no indica la profundidad.

Un tradicional y muy bien conocido ejemplo de esto es el del espejo. En el espejo ves un reflejo, que es como la claridad superficial del espejo; surgen muchas imágenes diferentes. La profundidad del espejo no es nada, no hay imagen del espejo en el espejo. El espejo muestra la imagen de otra cosa. De esta forma, la imagen es parte del espejo pero no te muestra la verdad del espejo.

Cuando te sientas y meditas surgen pensamientos, tal vez algunos pensamientos depresivos o de enojo y a eso lo sigue otro pensamiento, "Ah, no me gusta ser así" y tratas de hacer alguna corrección, alguna mejora. ¿Quizás debería hacer la práctica de Dorje Sempa? ¿Quizás debería purificarme? En ese momento observa cómo, aunque has estudiado y escuchado que no hay un ser fijo, en ese momento te estas relacionando contigo mismo, en tu meditación, como si fueras un ser fijo que estuviera siendo estropeado por un pensamiento depresivo. Es decir, el reflejo está definiendo el espejo.

Si miramos nuestro reflejo en el espejo y decidimos que no es muy atractivo y declaramos "este es un espejo terrible, ¡qué espejo más feo! ¡Qué espejo más estúpido!" eso sería una locura, pero es lo que nos hacemos a nosotros mismos todo el tiempo. Surge un patrón transitorio y "¡Ah! no quiero ser así, no quiero que nadie sepa que soy así. Será mejor que finja que soy un mejor meditador" ¿Por qué? Te engañas a ti mismo porque estás tratando de lograr una definición estable de quién eres. La vacuidad significa que no hay nada a lo que aferrarse y, sin embargo, aquí estás: vacío, sin esencia, sin ninguna verdad profunda que puedas poner en tu bolsillo.

Pero por otro lado hay un despliegue sin fin. Los textos dicen "no nacido e incesante". Incesante significa una nueva forma, una nueva forma, una nueva forma. Cuando realmente saboreas la no-dualidad, o la inseparabilidad de la vacuidad y la experiencia, directa y profundamente, entonces la vacuidad y el caminar, la vacuidad y el hablar, la vacuidad y el comer, etc., todo es inasible y sin embargo es simplemente esto. Es solo esto y es tan ligero. Es como el reflejo en el espejo que no puedes capturar y sin embargo está ahí. De esta forma, agarrar, atrapar, poseer, dominar, es irrelevante, es la estructura neurótica del ego solitario.

Ahora comenzamos que puede ser la ecuanimidad. Si las formas que se manifiestan no son la verdad de lo que está apareciendo, entonces solo es un juego, solo es un juego. Cuando estás junto al mar y el viento sopla, puedes ver los diferentes patrones de las olas y puedes decir que una ola es más grande que otra ola, lo que podría ser un hecho razonablemente objetivo, pero ¿dices que una ola es mejor que la otra? Tal vez fue mejor ¡pero ya se fue! Es así con todo en tu vida, es algo que se desvanece. La ola sube y cae, se levanta y vuelve a caer al mar... no hay nada a lo que aferrarse.

A un nivel, al el nivel de la vacuidad, no importa, porque todo tiene un solo sabor, pero a nivel de conectividad, de relacionarse con otras personas, sí importa mucho cómo te manifiestas. Entonces, necesitamos traer la unificación de la sabiduría y la compasión, de la vacuidad y los medios hábiles. Si nuestra manifestación surge de la vacuidad, en un campo que surge de la vacuidad, entonces la vacuidad y el campo son la madre de nuestro surgimiento con el contexto y así, en vez de ser un agente individual que actúa sobre las circunstancias, haciendo que ocurran patrones particulares que luego pueden ser juzgados como buenos o malos, agradables o desagradables, es simplemente una pulsación de movimiento, más allá de juicio, más allá de comprensión, más allá de ser un objeto del pensamiento.

Este es el tercer nivel de compasión, Mig-pa Me-pa Nyin-je. No hay nada a lo que tus pensamientos puedan aferrarse. Los textos dicen que es como ser un ladrón en una casa vacía. El ladrón tiene su bolsa lista para llevarse algo, pero cuando entra a la casa no hay nada que robar. La gente se ha ido y se han llevado todo consigo, solo hay habitaciones vacías.

A medida que tu meditación se fortalece, cuando tu yo egoico entra en escena tratando de apoderarse de algo, no encuentra nada. Todo es igual. Esto es ecuanimidad profunda. La ecuanimidad tiene siempre estos dos aspectos; ecuanimidad en el objeto y ecuanimidad en el sujeto. Ambos son aspectos de tener la misma base. La ecuanimidad del objeto significa que no hay un valor verdadero y permanente en ningún fenómeno, el valor es situacional, cuando invertimos en algo y creemos en ello, se vuelve importante para nosotros. Es como la historia tibetana sobre el comerciante que regresa de la India y le da a su madre un diente de perro, diciéndole que es un diente de Buda. Ella lo pone en su altar creyendo que es una reliquia sagrada, lo honra y le reza y el diente comienza a dar luz, mostrando que incluso un diente de perro, si es adorado, empezará a dar luz. Es la mente la que tiene la cualidad. La mente es luz clara. La mente es luminosidad. La mente es brillante. Tu mente es brillante. No es que los objetos del mundo sean brillantes. Brillan porque los haces brillar con la forma en que les prestas atención. Entonces ves que el mundo de los objetos es completamente uniforme. No hay fenómeno que sea más importante que otro.

El año antepasado vendí muchos de mis libros de psicoterapia, filosofía y literatura. Estos libros me costaron bastante dinero, pero cuando se los llevé a la persona que compra libros de segunda mano, no me dio ni de cerca tanto dinero como el que yo había pagado por ellos. Me pregunté por qué estaba vendiendo los libros, tal vez debería conservarlos, pero no los necesito y ya no tengo el espacio para tenerlos, pero los quiero porque son importantes. Pero el tipo que compra y vende libros está pensando "¿Quién va a comprar estas cosas? Seré amable con este viejo enclenque y le daré un euro por libro"

¿Dónde está el valor? No está en las páginas; está en mi pensamiento sobre el significado de los libros, porque recuerdo haberlos leído, haber enseñado a partir de ellos, etc. Ahora estos capítulos de mi vida se están cerrando y el significado de estos eventos está desapareciendo dentro de mí. Lo que para mí

una vez fue realmente brillante ahora no lo es. Ah! La mente se mueve y los patrones y las formas del mundo surgen y cambian. Desde principio mismo todo es igual pero brillara de acuerdo a nuestra participación.

Es por esto que mantenemos siempre el nivel más amplio la compasión, la compasión omnipresente, la compasión por cada ser vivo. ¡Que todos los seres sintientes sean felices! Sin hacer que ninguno de ellos sea especial, sino viendo que todos los seres tienen la misma naturaleza búdica y que todos tienen sus patrones particulares de oscurecimiento, pero que este oscurecimiento es en sí mismo es el resplandor de la base. Nos ofrecemos a todos por igual, en todas las circunstancias, como sea que surjan. Esto no significa que te conviertas en un evangelista que detiene a la gente en la calle y les pregunta si han escuchado las buenas nuevas del Buda, no intentamos convertir a las personas en nada mas estamos disponibles. No nos escondemos dentro de nosotros mismos, no tomamos decisiones sobre el criterio de que algo nos guste o no nos guste, sino que trabajamos con el potencial o la energía de la situación. Esa es la ecuanimidad desde el objeto.

La ecuanimidad desde el sujeto es cuando sientes surgir que algo te gusta o no te gusta. Como sea, no te identificas demasiado con ello. Por supuesto que hay utilidad en eso porque si no podrías pasar diez horas en un restaurante tratando de leer el menú y nunca llegar a ninguna decisión sobre qué pedir. Algo te apetece en el momento, pero es momentáneo; no dice la verdad de eso. Tenemos nuestras pulsaciones, pero dentro de la ecuanimidad.

Los Cuatro Inconmensurables

Imagino que todos estamos familiarizados con los Cuatro Brahma Viharas o los Cuatro Inmensurables, en ellos decimos:

*Puedan todos los seres ser felices y tener la raíz de la felicidad,
Puedan todos los seres estar libres del sufrimiento y de la raíz del sufrimiento,
Puedan todos los seres experimentar la alegría que está libre de sufrimiento,
Puedan todos los seres experimentar la ecuanimidad que es libre de prejuicios a favor de amigos y familiares y en contra enemigos y personas que no nos agradan”.*

Estos son pensamientos fundacionales presentes en los diversos caminos budistas. Les sugiero - especialmente en este momento en el que hay muchas opiniones y fragmentos de información inquietantes sobre el sufrimiento derivado del virus- es que lean estos Cuatro Inconmensurables y reflexionen sobre ellos.

En este momento, tal vez sea más útil comenzar con el cuarto, la ecuanimidad. "*Que todos los seres, y especialmente yo, porque tengo que trabajar en mí mismo, estén libres del prejuicio o parcialidad a favor de los amigos y en contra de los enemigos, que privilegia a un grupo sobre otro grupo de personas*". ¿Cómo

puedo ser imparcial hacia todos? Reconociendo que cuando surge un sesgo en mi mente, al creer que algo es realmente importante, también estoy creyendo que esto otro es menos importante.

Ecuanimidad significa calma, calma realmente profunda. Comienza con la calma que obtienes al hacer tu práctica básica de shiné o shamata y ve hasta la profundidad de la calma que obtienes cuando despiertas a la naturaleza innata de la mente. Descansa en esa apertura. Todo es igual. Todos los pensamientos, los sentimientos y los recuerdos son esencialmente vacíos e iguales en la vacuidad. Todos los fenómenos son iguales en la vacuidad. La vacuidad de todos los fenómenos se llama dharmata, Chö-nyid. Significa que no hay esencia individual en ningún fenómeno; es simplemente dharmatud, cosidad, lo cual es la vacuidad. Lo mismo para la mente. La mente en sánscrito es citta y cittata, es la *mentitud* (mind-ness). La esencia de la mente, de la mente de todos, es la vacuidad. Por el lado de la mente, por el lado del objeto, igualmente vacío, todo es igual, pacífico.

En dzogchen hablamos de contentamiento, Zim-ba, simplemente en paz, como sea que sea. Se dice- y por supuesto esto es muy difícil - "*Si vas al cielo, ve al cielo, si vas al infierno, ve al infierno*". Como sea que sea, es así como es. Si tu cuerpo se enferma, permanece presente con la enfermedad, si tu cuerpo está sano y feliz, puedes seguir así. La cuestión no es hacer una gran historia al respecto, no invertir en ello alguna verdad definitoria sobre ti mismo. Estos son movimientos transitorios de experiencia, surgen y pasan. Ya has tenido millones de ellos en tu vida. Surgiendo y pasando.

Si tenemos ecuanimidad, entonces el tercero de estos Cuatro Inconmensurables tiene más sentido. "*Que todos los seres tengan la felicidad que está libre de sufrimiento*". Por lo general, nuestra felicidad está rodeada de posibilidades de infelicidad. Sales de picnic y empieza a llover. Hay tantos factores secundarios que de alguna manera pueden estropear la experiencia. Pero si tenemos ecuanimidad, entonces la base de la alegría se establece en la innata amplitud de la mente. Ésa es la verdadera base de la felicidad y no se puede estropear. En la tradición budista esto se conoce como vajra. Vajra significa indestructible. Nada puede alterarla o modificarla. La mente en sí misma no es una cosa. No puedes comprarla, no puedes perderla, no puedes mejorarla. Nada puede dañarla. Comprender esto es la base de la ecuanimidad y es también la base de la felicidad. No se puede alterar, está más allá de cualquier contaminación.

El segundo de los Cuatro Inmensurables es: "*Puedan todos los seres estar libres del sufrimiento y de las causas del sufrimiento*". La causa del sufrimiento es la ignorancia, no reconocer la base. Uno puede decir que esta es la base y que siempre ha estado aquí, pero cuando miro a mi alrededor, ¡veo a todas estas otras personas no lo ven! ¡Simplemente no lo entienden! Piensan que limpiar su coche y que la demás gente comente sobre su nuevo coche es la verdadera fuente de la felicidad. Puede que obtengan tres segundos de esa felicidad pero luego se acabara, entonces sucederá algo más y puede que obtengan otros diez segundos de felicidad, o dos minutos más de felicidad o incluso una hora de felicidad. Pero luego ¡se fue!

Además, el intento de encontrar la felicidad a menudo conduce al sufrimiento. La raíz del sufrimiento es no ver la base. *"Que todos los seres encuentren el fundamento de su propia naturaleza. Que despierten a su propia e inmutable naturaleza búdica, y a través de eso, que todo su sufrimiento se disuelva, ya que el sufrimiento surge de una causa, y la causa es no saber quién eres"*.

El primero de los Cuatro Inconmensurables es: *"Puedan todos los seres ser felices y tener la raíz de la felicidad"*. La raíz de la felicidad es la mente misma. En un día caluroso, un helado puede hacerte sentir feliz por un tiempo. En un día lluvioso, tener un paraguas puede hacerte sentir feliz. Situacionalmente, hay muchos tipos de felicidad pero, de nuevo, son de muy corta duración, entonces decimos *"puedan todos los seres ser felices, estar bien y tener la raíz de la felicidad, que es la mente misma"*, no tener un cuerpo sano, no tener dinero, no tener poder político, ninguna de las cosas que excitan a la gente es la verdadera base de la felicidad.

La mente es la verdad de todo. La mente está vacía y está llena. Está vacía en y de sí misma, como un espejo, y también está llena, como el espejo. El espejo siempre tiene reflejos, la mente siempre tiene pensamientos, sentimientos, recuerdos, etc., ellos son el despliegue del potencial de la vacuidad. Nos encontramos con estas crecientes oleadas de ansiedad;

- ¿Moriré por este virus?
- ¿Las personas que amo morirán a causa del virus?
- ¿Qué pasará con la economía?
- ¿Perderé mi trabajo?
- Hay tanta gente que trabaja en restaurantes y bares que si están cerrados durante muchos meses, tal vez tengan que cerrar para siempre.
- La gente perdió el hábito de salir y tal vez toda la cultura cambie.

Los patrones de interacción que generaban un sentido de identidad, un sentido de competencia y significado pueden cambiar y habrá sufrimiento porque la gente se despertará al hecho de que "yo no soy quien creo ser. Pensé que esa era mi vida, pero ahora es así. ¿Cómo puede ser? "

Nosotros tenemos la gran ventaja de estar abiertos a las enseñanzas de Buda y de comenzar a ver que aferrarnos a lo transitorio, a lo impermanente, a lo construido y engañarnos a nosotros mismos pretendiendo que es estable, que es confiable y que es permanente, es la forma en que creamos sufrimiento. Es lo que vemos a nuestro alrededor: personas conmocionadas porque el mundo al que estaban acostumbrados comienza a desmoronarse.

Entonces, relajados, abiertos y conectados, somos capaces de responder a cualquier situación que se nos presente. Por supuesto, aparecen y pasan diferentes emociones, y ellas tienen sabor. Ese sabor es informativo; nos da acceso a cómo es la otra persona. Hay algún tipo de impacto pero es transitorio. No construyas una imagen de quién es la otra persona porque si lo haces esa imagen se convertirá en una

barrera entre tú y ella, ya que ella está cambiando y tú estás cambiando. No sabes cómo vas a estar mañana.

Esta es una forma de vida diferente, es una forma de estar abierto a como las cosas son, y las cosas son simplemente como son, no sabemos cómo son.

Bondad

Vacuidad, ecuanimidad y bondad. La bondad que se basa en la ecuanimidad que surge de la vacuidad es muy estable. ¿Por qué? Porque es una bondad que no busca nada. No busca la recompensa de las personas pensando que somos bondadosos, amables o generosos. No es una bondad que esté llena de emociones cálidas que nos hacen sentir bien por querer ayudar a los demás. Esa emoción simplemente se desvanece, y no solo se desvanece, tampoco podemos sostenerla porque en este cuerpo, con nuestra estructura emocional, nos cansamos. Con este tipo de bondad, nos ofrecemos: estoy aquí, en los términos que necesites, estoy para ti.

Como el gran Namkhai Norbu solía preguntar una y otra vez ¿cuál es tu capacidad? ¿cuál es tu capacidad? Tu capacidad es infinita; como la base, es amplia y generosa, como el campo de la experiencia, pero si como manifestación, te envuelves en el capullo de las autodefiniciones que te son familiares, no serás capaz de dejar que la luz de la base brille a través tuyo, siendo tú, porque estarás reducido a un punto autorreferencial.

La vacuidad purifica la formación de hábitos y luego vemos igualdad entre lo que está afuera y lo que está dentro, y de esa bondad surgimos momento a momento en interacción con lo que sea que encontramos. Eso significa que podemos imaginar a los seres en los seis reinos, podemos imaginarnos a la gente en los hospitales, podemos imaginar todo tipo de cosas. Podemos estar presentes de forma no dual, abiertos a ello. La mente no tiene límites. La mente no es algo atrapado dentro de tu cuerpo, no es una cosa. Tu cuerpo está en tu mente. Las personas que mueren en el hospital están en tu mente, si les abres tu mente

Nadie necesita morir solo si te abres a estar presente con todo el sufrimiento del mundo y tampoco te abrumarás por ello ya que la olla es muy grande. La mente es vacía, nunca se llena. Sin embargo, el ego es una olla pequeña, se llena pronto y se quema. Es por esto que he tomado la secuencia de vacuidad, ecuanimidad y bondad.

Hemos llegado al final. Espero que esto les sea útil de alguna manera. Gracias por su atención y gracias de nuevo a Kamalashila por acoger este evento.