

ENCONTRAR LA LIBERTAD EN MEDIO DE LA COMPLEJIDAD

UN ENFOQUE BUDISTA PARA PERMANECER RECEPTIVO Y RELAJADO EN LA VIDA MODERNA

JAMES LOW

Extractos

...Cada uno de nosotros espera ser reconocido como el emperador universal, "Si yo estuviera a cargo, las cosas serían muy diferentes". Pero no estamos a cargo, y por eso nos sentimos oprimidos si alguien hace algo que no nos gusta. Su sola presencia es un ataque a 'mi' sentido de cómo quiero ser. Es decir, mi fantasía sobre mí mismo y sobre cómo debería ser el mundo está siendo atacada. Vale la pena examinar esto ya que, de hecho, no estoy siendo atacado. No me están golpeando, simplemente están hablando de una manera que no me gusta: ' Porque están haciendo su propuesta, mi plan no se cumplirá, y mi plan es muy importante porque creo en él' .

...Si estás en piloto automático entonces estás dormido en tus suposiciones, viviendo en tus imaginaciones. Puede ser muy reconfortante estar dormido en sueños de ' oh, esta es mi vida', 'estoy en casa otra vez, prepararé una buena taza de té'. Esto no es fresco, pero es reconfortante. Además, vivir dentro de supuestos nos da una sensación de continuidad. Sin embargo, el invierno está terminando ahora y los días se hacen más largos, la primavera está llegando. Esto es nuevo. ¿Es significativo? Esta es una pregunta esencial. "Yo, como señor del mundo, decreto lo que es o no es significativo". Así es como vivimos, como estúpidos gobernantes. En lugar de recibir el mundo y ser llamados a una presencia constante, vitalidad, vivacidad y frescura, lo editamos e ignoramos. Nos quedamos dentro de nuestra visión de túnel porque nos da una sensación de continuidad personal...

...Cuando hay nieve y hielo en el suelo, éste se vuelve resbaladizo y por eso caminamos de forma diferente a cuando está seco. Es decir, el hielo incita a nuestro cuerpo a tener más cuidado. Observarnos a nosotros mismos nos permite ver que los gestos y las expresiones que hacemos no son una expresión de algún "yo" interno sino una expresión de nuestra participación; estamos colaborando con la no dualidad. Cuanto más te relajes y confíes en la coemergencia no dual, descubrirás que la vida se vuelve más fácil. Esforzarse más es en realidad inútil si quieres encontrar la puerta siempre abierta a la libertad. Por eso, cada vez que te pongas tenso, simplemente vuelve a estar presente en el momento sin bloquear el flujo de participación...

...La apariencia desnuda no es 'experimentada' por la conciencia. La conciencia no es el experimentador. El experimentador es siempre y únicamente el yo-ego. La conciencia es tranquila, abierta, inmutable, brillante, esclarecedora e intrínsecamente pura; nunca está involucrada ni mezclada con ningún suceso, aunque tampoco se mantiene al margen de ese suceso. Las palabras no te conducen a esta presencia inimaginable...

Indice

NUESTRO SENTIDO DEL YO NO ES SEGURO	3
TIENE DOS ASPECTOS	4
UNA VISIÓN DUALISTA	5
APEGO: EL CONTINUO PROCESO DE REIFICACIÓN	9
CONCIENCIA Y EXPERIENCIA	11
NO DUALIDAD	14
EJEMPLOS	15
TRES MODALIDADES ENTRELAZADAS	17
ENCONTRAR LA LIBERTAD	18

Tenemos algo de tiempo esta noche para analizar el enfoque dzogchen sobre cómo vivir en medio de la complejidad. Las vidas que tenemos hoy en día tienen muchos factores perturbadores que operan a través de ellas. La tasa de cambio en nuestra cultura, la situación económica, etc., parecen estar acelerándose y hay mucha incertidumbre. Por lo general, tratamos de lidiar con la incertidumbre adquiriendo ciertos tipos de conocimiento y, con el uso de computadoras, es muy fácil acceder a una gran cantidad de información. Sin embargo, una y otra vez nos enfrentamos al hecho de que nuestra situación no es realmente predecible. Por ejemplo, dentro de la economía mundial hay tantos factores en funcionamiento que nadie puede saber realmente qué dirección tomarán las tendencias. Esto afecta las suposiciones de las personas sobre la cantidad de pensión que necesitarán cuando envejecan, el tipo de atención médica que puedan necesitar, etc. Todos queremos sentirnos seguros y felices, pero hay tantos factores que pueden afectar nuestras vidas que no estamos muy seguros de cómo aplicar esa seguridad que estamos buscando.

Intentar asegurar un territorio en el mundo implica mucha atención al flujo constante de nueva información detallada y una revisión constante de los planes que se hacen. Hoy en día en Europa todos tenemos un grado de educación razonable y estamos acostumbrados a idear y revisar planes por lo que, en principio, este reto no debería ser demasiado difícil. Sin embargo, tendemos a identificarnos con nuestros mapas, nuestros patrones y planes. Éstos se cubren con nuestro sentido de quiénes somos. Aunque podemos saber sobre una base racional que cambiar la forma en que vivimos es una buena idea, creo que es justo decir que a menudo nos encontramos volviendo a los patrones habituales debido a la

cómoda cualidad de su familiaridad. Vemos que algo no es muy sabio y, sin embargo, volvemos a ello una y otra vez. Es posible que sintamos que, a menos que podamos encontrar una nueva forma de invertir nuestra energía, vamos a experimentar un regreso a lo conocido.

Mientras estamos reunidos aquí, al lado nuestro en este edificio hay una reunión de Alcohólicos Anónimos. Los allí presentes han invertido mucho tiempo, energía y dinero en el consumo de alcohol. Ahora tienen que invertir mucho tiempo y energía en la lucha por cambiar su identidad y establecer un nuevo marco para comprender quiénes son. Pasan de ser 'alcohólicos' a ser 'alcohólicos en recuperación' y esta nueva identidad debe restablecerse una y otra vez mientras luchan contra la tentación. Muchos alcohólicos en recuperación asisten a varias reuniones a la semana para afirmar ante otras personas y ante sí mismos: 'Soy un alcohólico en recuperación. Me estoy recuperando de la adicción al alcohol, pero la tentación siempre está ahí, es muy fácil volver a caer'. Este patrón se manifiesta en los seres humanos de diversas maneras. Como sabemos, puedes tener una historia de amor infeliz y estar seguro de que no hay futuro en esa relación y, sin embargo, marcharse puede llegar a ser bastante difícil.

NUESTRO SENTIDO DEL YO NO ES SEGURO

La práctica y visión de la meditación budista ofrecen una comprensión muy clara de por qué esto es así. Nuestro sentido del yo, nuestra identidad básica, no es seguro; nunca puede establecerse como algo que realmente existe. La base de nuestra identidad personal es contingente; surge de la yuxtaposición e interacción de muchos factores. Algunos de estos factores los tomamos como 'nosotros mismos'. Por lo tanto, podríamos tener la sensación de que mis hábitos se deben a "mi ADN", pero ¿qué significa decir "mi ADN"? ¿En qué sentido es mío? Podríamos decir que la razón por la que somos como somos se debe al comportamiento de nuestros padres, que nos ha llevado a adoptar estos patrones que parecen definirnos. Sin embargo, esto es nuevamente decir que quien soy no es realmente algo que me pertenezca, es co-creado como una relación, como una interrelación con el medio ambiente. Es decir, 'yo, yo mismo' es co-emergente con mi entorno.

A medida que cambia el clima, cambia nuestro estado de ánimo, cambia nuestra ropa y, probablemente, también cambia la comida que comemos. Cuando somos muy jóvenes simplemente 'estamos en la nuestra', pero a medida que pasan los años y vamos mirando hacia atrás, empezamos a ver que somos parte de una época en la que compartimos muchas características con otras personas que nacieron dentro de la misma cultura al mismo tiempo. Por ejemplo, el tipo de música que genera en nosotros una respuesta emocional muy a menudo está relacionada con lo que escuchábamos cuando éramos adolescentes y bailábamos en las fiestas. Resonamos con las características particulares del entorno y, por lo general, sentimos que esa resonancia se debe a las cualidades únicas de estas

características. Pero, ¿por qué no todos responden positivamente a ellas? Si fueran realmente especiales en sí mismas, todos responderían bien a ellas. Suenan verdaderas para nosotros debido al patrón histórico que compartimos, el surgimiento conjunto y la interdependencia del desarrollo de nuestro yo y estos factores ambientales. Los aspectos particulares de nuestra cultura que nos suenan verdaderos, el tipo de arte o las películas que nos gusta mirar, etc., generalmente están determinados por la exposición repetida a estos patrones a una edad sensible. Por lo general, podemos decir: 'Pero solo soy yo, esto es lo que soy y esto es lo que me gusta'. Se siente inherente, intrínseco, pero en realidad ha surgido a través de las asociaciones y las relaciones.

TIENE DOS ASPECTOS

Hay dos aspectos en esto. Uno es que estamos realmente influenciados por lo que encontramos porque no hay una esencia autónoma que nos defina internamente. Existimos como un repertorio de posibilidades que nacen de ciertas características de nuestro mundo. Si estás en el trabajo hablando con tu jefe y después del trabajo vas a tomar un café con un amigo es probable que se trate de dos tipos de conversación muy diferentes, no solo en cuanto a su contenido semántico sino en cuanto a tu estado de ánimo, tu libertad para expresarte, y el tipo de vocabulario y gestos que haces. Debido a la naturaleza de tu jefe, su personalidad, su grado de autoridad sobre ti, tu ansiedad por mantener o no tu trabajo, te sientes llamado a ser de una manera particular en el entorno laboral. Cuando estás en el bar charlando con tu amigo, la calidad de su presencia evoca toda una nueva gama de aspectos de ti mismo. Es decir, existimos como un potencial que es evocado por las cualidades del entorno, y también por nuestra capacidad de conocer el alcance de nuestro potencial y nuestra libertad para llevar ese potencial al vínculo más cercano posible con lo que nos rodea. Así, este potencial es provocado por una variedad de factores que se presentan externamente y por una variedad de factores internos, como sentirnos cansados, solos, o factores biológicos como el ciclo menstrual, etc. Están ocurriendo muchas, muchas cosas que, en cierto sentido, "somos nosotros", pero que en realidad nos están sucediendo. Por lo tanto, la narrativa personal de mi identidad a menudo actúa como una herramienta de apropiación que reclama un sentido de agencia y propiedad sobre factores que, de hecho, son contingentes. Somos participantes, no amos ni víctimas. Los factores que emergen para nosotros y como nosotros no son creados por nosotros.

Claramente, el potencial para el patrón de tales interacciones es infinito debido al número de variables involucradas. Están fuera de nuestro control y si nos obsesionamos con la idea de control esto bien puede generar ansiedad y depresión. Si creemos, "Bueno, es mi vida, debería estar a cargo de ella y quiero cumplir mi visión. Tengo derecho a tener la vida que quiero". En un buen día, esto puede sentirse como libertad, "Es mi vida. Todo depende de mí. Puedo hacer que suceda". Pero en un mal día puede

sentirse como "¡Ah! ¡Todo depende de mí! ¡Tengo que hacer que suceda!". Entonces no se siente tan bien... "¿Cómo voy a hacer que suceda? Tendré que colaborar con otras personas, pero otras personas no se comportan como yo quiero". Es posible que hayamos notado que otras personas, al ser otros, hacen las cosas a su manera. De alguna forma, extrañamente, esto deviene en una fuente interminable de conmoción y sorpresa. Somos razonables, somos amables, somos racionales y, sin embargo, otras personas son insurgentes y, de hecho, delincuentes. Con este conflicto experimentamos directamente el límite de nuestra agencia, que 'yo, yo, yo mismo' está siempre surgiendo a través de la interacción con los demás. No todo depende de mí. Ninguno de nosotros sabe cómo nos vamos a sentir mañana por la mañana. Llevamos bastantes años vivos y sabemos muchas cosas. Algunos de nosotros hemos asistido a universidades y tenemos todo tipo de certificados, pero no podemos decir: "Oh, mañana es sábado por la mañana, y los sábados por la mañana siempre me siento así". En realidad, sabemos muy poco acerca de nosotros mismos porque somos fundamentalmente incognoscibles. Nuestras cogniciones, que trabajan en armonía con nuestros recuerdos, crean argumentos, narraciones, que nos dan una idea aproximada de cómo es probable que sean las cosas para nosotros. Pero en realidad si atendemos a la fenomenología vivida de nuestra experiencia no es así. El Buda señaló que todo es impermanente. Los amigos se vuelven enemigos y los enemigos se vuelven amigos. ¿Cómo puede ser esto posible? Este es mi amigo, mi amigo es mi amigo y, sin embargo, ya no somos amigos. Si tuviera una manzana en su mesita de noche cuando se fue a dormir por la noche y por la mañana se despertó y encontró un plátano allí, podría pensar que había un poltergeist en la casa. Una manzana es una manzana; no puede convertirse en otra cosa. Sin embargo, un amigo no es como una manzana, ya que los amigos cambian debido a muchos factores impredecibles. Incluso las manzanas eventualmente se pudrirán, por lo que el conocimiento definitivo entre los seres vivos es inalcanzable ya que nuevas fuerzas, nuevos vientos y nuevos estímulos emergen sin nuestro permiso.

UNA VISIÓN DUALISTA

Por lo general, la forma en que operamos con nosotros mismos y otras personas se basa en una visión dualista en la que nos vemos a nosotros mismos y a los demás como fundamentalmente separados. Somos duales, dos no uno. Por lo tanto, puedo sentir que tengo un cuerpo, una voz y una mente y, debido a la bondad de mi madre durante muchos años cuando yo era pequeño, he aprendido a controlar mi cuerpo, mi voz y mi mente.., Los niños generalmente no controlan sus cuerpos. Van por todos lados atrapados en oleadas de inspiración. Gradualmente, aprenden a quedarse quietos en el salón de clases y luego de un tiempo han aprendido a sentarse quietos durante tres horas en un examen, escribiendo y escribiendo. Es decir, aprendemos a gestionar y controlar cómo nos manifestamos. Decir, 'Me estoy controlando a mí mismo' suena normal y razonable, sin embargo, ¿qué es este 'yo' que estoy controlando? ¿Sé qué forma tiene mi yo, de qué color es, dónde está ubicado? Estoy asumiendo que mi

'yo' es un elemento similar a mis zapatos. Una ilusión es algo que se manifiesta, que podemos ver y que parece existir, pero que en realidad no tiene una verdadera existencia propia. Bajo ciertas condiciones climáticas podemos ver un arcoíris en el cielo. Definitivamente hay algo que ver, pero no es algo que puedas atrapar; hay una apariencia que está desprovista de una esencia intrínseca. El arcoíris se manifiesta a partir de condiciones que son extrínsecas al arco iris: no hay una fuente interna sino que depende de ciertos factores externos. De la misma manera, cuando eras un bebé llegaste a tu existencia individual a través de interacciones con el entorno. La particularidad de tu situación familiar, ya sea una familia grande o una familia pequeña, una familia feliz o una familia difícil, se convirtió en parte integral de cómo te desarrollaste. Es decir, tu personalidad, lo que pareces ser tú mismo, tu personalidad, tus formas de hacer las cosas, tus gustos y aversiones, han surgido a través de la influencia del medio ambiente. No serías como eres ahora sin este patrón particular de eventos sociales en tu escuela, tu hogar o donde sea, de tus primeras relaciones, de si estabas enfermo o sano, de qué idiomas se hablaban, etc. En ese sentido, eres una ilusión. La ilusión no significa que no eres nada en absoluto. Significa que no hay una esencia personal individual particular dentro de ti que te esté haciendo, momento a momento.

Si alguien te cuenta una historia feliz, te pones feliz; si alguien te cuenta una historia triste, te pones triste. Eso es lo que sucede y no es muy complicado de entender. No es que hay una pequeña conferencia dentro de tu cabeza para decidir si debes estar feliz o triste. Alguien te cuenta un chiste y te ríes. No tienes que decidir si te reirás, solo te ríes. Sus palabras y tu patrón se han comunicado y se fusionan en ese momento de interacción. La fantasía que tenemos de nuestro yo individual como si fuera de alguna manera nuestra propia posesión, de algo de lo que estamos a cargo, demuestra ser falsa por las muy comunes interacciones de la vida diaria. Si vas caminando por la calle y de repente escuchas el sonido de un auto chocando es probable que vuelvas la cabeza. Aunque no es tu coche el que ha chocado, algo ha sucedido en el mundo en el que participas a través de tus sentidos, y entonces respondes. Este es un aspecto de la no dualidad.

No existe un muro duro fijo entre nuestra existencia encarnada como individuos y el entorno que nos rodea. Lo que considero que soy y el mundo en el que estoy son co-emergentes. Influyo en el mundo y el mundo me influye.. No son dos cosas separadas chocando entre sí. Más bien, lo que llamo 'yo mismo' y lo que llamo 'mi entorno' están separados solo por mi uso convencional de los términos de separación, 'yo, mí mismo' y lo que me rodea. De esa manera, somos el medio ambiente. Esto no significa que seamos otras personas y que de repente vamos a saltar en sus cuerpos, sino que la forma en que somos es inseparable de cómo son las demás personas. Este es un hecho fenomenológico. Puedes sentir que ya sabes esto, pero ¿es un conocimiento vivo el que ilumina tu vida? Necesito cuidarme y, sin embargo, cuando empiezo a examinar cómo estoy, ¡veo que todos estos aspectos de mí que siento que

debo proteger provienen de otro lugar! Cuando estoy hablando, cuando estoy expresando lo que pienso, estoy usando palabras del castellano. Mis palabras no me pertenecen. Cuando hablo soy como un niño que hace un castillo de arena en la playa. Tomo mi pequeña pala. Tengo mi olla pequeña. Saco la arena y la pongo en mi balde. Así que ahora es mi arena y yo hago mi castillo de arena, pero luego la ola viene del mar y se lo lleva. La arena es solo arena. Pasa lo mismo cuando estamos hablando. Estamos tomando estas palabras de toda la matriz del lenguaje y creando estas formas temporales, que realizan algún tipo de trabajo. Confirman que tengo algún tipo de simulada eficacia como autor de la acción. Y luego se disuelven de nuevo en el silencio.

Es lo mismo con cada parte de nosotros mismos. Si no nos alimentamos perdemos nuestras fuerzas. Hoy en día, a la gente le gusta estar sana, así que van al gimnasio. ¡Para tener músculos bien tonificados empujo una máquina y la máquina me empuja! Mis músculos están hechos por la máquina. La gente dice: '¡Oye! ¡Te ves bien! ¡Te ves en forma!' Dices: 'Sí... gracias'. No dices: 'Se debe a mi amiga la máquina'. Desde el punto de vista budista, es muy importante seguir examinando una y otra vez cómo esta división del yo y el entorno, el yo y el otro, se construye como algo real y duradero. Una vez que hagamos esto, podemos comenzar a ver cómo todo lo que parece ser estable, estático, confiable, predecible y perdurable en el tiempo, en realidad no lo es. En realidad, nuestra existencia se basa en la experiencia, más que en las cosas. La experiencia no es únicamente subjetiva, ni solamente objetiva. La experiencia surge como el tono de sentimiento de la interacción de los diversos factores de campo que encontramos, y esto incluye lo que llamamos "otro" y lo que llamamos "yo". La experiencia cambia constantemente; no tiene una esencia intrínseca, pero como el arcoíris tiene una función y un impacto.

Pero todavía tenemos la pregunta: "¿Quién es el experimentador de la experiencia?" Si tomamos esto desde el punto de vista de la autonarrativa, la respuesta parece obvia: "Mi experiencia me está sucediendo y yo soy el experimentador". Pero, ¿quién es ese "yo"? Porque 'yo' y 'yo' son proposicionales; son términos que afirman. Nos invitan a dar por sentado que realmente se están refiriendo a algo. Sin embargo, el 'propietario' de la experiencia es, de hecho, el yo-ego. Esta conciencia orientada al ego funciona como el experimentador, pero no tiene una existencia verdadera y co-emerge junto con la experiencia. Esto es muy diferente de nuestra conciencia, que revela lo que ocurre sin involucrarse en ello.

La ignorancia funciona como el deseo de ser seducido y engañado por nuestra propia narrativa.

¿Por qué los niños quieren ir a Disneylandia? Porque ahí es donde vive Mickey Mouse. Puedes ganar mucho dinero dando una forma aparentemente sustancial a una construcción ilusoria. *'Por supuesto, Mickey Mouse existe. Por supuesto, existo. ¿Por qué? Porque te lo digo, y debes creerme. ¿Por qué no ibas a crearlo?'*

Desde el punto de vista budista, esta es exactamente la clave de la ignorancia: la ignorancia funciona como el deseo y la voluntad de ser seducido. Cuando vas al cine a ver una película, quieres que te engañen. Es el acto mismo de caer en la película lo que permite que la película se muestre tal como fue diseñada para ser vista. La película sólo puede entregarse a ti si tú te entregas a la película. Esto es lo que sucede en la construcción de nuestro sentido narrativo del yo. La claridad de nuestra mente, nuestra capacidad noética, nuestra capacidad de saber, se entrega a una historia y luego cree la historia y actúa de acuerdo con la trama. La función de la meditación es cuestionar esa fusión de conciencia y argumento. Si miras hacia atrás en tu vida y piensas en cuántas historias diferentes has estado involucrado, claramente tienes una enorme capacidad para creer que eres muchas personas diferentes. Las cosas que eran muy importantes para ti cuando eras un niño pequeño no son tan importantes hoy en día. En ese momento, habitabas un mundo particular de interpretación y creencia que parecía completamente cierto. Si fueras a la escuela un día y tu mejor amigo no quisiera jugar contigo, eso te pondría muy triste: 'Ya no le gusta a mi mejor amigo'. El niño había habitado la fantasía de que iba a tener a esa persona como su mejor amigo para siempre. Era tan real, tan fuerte, tan cierto, y luego, debido al movimiento de causas y circunstancias, desapareció. Cuando miramos hacia atrás en el curso de nuestras vidas, hemos tenido todo tipo de conexiones con la gente. Hemos estado en situaciones que parecían definir quiénes éramos, pero se han desvanecido. ¿Cómo es posible?

Cuando un niño es pequeño, los adultos suelen decir: '¡Compórtate!' Si una persona adulta y poderosa lo dice, el niño a menudo se petrifica. Estaban siendo ellos mismos, solo corrían haciendo ruido y luego escuchaban, '¡Compórtate!' '¿Qué debo hacer?' Significa hacer lo que crees que quiere ese adulto. Esto significa ser el yo que ellos quieren que tengas, no el yo que sientes que eres. Luego, una vez que se han ido, puedes volver a ser tú mismo. Gradualmente, los niños aprenden a hacer este "portarse bien" internamente. Es decir, nuestro sentido del yo es dialógico, emergiendo en la forma continua de conversaciones donde somos deformados y reformados de acuerdo al juego del poder interpersonal. Podemos hablarnos a nosotros mismos como sujeto a sujeto, como sujeto a objeto, o como objeto a sujeto; tenemos muchos tipos diferentes de diálogos internos. A veces somos bastante dulces y tranquilizadores con nosotros mismos: 'Vamos, estará bien, no importa'. A veces somos bastante duros y críticos: '¡Esto es ridículo, siempre me equivoco, no puedo soportarlo!' 'Yo' y 'mí mismo' no son lo mismo. Hay una formación de objeto de mí mismo y una formación de yo-sujeto. El yo "sujeto" tiene que hacer que el yo "objeto" se comporte, porque si no me comporto entonces yo, el sujeto, soy culpado. Por lo tanto, para evitar que otros me culpen, me culpo a mí mismo en un diálogo interno continuo que puede convertirse en una diatriba despiadada. La división interna del yo-ego en sujeto y objeto es paralela a toda la división que genera el samsara y asegura que el ego rara vez esté tranquilo y claro. La auto-acusación reifica la experiencia y solidifica la agencia en una propiedad personal o una característica que puede ser evaluada. Por lo tanto, "Has hecho esto mal". "Oh, lo siento mucho". ¿Quién lo ha hecho

mal? Si hay una acción, tiene que haber un hacedor de tal acción. ¿Quién está haciendo mi vida? ¿Y quién crees que está haciendo mi vida? ¿Son lo mismo? La otra persona dice: “Lo has hecho mal”. “Pero tengo que decirte que nunca me he sentido como un 'tú'. Siempre me siento como un 'yo'. Tú eres tú ahí fuera”. Entonces, si alguien me habla y dice: 'tú', tengo que transformar 'tú' en 'yo'. ¿Me estás hablando a mí? ¡Porque en realidad me estás llamando 'tú'!

Esta es la película del lenguaje. Nuestra experiencia interior puede parecerse a una máquina de pinball que encuentras en una sala de juegos donde la bola sube, rebota y hace que las luces se enciendan y apaguen. Puedes ir caminando por la calle cuando de repente todo tipo de pensamientos y sentimientos empiezan a correr desbocadamente dentro de ti. Los pensamientos y recuerdos eruptivos pueden hacer que rememores eventos que ocurrieron en diferentes países o retrocedas a algún evento que sucedió más temprano en el día. Estamos construyendo incesantemente mundos, mundos que habitamos identificándonos con ellos y con lo que ocurre en ellos como si fueran reales. Sin embargo, como fenómenos, surgen y pasan sin existencia inherente. Lo que los hace parecer reales es nuestra creencia en ellos.

APEGO: EL CONTINUO PROCESO DE REIFICACIÓN

En el dharma, esto es lo que se conoce como apego o aferramiento, el cual Buda ha dicho que es la fuente de todo nuestro sufrimiento. Debido al proceso continuo de reificación, nos experimentamos a nosotros mismos como una entidad que tiene una esencia definitoria única habitando un mundo compuesto por otras entidades aparentes, cada una con una esencia definitoria única. Esta esencia aparentemente definitoria, la cosidad de una cosa, parece ser intrínseca a ella. ¿Pero, qué es esto? Por ejemplo, aquí en mi mano tengo un vaso del que he estado bebiendo. Obviamente es un vaso porque todos sabemos cómo se ve. Cuando lo miramos, damos por sentado que simplemente es lo que es; parece auto-existir como 'un vaso'. Sería bastante extraño que un adulto mirara este vaso y se preguntase qué es. Un artista podría hacer eso si estuviera tratando de hacer una representación visual de ello o alguien que haya tomado LSD podría estar teniendo una experiencia inusual pero, en términos generales, un vaso es un vaso. Tomamos la cristalinidad o transparencia del vaso como su propia cualidad. Lo que ha sucedido, por supuesto, es que hemos cortado este objeto de su raíz histórica. El vaso ha llegado aquí desde otro lugar, quizás de una pequeña tienda. Llegó a la pequeña tienda desde un gran almacén. Llegó allí desde una fábrica, donde fue hecho por una máquina. Luego se vuelve más complicado porque está la historia de las máquinas que fabrican el vaso, tienes todas las instrucciones para todos los componentes que intervienen en la fabricación del mismo, también está el diseño del vaso y un departamento de marketing que analiza si hay consumidores en el mundo que aún quieran comprar este estilo particular de vaso. Por lo tanto, hay muchos factores constitucionales que están en este vaso.

Si no se hubieran producido, no estaría aquí. Sin embargo, vivimos en un olvido de la cadena de causa y efecto que da lugar al vaso y, como consecuencia, parece como si el vaso existiera por sí mismo. Es por eso que parece perdurar en el tiempo. Además, cómo se vea el vaso va a depender también de que podamos verlo con la luz actual en la habitación donde estamos. Por el momento tenemos luces fluorescentes que dan un tipo particular de iluminación. Si apagamos estas luces y solo tenemos la vela que está encendida sobre la mesa, el vaso parecerá diferente. Mañana cuando entre algo de luz natural por la ventana, dependiendo de la cantidad de nubes que haya en el cielo y de la hora del día, debido a la salida y el paso del sol, el vaso volverá a ofrecer un despliegue de sus innumerables apariencias posibles.

Nos encontramos ahora en una encrucijada interesante. Podemos decir “Ah, el vaso es un vaso, simplemente se ve diferente cuando cambian los factores ambientales”. O podemos realmente ver cómo es si no nos ahogamos en interpretaciones. Es nuestro concepto el que confina el vaso a su prisión de ser solo una 'cosa'. El vaso como fenómeno en apariencia es, como lo hemos mirado, co-emergente con el estado actual del observador: dónde está en la habitación, cómo durmió, si está aburrido de lo que estoy diciendo, etc. Lo que llamamos 'el vaso' es estable y perdurable sólo como concepto. Es una presencia, una exhibición, una emergencia energética que se define momento a momento en una interacción con las circunstancias. Nuestro ego, con total aprobación cultural, ha abstraído una imagen del vaso y la ha usado en su actividad delirante habitual de crear 'entidades' que pretende que estén 'simplemente ahí', cada una con su propia existencia inherente. Al mirar el vaso, lo que en realidad vemos es una cadena de fenómenos y no solo una cosa fija. Así, la continuidad del vaso reside en el concepto que representa. Continuamos aplicando el título de 'vaso' a un 'objeto' que se imagina que es el mismo pero que en realidad emerge de nuevo en cada momento. Si te pido que levantes el vaso, esa tarea no es tan difícil de hacer a menos que tengas artritis. Si vertiera agua hirviendo en el vaso y te pidiera que lo levantarás, lo encontrarías muy caliente. El vaso puede mostrar muchas formas diferentes debido a causas y circunstancias. El objetivo de esta exploración es ver que lo que tengo en la mano es una potencialidad que se revela de diferentes maneras en diferentes circunstancias. Tal potencialidad no tiene una definición interna pero se manifiesta en interacción con todo lo que lo rodea. Sucede lo mismo con nosotros mismos. Nuestro mundo, momento a momento, se está revelando de nuevo y si estamos presentes en el mundo a través de nuestros sentidos, podemos colaborar con el flujo incesante de posibilidades. Pero si intentamos permanecer seguros dentro del frágil castillo de nuestros conceptos, entonces nos alejamos de la revelación de la apariencia abierta y vacía. En nuestra lealtad a los conceptos, nos alejamos del terreno de nuestra propia presencia. Dentro de la tradición budista dzogchen, nos dedicamos a la meditación para ser conscientes de nosotros mismos como presencia. Nos abrimos a cómo somos en realidad. En lugar de decirnos quiénes somos, envolviéndonos en una narrativa, simplemente nos relajamos y nos abrimos a nuestra presencia mientras nos manifestamos.

Nuestro hábito de encerrarnos en la trama de la conceptualización es insistente, por eso primero tenemos que esforzarnos por estar presentes en el aquí y ahora en este auto-surgimiento que es auto-liberador. En lugar de dedicarnos a la actividad de identificarnos como sujeto e identificar todo lo demás como objeto, deberíamos abandonar nuestra actividad habitual de identificación. La identificación es a la vez una denominación de las cosas y un posicionamiento evaluativo de la relación entre este 'sujeto' y este 'objeto' en este momento.

CONCIENCIA Y EXPERIENCIA

La conciencia, nuestra brillante presencia abierta, no se involucra en juicios. Muestra cómo surge la apariencia y, sin embargo, está libre de la engañosa actividad de construir entidades a través de nuestra imaginación. Con esta apertura somos conscientes de las formas, los colores, los sonidos, etc. Esto es la apariencia desnuda: la primera muestra fresca de la energía de la tierra. Este es el campo de la conciencia, esto es de lo que la conciencia es consciente, apariencia que surge y se libera a sí misma, inseparable de la vacuidad. La conciencia no está involucrada; no tiene nada que ganar o perder si se involucra en cualquier cosa que ocurra. Es consciente. Esta conciencia abierta también es consciente del surgimiento de la luz en sus modos opacos cuando, impregnada de conceptos, aparece espesa y densa. Estas apariencias también surgen y cesan, pero reclaman una falsa continuidad, la continuidad de la sustancia. Estas son mostradas por la conciencia, al igual que su falsa sustanciación, mientras que la conciencia dualista es incapaz de hacer esto y, por lo tanto, es engañada por la ilusión. Para la conciencia existe la experiencia de una sucesión de pensamientos y pequeños argumentos que se arrebatan y aferran unos a otros y tratan de darle un sentido continuo a la historia de nosotros mismos, el ego consciente, confirmándonos lo que sabemos que somos. Sin embargo, es muy importante desintoxicarnos de los conceptos para que haya espacio para ver la frescura de la apariencia. Los conceptos no son malos en sí mismos, pero son en sí fascinantes. Los juegos de computadora no son intrínsecamente malos, pero algunos niños pueden desaparecer en ellos hora tras hora hasta habitar este mundo separado. Sus padres pueden decir: "Oye, ¿por qué no vas a dar un paseo en bicicleta; salir y echar un vistazo o ir a ver a algunos de tus amigos? Pero los niños dicen: "No, no, tengo todo lo que necesito en esta cajita". También podemos perdernos al estar inmersos en tramas e interpretaciones, historias que le contamos al mundo sobre lo que es o sobre quiénes somos. Cuando estamos comprometidos con nuestra propia historia, hay muy poco espacio para ver todas las demás posibilidades.

Por lo tanto, en la meditación relajamos nuestra identificación y nuestra inmersión en el pensamiento y permanecemos presentes con una presencia que es en sí misma libre de involucrarse en lo que viene y va. Mientras nos sentamos aquí, nuestra mente revela su potencial, su energía, su

creatividad. Escuchamos algo cuando la gente entra en la habitación y podemos decir: "Oh, algo me está pasando". También tenemos pensamientos y sensaciones dentro de lo que llamamos nuestro cuerpo y también podemos decir: "Esto me está pasando a mí". Esto apunta a algo interesante ya que indica que lo que llamo "yo" y lo que llamo "el mundo" son experiencias. No es que "yo" como un ego individual y aislado esté en relación con el mundo tal como es y pueda decir "sé lo que me está pasando" como un hecho objetivo. Más bien, lo que experimento me es revelado a mí mismo. Esto puede parecer una afirmación extraña: que no veo el mundo como es, el mundo con el que estoy familiarizado, ¡sino que, de hecho, lo que experimento es 'yo mismo'! El mundo que veo es el mundo que experimento. Mi experiencia de 'lo que está ahí' está mediada por la lente y el filtro de 'lo que soy'.

Experimento mi visión personal del mundo. Y esta toma, o construcción selectiva, no es idéntica a la de nadie más. Esto se debe a que lo que cada uno toma como nuestra percepción precisa es en gran parte selección, interpretación e imaginación. Lo que experimento es la actividad de mi mente, pero lo tomo falsamente como una percepción precisa de lo que está allí. El ego no puede ver lo que realmente está allí en sí mismo, ya que el ego-yo solo tiene acceso a sus propias producciones. Sólo la conciencia no nacida puede revelar la apariencia desnuda. La apariencia desnuda no es "experimentada" por la conciencia. La conciencia no es un experimentador. El experimentador es siempre y únicamente el yo-ego. La conciencia es tranquila, abierta, inmutable, brillante, iluminadora e intrínsecamente pura; nunca está involucrada ni mezclada con ningún suceso, aunque no se mantenga al margen de ese suceso. Las palabras no te conducen a esta presencia inimaginable. Sin embargo, en términos de experiencia, es posible que empieces a sentir que tu espalda está un poco rígida o que la silla no es muy cómoda y entonces te mueves. No creo que ninguno de ustedes haya decidido tener dolor de espalda. Más bien se dieron cuenta de que les dolía la espalda. Experimentaron el dolor de su espalda con la conceptualización, "Oh, esto me está pasando a mí". El pensamiento 'esto me está pasando a mí' sucede porque no tenemos que pensar, 'Ah, ¿qué es eso? Mmm como lo llamaré... Mmm lo llamaré 'este es un dolor que está en mi espalda''. El dolor surge y "¡Oh, mi dolor de espalda!" Así, la sensación y los conceptos que la identifican parecen surgir como uno solo, sin dejar ningún espacio en el que la conciencia pueda revelar la simple sensación inasible como una modalidad de vacío. Nuestra noción de entidad individual, del dominio de nuestra existencia, es una ilusión porque el relato narrativo de 'quién soy' siempre está un poco por detrás de lo que realmente está ocurriendo. Estamos tratando de ponernos al día hablando de nosotros mismos y de nuestra experiencia. La meditación puede revelar directamente que no tienes que ponerte al día contigo mismo y tampoco tienes que dar sentido a lo que está pasando. Estas son meras actividades que reordenan conceptos. Hay un orden natural de los acontecimientos que se nos revela si estamos presentes sin esfuerzo. Sin embargo, si no estamos presentes, incluso en un nivel ordinario, somos vulnerables a los acontecimientos.

Por ejemplo, podrías ir a una fiesta donde hay música que te gusta y te pones a bailar. Sin embargo, acabas de tener una pelea con tu novio y su mente está llena de irritación: "Cada vez que voy a una fiesta con mi novio, él se queda mirando a otras mujeres, entonces, ¿cuál es el punto?" Con un pensamiento así es bastante difícil bailar porque ahora tienes un dilema inquietante: estás tú, la música y este pensamiento negativo. Si ese pensamiento negativo se desvanece, solo estás tú y la música, así que te abres a la música, la música te da la bienvenida y hay una participación perfecta. Todos hemos tenido ese tipo de experiencia y sabemos la diferencia entre sentirse alienados y sentirse livianos, libres, vivos y sin cargas. Por supuesto, se podría decir que bailar no es tan complicado, aunque llevar esa cualidad de apertura a una reunión en el trabajo es otro asunto. Pero, ¿qué es lo que se interpone en el camino cuando estás en el trabajo? Son esperanzas y miedos, y una antipatía básica que has acumulado con el tiempo hacia un colega: comienzan a hablar y piensas: "Oh, aquí va de nuevo". Cuando eso sucede no estamos muy disponibles. Nos estamos cerrando para protegernos, "No puedo soportar más a esta persona". Con esta reacción estás atrapado en tu certeza de que conoces el verdadero valor negativo de tu colega. Tanto ella como tú están presos en tu intransigente creencia que filtra los eventos para recopilar cada vez más información que respalde tu creencia fija de lo horrible que es tu ¡colega! En tales situaciones, la forma de mí mismo se siente atacada cuando se superpone con la forma de esta otra persona la cual percibo como desagradable u hostil. Pero, ¿a quién atacan en realidad? Están atacando mi sentido de cómo deberían ser las cosas. Cada uno de nosotros está esperando ser reconocido como el emperador universal, "Si yo estuviera a cargo, las cosas serían muy diferentes". Pero no estamos a cargo y por eso nos sentimos oprimidos cuando alguien hace algo que no nos gusta. Su sola presencia es un ataque a 'mi' sentido de cómo quiero ser. Es decir, mi fantasía sobre mí mismo y de cómo debería ser el mundo está siendo atacada. Es útil examinar esto porque, de hecho, no estoy siendo atacado. No me están golpeando, sino simplemente hablando de una manera que no me gusta: 'Porque está haciendo su propuesta, mi plan no se cumplirá, y mi plan es muy importante porque creo en él.' Esto no es muy sabio que digamos, porque por habernos quedado en 'nuestro plan' y haberlo hecho muy importante, ahora somos rehenes de la fortuna. Hemos creado algo esclerótico. Hemos traído rigidez al campo móvil de interacción a través de nuestra inversión en 'nuestro plan' y la consiguiente antipatía que sentimos hacia la otra persona. "¡No es bueno que ganen, no entienden! Es ridículo que otras personas quieran estar de acuerdo con ellos". Este tipo de pensamientos pueden surgir con mucha facilidad y hacer que nos sintamos atrapados y oprimidos, pero al final sucede algo más y nuestra auto-castigante cámara de eco se queda en silencio por un tiempo. Esto ha estado sucediendo durante mucho tiempo y está en el centro de la historia del mundo. Lo que realmente nos mantiene vivos como seres sintientes en el samsara es nuestra necesidad de permanecer en el juego, ser capaces de esforzarnos por ganar. Ajustar nuestra posición y tratar de obtener el mejor trato posible en una situación nos da mucho trabajo. ¡Qué triste que seamos tan obcecados!

NO DUALIDAD

La visión dzogchen ilumina la realidad de la no dualidad. La no dualidad simplemente significa que la oposición estructural entre categorías como bueno/malo, correcto/incorrecto, Alemania/Francia, etc., son meras categorías que están vacías de definición interna pero que se mantienen en su lugar por su oposición binaria estructural. La raíz binaria está entre infinito abierto y cierre infinito. Esto es claramente ridículo ya que el infinito abierto incluye todo y por lo tanto no hay oposición. Es la obstinada intransigencia de la posición separatista inicial (bDag-Nyid gChig-Pu) la que instala la ilusión de gChig, la dualidad. La 'separación' inicial es un momento, un congelamiento, una cosificación, una solidificación. Sin embargo, todos estos son meros movimientos de energía, actividad que nunca alcanza su objetivo de establecer algo real. Son patrones presentados como entidades. Si uno mira claramente, ve que carecen de existencia inherente. Pero si uno cree en ellos (bDag-'Dzin) entonces es como si fueran reales y duraderos. De esta creencia engañosa inicial, esta idea que se desvanece, surge la división ilusoria del yo y el otro: 'Soy yo porque no soy tú'. Si me preguntas quién soy, no estoy muy seguro, pero hay una cosa de la que estoy muy seguro, ¡y es que no soy tú! Así, la aparente integridad de mí mismo como entidad se establece al decir 'Yo no soy tú'. La definición del yo se basa en la ley del otro excluido. 'Yo' es todo lo que queda cuando se separa de todo lo que 'no es yo'. Todo lo que es bueno es, por definición, "no malo", ya que las cosas que son malas "no son buenas". Esta estructura informa todas nuestras acciones matizadas en el transcurso de cada día. Pero, ¿cuál es la mi esencia, la del individuo real? Seguramente no soy solo un sobrante después de que todo lo demás ha sido rechazado como 'no soy yo'. Cuando digo 'tú', esto no me brinda ningún conocimiento privilegiado de quién eres, pero sí afirma que yo no soy tú. El hecho de que no eres yo me convierte en yo. El rechazo del 'tú' es la aceptación o adopción del 'yo'. Si contratáramos a algunos entrevistadores capacitados para preguntarles a cada uno de ustedes quiénes son, ¿sería suficiente una hora, o un día, una semana, un año? Estoy seguro de que siempre tendríamos más cosas que decir sobre nosotros mismos. Esto se debe a que no estamos basados en la esencia; somos performativos. Nacemos al mostrar imágenes de nosotros mismos y, por lo tanto, nuestra historia no tiene fin. El yo es dinámico; interactúa dentro del campo de la experiencia. Además, este campo de experiencia no está realmente compuesto de formas separadas. No existe una separación real entre el yo y el otro, ya que ambos son movimientos de energía en el campo de la experiencia, que es en sí mismo un campo energético. No hay una entidad fija y definible que se pueda encontrar aquí, debido a que todos los fenómenos ya se están desvaneciendo al momento de su surgimiento. De hecho, en su vacuidad, nada surge ni desaparece, ya que son meras sombras en la pared. Además, todo lo que vemos, oímos, saboreamos, tocamos, olemos son momentos de experiencia emergente cuyo fundamento no puede ser descubierto. No creas esto, sólo mira una y otra vez hasta que veas que es verdad. La base está vacía de cualquier esencia o entidad que pueda ser descubierta y, sin embargo, este gran vacío siempre está revelando nuevas apariencias. Así, el vacío o vacuidad y su

potencialidad no son duales en el despliegue incesante de formas ilusorias. Y todos somos esas formas ilusorias.

EJEMPLOS

Desde que nacimos, hemos sido tantas personas diferentes, cada una con diferentes tipos de intereses. ¿Cómo es esto posible? Aquí hay un vaso y podemos llenarlo con agua, jugo de naranja o con muchas otras cosas diferentes. Luego sacamos ese contenido del vaso y lo llenamos con algo distinto, lo mismo hacemos con nosotros mismos.. Por ejemplo, "Oh, cuando tenía cinco años me gustaba mucho salir en mis patines y eran realmente geniales. Pero heredé una bicicleta de mi hermano mayor y después de eso siempre andaba montado en mi bicicleta". El "yo" se llenó con los patines y luego con la bicicleta. A menudo contamos nuestra historia de esta manera para que parezca que hay un "yo" continuo que se ha llenado y luego se ha vaciado de muchas formas, sabores e intereses. Cada una de estas formas se sintió como yo durante el período de identificación, pero ¿qué es este sentido continuo del yo? Podemos albergar un sentido de nuestro yo como algo continuo y también un sentido de ser plenamente cada una de nuestras identidades específicas que surgen y pasan. Hay una familiaridad, 'aquí vamos de nuevo', mientras nos entregamos a una experiencia que podemos usar como un medio de yo siendo yo. Sin embargo, la sensación de que algo es familiar no significa que sea realmente lo mismo. Por ejemplo, he estado en Ginebra anteriormente y ahora estoy de vuelta aquí. No es el mismo lugar y, sin embargo, es el mismo lugar. Desde la última vez que estuve aquí, el aeropuerto ha cambiado mucho, tiene el mismo nombre pero ha cambiado. Lo que continúa es el nombre. Pero tenemos que decir este nombre una y otra vez porque aunque el nombre se muestra en letras grandes en la parte delantera del aeropuerto, las letras necesitan que les demos vida al leerlas. Es decir, el término 'Ginebra' apunta a un vasto potencial de posibles revelaciones, mientras que Ginebra, como experiencia, es co-emergente con personas que experimentan lo que ellos consideran como Ginebra.

Cada individuo que viva en esta ciudad o que la visite vivirá muchas experiencias puntuales y únicas. Puede que algunos de vosotros llevéis toda la vida en este pueblo y sintáis que lo conocéis muy bien, pero cada día tenéis un caudal de experiencias únicas e irrepetibles. Cada vez que pones la llave en la puerta principal para entrar en tu piso, es nueva. La diferencia está en los detalles y solo verás los detalles si estás presente. Si estás en piloto automático, entonces estás dormido en tus suposiciones, viviendo en tu imaginación. Puede ser muy reconfortante estar dormido en sueños del tipo 'oh, esta es mi vida', 'estoy en casa otra vez, prepararé una buena taza de té'. Esto no es fresco, pero es reconfortante. Además, vivir dentro de supuestos nos da una sensación de continuidad. Sin embargo, el invierno está terminando ahora y los días se hacen más largos. La calidad de la luz está cambiando, los brotes comienzan a surgir en los arbustos y las campanillas de invierno comienzan a brotar del suelo. Esto es

nuevo. ¿Es significativo? Esta es una pregunta esencial. “Yo, como el señor del mundo, decreto qué es o no es significativo”. Así es como vivimos, como estúpidos gobernantes . En lugar de ser receptivos en el mundo y habitar en la permanente presencia (vitalidad, vivacidad con esa frescura del mundo), editamos, ignoramos, nos quedamos dentro de nuestra visión de túnel porque nos da una sensación de continuidad personal.

TRES MODALIDADES ENTRELAZADAS

Con la visión de dzogchen vemos que nuestra presencia presenta tres modalidades o dominios entrelazados. El primer aspecto es nuestra conciencia, nuestra presencia, nuestra mente misma. La conciencia está vacía de sustancia propia; no es una cosa. Al no ser una entidad con forma y color, no puede ser aprehendida, comparada ni contrastada. Esta "inasequibilidad" abierta está siempre presente como la base de todo lo que ocurre. No puedes fabricarla o encontrarla, pero puedes hallarla de una forma no dual con ella si desistes de la actividad de reificación. Esto no es un dogma para ser creído. Más bien, es la verdad primordial a la que puedes abrirte, ya que en realidad nunca has sido más que momentos revelados en el espejo de la conciencia. La mente misma es el terreno inasible de todos los sucesos. Es inmutable y no tiene un contenido inherente propio. Debido a este vacío ofrece una gran hospitalidad porque hay espacio para que surja cualquier tipo de 'cosa'. El segundo aspecto es inseparable de la pureza inmutable de este terreno abierto: exhibición incesante, instantánea y completamente formada. El campo o dominio de la apariencia no está construido. Es una ilusión no nacida y verdaderamente inasible. Toda construcción es el juego de los conceptos, de los significantes, y éstos, al estar vacíos de esencia y de sustancia, no son capaces de construir otra cosa que engaño. El tercer aspecto es la participación en la que el patrón vacío de sujeto y objeto emerge como ondas entretejidas. Si arrojas una piedra a un estanque en calma, ves pequeños círculos de olas que se extienden, y cuando arrojas otra piedra, también desencadena círculos de olas en constante expansión. A medida que las olas interactúan, crean más turbulencia al pasar unas a través de otras. De la misma manera, las pulsaciones de lo que parecen ser "objetos" parecen moverse hacia nosotros y pulsamos como "sujetos" que se mueven hacia el mundo. Es decir, a veces parecemos pasivos y el mundo parece activo, y a veces parecemos activos y el mundo parece pasivo. Sin embargo, este movimiento no establece nada, pues no es otra cosa que el juego del vacío. Todos los días ocurren muchos eventos y desaparecen instantáneamente. Como un avión que atraviesa el cielo, se mueven y no permanecen. Los aviones a veces dejan estelas de vapor que se desvanecen gradualmente y sonidos que se diluyen como ecos. Es nuestra propia actividad mental la que convierte los ecos en sonido orquestal. Nuestra actividad mental coloca eco sobre eco, memoria sobre memoria, planes sobre planes y estas insípidas formaciones en su rápida superposición crean una opacidad como niebla que luego mal interpretamos como un signo de entidades reales, cada una con esencia y sustancia individual. Nos aferramos a la ilusión y la energía de nuestro aferramiento la vuelve espesa, hasta convertirla en engaño. Somos los creadores de la neblina opaca por la cual nuestra propia conciencia brillante parece no estar disponible. Por lo tanto, cuando eres joven y tienes un examen en la escuela, si pasas el examen, dices: "Oh, aprobé el examen". Esto existe como algo para celebrar durante cinco minutos y luego sucede algo más. Parece tan importante en ese momento, pero enseguida se desvanece. Obtienes tu certificado, sin embargo, ya estás olvidando la información por la cual lo has recibido.

Nuestra manifestación, el tercer dominio, es completamente nueva; no hay un yo a su alrededor. En realidad, no nos estamos manifestando como alguien o algo, sino como rayos de conciencia con patrones siempre cambiantes de luz y calor. En nuestro dominio samsárico de dualidad, nombramos, ubicamos, adoptamos o rechazamos nuestras ideas de lo que está ocurriendo. Este es un universo paralelo al de la ocurrencia real. Podemos ver esto en las vidas de lamas famosos recientes. En Occidente se definen y describen a través de relatos de sus logros sustanciales, sus títulos y su estatus. Este tipo de descripción es cosificadora y determinista, mientras que los relatos tibetanos tradicionales, cuando están bien escritos, son hagiografías, relatos de su vida espiritual, con el claro entendimiento de que la inmediatez está más allá de toda descripción. Depende entonces del lector practicar la lectura no reificatoria, que es un aspecto útil del camino. Todos los fenómenos están desprovistos de existencia inherente y son inexpresables. Las palabras como “compasión” no son palabras como “sabiduría”, ya que la sabiduría misma es silenciosa.

ENCONTRAR LA LIBERTAD

Aunque tenemos que trabajar con las circunstancias, incluido nuestro enredo en el lenguaje, si podemos ver que todo lo que parece ser una limitación es en realidad un modo de resplandor, entonces podemos encontrar la libertad incluso en medio de la restricción. La base de esta libertad es abrirnos a estar presentes donde nos hallemos porque entonces permanecemos en la situación real que estamos viviendo y no solo con nuestras ideas sobre ella. Así, interactúas ampliamente con tu entorno porque estás totalmente presente. A través de la práctica empezamos a relajarnos y a confiar en que podemos trabajar con las circunstancias. No necesitamos defendernos contra el mundo porque somos parte de él, co-emergemos con el mundo como rayos de energía. No somos entidades autónomas sino patrones de participación performativa. Al ver esto, podemos abrirnos a ser tocados y conmovidos, naciendo de nuevo en la danza de la matriz. Si nos aferramos a una noción fija de cómo somos, tendemos a sentirnos maltratados por las circunstancias. Sin embargo, si reconocemos que como parte de ese surgir podemos simplemente participar en su desarrollo en lugar de luchar contra eventos que parecen hostiles o hacer un esfuerzo para tratar de captar los aspectos que nos parecen más beneficiosos, podemos simplemente morar en la forma en que se manifiestan las cosas. De hecho, nuestras esperanzas y miedos no nos otorgan ningún poder sobre el mundo y es probable que nos alejen de nosotros mismos. Por ejemplo, trabajo en una clínica de salud mental y en los últimos años hemos tenido muchos recortes en nuestro presupuesto de servicios debido a la crisis económica. Se imponen muchos cambios que no me gustan. ¿Qué estatus debo darle al hecho de que no me gustan? Probablemente muy poco porque aunque lo que me gusta y lo que no me gusta es muy importante para mí, con los años he aprendido la dolorosa lección de que no son importantes para otros. Por lo tanto, si me obsesiono con lo que creo que está mal, me alieno de lo que realmente está sucediendo y empiezo a acumular opiniones negativas sobre mis colegas

y especialmente sobre la gerencia. Puedo sentir que están siendo hostiles con mis planes 'éticos' y mi preocupación por 'mis' pacientes. Pero así es como es para mí: la gerencia de la clínica tiene otras preocupaciones, por lo que todo lo que hago es sentirme infeliz. A menudo, particularmente si tenemos antecedentes políticos, sentimos que tenemos que levantarnos y protestar, para confrontar algunos de los movimientos negativos en el mundo. Esto puede parecer ser un comportamiento ético en cuanto a lo que se considera justo, pero en un nivel pragmático, parece atarnos al conflicto, la reificación y el juicio dualista.

Una y otra vez en los textos dzogchen se afirma que todo lo que viene, viene y todo lo que se va, se va. No es una quietud pasiva e inútil. Más bien es un llamado a la presencia en medio de los fenómenos, esto es lo que hay aquí y ahora, no es una idea. En este momento, si estamos presentes con lo que está ocurriendo tenemos la posibilidad de movernos con los acontecimientos e influir en ellos. Como sabemos, influir significa una especie de fluir, un fluir hacia una situación que también fluye. Si nos volvemos fluidos, la solidez de la cosificación y la objetivación que congela el mundo en pseudo entidades puede relajarse. Entonces nos movemos como olas en patrones siempre fascinantes con otras olas. De esta manera, en lugar de apartarnos a una isla donde uno se preocupa por ganar y perder, estamos participando en el espacio de la bienvenida infinita que es la naturaleza básica de la vacuidad. Esto no es una teoría. Es una visión que uno puede saborear directamente y aplicar en la vida diaria. La vida es más fácil y rica cuando pasamos del control a la participación. Con la participación hay una mayor capacidad de apreciación y disfrute. Incluso se puede llegar a disfrutar de todo, pues cada momento es tal cual es con su sabor particular. Debido al desarrollo de las papilas gustativas en la lengua, los niños suelen tener predilección por las cosas dulces. Gradualmente, a medida que crecen, aprenden a comer cosas que son más desafiantes y pueden experimentar que algo amargo también es interesante de saborear. Probablemente no lo querríamos todo el tiempo, pero podemos estar abiertos a la sensación de "amargo". De la misma manera nos gusta ser felices, que es un sabor muy dulce, pero no obtenemos felicidad todo el tiempo. Obtenemos soledad, tristeza, confusión, ira, celos y muchos, muchos sentimientos diferentes. Cuando surgen experiencias como estas, podemos verlas como un ataque a nuestra vida, algo que la arruina y nos la roba, o podemos relajarnos y abrirnos cuando aparecen sin involucrarnos o reaccionar. La conciencia siempre es fresca y presente, pero no se ve afectada por el patrón actual de lo que surge. Incluso puede ser interesante estar en presencia de la soledad. Esto es bastante diferente de la experiencia de estar solo, donde podríamos pensar: 'Bueno, solo estoy pasando el tiempo hasta que desaparezca este horror y luego mi vida continuará, ¿cuánto tiempo tengo que aguantar esto? Estas otras personas, míralas, ¡son todas felices! Yo solo sufro. Como todos los fenómenos, el sufrimiento es impermanente. Es nuestra propia reacción lo que hace que parezca tan real, controlador e importante. Nuestro propio apego a las experiencias como realidad nos ata al sufrimiento. Quédate con la energía real del momento. Esto desaparecerá solo. La participación del ego

en los pensamientos no tiene fin, y si te involucras, es una señal clara de que estás inmerso en la identidad del ego y de que eres ciego a tu propia conciencia abierta. La confusión, la ira y la soledad son transitorias. Cuando presencias una experiencia que surge con la conciencia abierta, no eres el experimentador. Sin embargo, si comienzas a etiquetar la experiencia y te dices a ti mismo: "Odio ser así, es terrible" o "esto no debería estar pasando", el movimiento aversivo de tu hostilidad hacia tu propia experiencia te ata a ella. Te has convertido en un experimentador limitado y limitante. Así, en la práctica de la meditación, en primer lugar exploramos cómo relajarnos y abrirnos a esta naturaleza no nacida de la mente que no es una cosa. Luego, descansando en esa apertura nos enfocamos en ver cómo el campo de interacción sujeto/objeto es inseparable de este terreno abierto. Ahora podemos explorar cómo, momento a momento, estamos modelando la energía participativa. Como tal, estamos libres de las restricciones limitantes de tener y ser una existencia inherente. Cuando hay nieve y hielo en el suelo, éste es resbaladizo, por lo que caminamos de una manera diferente a cuando lo hacemos sobre una superficie mojada. Es decir, el hielo incita a nuestro cuerpo a tener más cuidado. Observarnos a nosotros mismos nos permite ver que los gestos y las expresiones que hacemos no son una expresión de un "yo" interior sino una expresión de nuestra participación; estamos colaborando en la no dualidad. Cuanto más te relajes y confíes en la coemergencia no dual, encontrarás que la vida se vuelve más fácil. Esforzarse más es en realidad inútil si quieres encontrar la puerta siempre abierta a la libertad. Entonces, cada vez que te pongas tenso, simplemente vuelve a estar presente en el momento y no bloques el flujo de participación. Esto no es algo que puedas resolver en tu cabeza. Más bien es similar a andar en una bicicleta de montaña yendo muy rápido cuesta abajo. Estás más seguro cuando estás relajado y completamente presente. No puedes controlar lo que hace la bicicleta acelerando tu cognición porque eso simplemente te pondrá muy ansioso. Más bien se trata de confiar en que al sentir la situación emergente de los baches y de dónde están las rocas, experimentas la no dualidad de tu cuerpo como parte del entorno. La ecuanimidad nos permite movernos libremente con lo que ocurra.

Recopilado de una charla pública en Ginebra el 1 de febrero de 2013 (Encontrar la libertad en medio de la complejidad) y de una charla pública en Viena el 2 de junio de 2011 (Vivir en el momento inasible). La charla pública en Viena el 2 de junio de 2011 fue transcrita por Jo Féat. La charla pública en Ginebra el 1 de febrero de 2013 fue transcrita por Sarah Allen. Ambas fueron editadas por Barbara Terris y luego compiladas y revisadas por James Low.

Traducido al español por María José Quiroga en enero de 2023.