

# PRESENCIA ES FACILIDAD, FALTA DE PRESENCIA ES ANSIEDAD

*JAMES LOW*

La ansiedad está generalizada y es tan normal que resulta casi invisible. Solemos experimentarla de forma consciente cuando sentimos su impacto en nuestro cuerpo, nuestra voz y nuestra mente.

Ninguno de nosotros sabe cuándo va a morir y, sin embargo, no podemos vivir sin hacer planes. Todas las ideas que tenemos sobre nuestro futuro pueden quedar en nada.

Todos los libros que leas sobre psicología, todos los exámenes que realices, todas las esperanzas que tengas de disfrutar de una buena carrera: estas ideas pueden desaparecer como las hojas en el viento de otoño. La muerte puede llegar sin avisar. El día que obtengas tu diploma final podrías celebrarlo con un poco de vino y caerte por las escaleras....

Nuestra existencia se sustenta en la ansiedad, pero a menudo se ignora su presencia. El hecho de la muerte es una fuente profunda de ansiedad que permanece oculta por nuestra manera de extendernos hacia un mañana imaginado. Nuestro compromiso con nuestros planes de futuro apoya nuestra fantasía de que podemos cumplir nuestros sueños y esperanzas. Deseamos la libertad de hacer lo que nos plazca y tenemos la ansiosa necesidad de saberlo y hacerlo todo. Por eso ignoramos las señales que nos advierten de un peligro grave, si no mortal.

Por ejemplo, aunque la cultura occidental se centra ahora en gran medida en el futuro, sigue estando influida por el mito de que habitamos un mundo caído. Una versión de este mito indica que en el Jardín del Edén no había ansiedad. La ansiedad se desarrolló debido al incumplimiento de la prohibición que Dios dio a Adán y Eva: "*Podéis hacer todo lo que queráis excepto una cosa...*" Y, por supuesto, esa única cosa, comer el fruto del árbol del conocimiento, ¡se convirtió en algo muy tentador!

Esto es similar a la historia de Barba Azul. Cuando se casa con otra joven, le dice: "*Puedes ir a todas partes del castillo, a donde quieras, excepto a esta habitación*". Pero este lugar prohibido se vuelve cada vez más atractivo en su mente a medida que la ansiedad por la restricción la agita. Necesita actuar para descubrirlo, pero cuando abre la puerta encuentra... la muerte.

Estos son dos ejemplos de la inquietante ansiedad derivada de la necesidad de saber. En este momento, las sociedades de todo el mundo se encuentran en conflicto sobre si las ansiedades derivadas del cambio climático deben ser negadas e ignoradas o se debe actuar [www.simplybeing.co.uk](http://www.simplybeing.co.uk) © James Low 2020

sobre ellas. Cualquiera de las dos opciones está llena de dificultades y la elección principal es entre un desastre retrasado e intensificado o enfrentarse a una plétora de problemas que exigen recursos materiales y psicológicos, y puede que descubramos que carecemos de ellos. Estas ansiedades surgen al vernos obligados a saber lo que preferiríamos no saber. Ansiedades similares surgen del conocimiento de los actos pasados de colonialismo, esclavitud, genocidio y desprecio por el valor de los demás.

Las normas y las prohibiciones dan forma a nuestras vidas, pero también frustran nuestro deseo de libertad: libertad para saber, para hablar, para actuar. Si sigues las reglas estarás bien, así que no intentes mirar fuera del marco. Fuera de nuestro marco social se encuentra la muerte, una muerte inimaginable, la gran destructora de nuestra fantasía de autoconocimiento y de la voluntad de poder. Día a día nos encontramos con hechos que apuñalan nuestras suposiciones, especialmente nuestra suposición de que somos gente buena y amable. Muchos países occidentales desarrollaron sus economías sobre la base de la explotación de otras personas. Muchas de estas economías siguen dedicándose a la exportación de armas, de bombas, minas terrestres y drones militares que sabemos que se utilizan para dañar a gente indefensa. La tensión entre los hechos problemáticos y las ficciones tranquilizadoras es difícil de mantener. Si la automanipulación se basa en el autoengaño, entonces la ansiedad reprimida, pero que siempre retorna, de ser alguien con mala fe, nunca está lejos. El poder egoísta se basa en la libertad de imponer reglas a los demás mientras uno mismo las rompe.

Hay muchos tipos de ansiedad. Por ejemplo, existe la ansiedad situacional, que surge cuando los acontecimientos que escapan a nuestro control afectan a nuestros planes. Podemos encontrarnos en un atasco y llegar tarde a una reunión. Esto es incómodo, no estamos seguros de lo que va a pasar y no queremos defraudar a la gente o que piensen mal de nosotros. Este tipo de ansiedad no suele durar mucho tiempo y se desvanece a medida que la situación cambia, siempre y cuando tengamos la capacidad de dejar que la ansiedad se desvanezca con el acontecimiento. Si sales a la calle bajo la lluvia te mojas un poco, pero cuando entras te secas y es como si nunca te hubieras mojado. La vida fluye con facilidad cuando aceptamos nuestras propias fluctuaciones -mojado/seco, relajado/tenso, feliz/triste- y no hacemos que una polaridad sea más válida que otra.

La psicoterapia puede ayudar a que los pacientes aprendan a liberar la ansiedad situacional para que no se acumule y tome fuerza prediciendo dificultades futuras. Para ello, hay que distinguir entre la agitación del acontecimiento, en la que nos movilizamos hacia la situación real y actuamos sobre ella, y la agitación de las ideas, en la que nos movilizamos a partir de una idea. En el primer caso, el acontecimiento tiene un principio, un medio y un final, y también su agitación ansiosa asociada. En el segundo caso, la agitación puede continuar fácilmente durante mucho tiempo, ya que se centra en una idea y las ideas pueden quedarse e insistir independientemente del contexto real.

La ansiedad habitual se desarrolla con nuestra tendencia a preocuparnos por nuestras ideas de las situaciones y a explorarlas una y otra vez. La preocupación no tiene fin, ya que es un procedimiento de mantenimiento de la ansiedad disfrazado de procedimiento de resolución de problemas. La preocupación genera una sensación de que el mundo no es muy seguro: "*No puedo confiar en el sistema de transporte*", "*No puedo confiar en mis propios planes*". Podemos volvernos demasiado vigilantes, buscando nuevos ejemplos de las dificultades y peligros que suponemos que son globales.

Con esta orientación, a menudo adoptamos la preocupación como un medio para tratar de predecir los problemas y resolverlos de antemano. Preocuparse puede parecer útil y creativo, práctico y eficaz. Por desgracia, la preocupación tiende a llevarnos cada vez más lejos en el bosque de nuestra especulación ansiosa.

La mayoría de los problemas de la vida son bastante sencillos. Te sientas con un papel y escribes las distintas opciones, las piensas bien y luego tomas una decisión. Pero si empiezas a preocuparte, coges una posibilidad y das vueltas con ella, luego la dejas y coges otra y luego otra. Esto crea una gran cantidad de movimientos turbulentos en la mente y el cuerpo, sin producir claridad ni acción efectiva.

Los problemas concretos de nuestra vida están ligados al espacio y al tiempo que habitamos: hay que hacer algo, normalmente de una manera y en un momento determinados. Sin embargo, la preocupación flota libre de lo concreto y a menudo se ve incrementada por la necesidad de tomar una decisión real. En lugar de que la decisión sea el final del asunto, la preocupación nos permite estar ansiosos antes, durante y después de tomar la decisión.

## ANSIEDAD E IDENTIDAD

Aunque la ansiedad es claramente una experiencia corporal que se expresa a través de las posturas, los gestos, la expresión facial, la respiración, la tensión de la piel, el tono de voz, la rapidez del habla, el contenido semántico, etc., tiende a dislocar nuestro yo corporal de su entorno real. Esto priva a la persona ansiosa de la posibilidad de asentarse a través de prestar atención a los detalles precisos de cómo son realmente.

Incluso con factores materiales aparentemente externos que despiertan fácilmente la ansiedad y la preocupación, como la pobreza, la enfermedad, la violencia, la guerra y las catástrofes climáticas, la ansiedad suele llevarnos a un ámbito mental en el que es difícil establecer soluciones concretas. Las culturas jerárquicas tienden a ofrecer menos opciones y libre albedrío a los de abajo. Restringidas por una educación limitada y por los estereotipos que hacen que uno se vea principalmente en términos de pertenencia a un grupo, lo dada por hecha que parece la estructura alimenta fácilmente los sentimientos de desesperanza y apatía. La falta de derecho a la ciudadanía a la asistencia sanitaria y a un trabajo razonablemente remunerado debilita el sentido de uno mismo necesario para la lucha

continúa por encontrar un nicho viable en este mundo incierto. Es necesario cierto grado de control sobre cómo se forma nuestra identidad social para que nuestro yo-ego mantenga la ilusión de una estabilidad predecible. Cuanto más puedan los demás imponernos una identidad, más limitadas serán nuestras oportunidades de influir en los patrones de los significantes sociales que tienen un impacto tan profundo en nuestro sentido del yo y nuestro lugar en el mundo.

Sin embargo, incluso cuando somos capaces de centrarnos en nuestra presencia corporal, puede ser difícil conseguir un sentido de identidad estable. Nuestro cuerpo, tal y como es en realidad, sólo existe en este momento y en este lugar concreto y, sin embargo, en los estados de ansiedad nos adentramos en el pasado, el futuro y el presente imaginados, viajando con nuestra identidad imaginada actual. La capacidad humana de imaginación es enorme. Imaginamos que tenemos un conocimiento definitivo y fiable sobre nosotros mismos, los demás y el mundo que nos rodea. Sin embargo, nuestra capacidad para aprovechar este conocimiento y utilizarlo eficazmente se ve influida por nuestros estados de ánimo de esperanza, miedo, alegría, ansiedad y demás. Además, estos estados de ánimo a menudo actúan fuera de nuestra conciencia. Nos impregnan y parecen, al menos durante un tiempo, parte integrante de lo que somos, por lo que cuando nuestras percepciones e interpretaciones de los acontecimientos están mediadas por esos estados de ánimo podemos seguir creyendo que accedemos al mundo tal y como es. Ese compromiso con la aparente verdad de nuestra interpretación nos aliena de nuestro estar en el mundo en la inmediatez de nuestras interacciones continuas. Esta proyección de nuestras ideas y deseos fugaces es tan convincente para nosotros que la realidad de los fenómenos apenas nos afecta.

Por ejemplo, los pacientes con dismorfofobia pueden formular su creencia fija de que algo está mal en su apariencia con respecto a ser demasiado alto, demasiado delgado, tener la forma incorrecta de las orejas, etc. Con este conocimiento definitivo, la persona se acerca al mundo con la certeza de que otras personas también ven y se fijan completamente en estos detalles de esta apariencia problemática. Este conocimiento definitivo se convierte en su principal esquema interpretativo, ya que presta atención selectiva a los factores del campo fenomenológico y utiliza esta percepción distorsionada como prueba para confirmar su hipótesis. Así, alguien puede creer: *"La gente no me quiere por mi aspecto. Intento hacer amigos, pero la gente me da la espalda"*. Entonces le resulta difícil ver que la verdadera razón por la que la gente se aleja es que la autopreocupación hace que no estés disponible para el contacto.

Sin embargo, hay que recordar que este tipo de fijación estrecha puede tener ciertas ganancias secundarias. El flujo imprevisible de la vida diaria da lugar a muchas razones para sentirse inseguro e incierto, lo que puede conducir a una ansiedad difusa que lo impregne todo. Pero si uno puede centrarse en un foco de preocupación clave, esto permite que se forme un cristal a partir de la solución, un cristal con una forma definida de la que carece la

solución. El amor romántico, el fervor nacionalista, la obsesión por una afición como la escalada, estas fijaciones también pueden aliviar la ansiedad general, aunque suelen ir acompañadas de otros miedos.

Estas ansiedades habituales se mantienen a menudo gracias a nuestro esfuerzo por gestionar las fluctuaciones de nuestra propia identidad central al tiempo que reconocemos que los demás son libres de interpretarnos según sus propios esquemas.

Nunca sabré lo que piensas. ¿Por qué? No sólo porque seas muy educado y no te guste decirlo... sino porque no puedes decir lo que piensas. Ninguno de nosotros puede decir lo que piensa porque en cuanto hablamos ya estamos describiendo el pasado. La situación descrita y nuestros pensamientos sobre ella han pasado. El lenguaje no puede atrapar el momento, sólo juega con los ecos. Ya están apareciendo nuevos pensamientos. Lo inmediato es inatrapable. Pensamos y hablamos sobre representaciones de lo ya ausente.

Por eso puedes estar en terapia durante muchos años y no resolver nunca tus problemas. Por ejemplo, en una sesión puedes describir algo sobre ti mismo que parece ser cierto. Pero a la semana siguiente vuelves a la terapia y dices: "*Bueno, estuve pensando un poco más en ello... y no es del todo así...*". Siempre hay algo más que decir sobre nuestro sentido de nuestro escurridizo y siempre cambiante yo.

Cuestionar la base de la propia identidad puede ser interesante o problemático según las circunstancias. Además, ambas opciones son diferentes a que tu identidad sea cuestionada por otra persona: "*¿Eres válido, legítimo? ¿Tienes derecho a estar aquí? ¿A pertenecer aquí? ¿Tienes derecho a existir?*". Este tipo de cuestionamiento, que implica o manifiesta claramente una falta de aceptación, de acogida y de inclusión, es probable que aumente muchos aspectos de la ansiedad. Si mi aspecto exterior lo tomas como una señal de que no encajo aquí, ¿cómo puedo cambiar tu creencia, que se basa en tu sensación de ser normal y de sentirte con derecho? Si tú eres el normal que expresa la verdad de cómo son las cosas, entonces tu creencia me convierte de facto en anormal e inferior a ti. Además, si tu punto de vista está respaldado por el Estado, la policía, la religión y demás, entonces tú, el definidor, estarás siempre a salvo en tu interior y yo, el definido, seré el incierto forastero con la única compañía de mi ansiedad.

## LA ILUSIÓN DEL YO

Somos inestables: los sentimientos varían y cambian. Al ser criaturas interactivas, seres relacionales, estamos constantemente influenciados por lo que ocurre a nuestro alrededor... y la "influencia" tiene que ver con la fluidez... se trata de fluir. Nadamos en el río de la vida con otras personas. De hecho, somos como pequeñas corrientes que fluyen en el gran río de la vida. No pisamos tierra firme y, sin embargo, se nos exige que hagamos afirmaciones sólidas sobre nosotros mismos. Se nos exige que nos presentemos al mundo como algo

fiable, que somos estables: veinticuatro horas al día, cincuenta y dos semanas al año. "Soy estable, sé quién soy, puedes confiar en mí".

No somos una entidad fija que se pueda conocer. Esta es una simple verdad que no debe convertirse en un problema. Nuestras evaluaciones sobre quiénes y cómo somos se ven fácilmente alteradas por nuestra capacidad situacionalmente variable de participar en lo que ocurre. Somos coemergentes con las circunstancias. Además, no sabemos qué piensan los demás de nosotros y si rumiamos las múltiples actitudes que pueden tener sobre nosotros, es probable que desarmemos aún más nuestra propia sensación de ser nosotros mismos. Dada esta imprevisibilidad, no es de extrañar que a algunas personas les parezca más seguro centrarse en su propio problema autodefinido y utilizarlo como foco de su tendencia a preocuparse.

Ser una persona social capaz de sobrevivir en el mundo requiere la capacidad de mantener un personaje, una máscara, un yo presentable detrás del cual podemos ocultar el desorden de nuestro frágil y fugaz yo real. Nuestro personaje construido flota en la superficie de nuestra vida como una pequeña burbuja. Las olas, las mareas y las tormentas de nuestros estados de ánimo cambian y se modifican, sus formas momentáneas a menudo se ignoran mientras luchamos por mantener intacta nuestra burbuja de identidad aparente. A veces somos expansivos, a veces nos contraemos. A veces estamos esperanzados, a veces no. A veces nuestras mentes están claras y a veces hay mucha confusión.

De hecho, nuestra experiencia es una fluctuación incesante: nuestro cuerpo está lleno de sensaciones que van y vienen, y nuestros pensamientos y sentimientos están siempre cambiando.

Al atender a este movimiento incesante, queda claro que la narrativa de nuestra persona social, que tanto nos cuesta mantener, es un encubrimiento, un engaño, una mentira. Las historias que contamos sobre nosotros mismos son, en efecto, sólo historias, meras ficciones. En realidad, quienes somos no es algo que *pueda* conocerse porque, fundamentalmente, formamos parte de un campo de revelación que se despliega de formas diferentes. No somos como el capullo de una flor que se abre poco a poco para mostrar la realización de su potencial. No es que tengamos una esencia dentro de nosotros, una identidad profunda y definida que emerge gradualmente para mostrarse en el mundo. Más bien somos coemergentes con las circunstancias. Libres de una esencia definitoria fija, somos participantes en una matriz interactiva de receptividad colaborativa. La sensación de tener y ser un yo fijo es un engaño, una delusión. La raíz fundamental de nuestra ansiedad es nuestra creencia errónea en una identidad individual personal. Si soy "yo" y me pertenezco a "mí", debería poder definirme como el que quiero ser y ser capaz de vivir bajo mis propios términos. Tanto sufrimiento surge cuando estas nociones engañosas se convierten en axiomáticas, no examinadas y determinantes. Intentar mantener una estructura de uno mismo basada en proposiciones falsas es una tarea ingrata, una lucha

continúa por mantener una fantasía que la realidad transitoria de nuestra experiencia deja al descubierto como infundada.

## PRESENCIA INAPREHENSIBLE

La verdad de esta realidad, su fuente misma, es hermosa, profunda e inmutable. Esta es la esencia de cómo somos. Sin embargo, creyendo que somos un quién y un qué, alguien con un nombre, conocible y conocido, ocultamos involuntariamente la verdad inaprehensible pero vivible de la apertura del ser. El ser es la presencia de la ausencia intrínseca de algo. Todos los aparentes "algunos" están en realidad desprovistos de existencia inherente. No son nada, no son entidad y están vacíos de esencia autodefinida. Esto puede sonar como una causa de ansiedad, pero de hecho es la verdad que disuelve la base de toda ansiedad. Al igual que el sol disipa la niebla matutina, la claridad que se desprende de la verdadera percepción pura hace que la ilusión de la sustancia individual se desvanezca. Sin nadie a quien aferrarse y sin nada a lo que aferrarse, hay relajación, libertad y presencia brillante.

Ahora podemos empezar a ver la visión budista del dzogchen, la gran completación, que señala la realidad integral no dual que es la verdad de toda la complejidad, la confusión y la ansiedad que encontramos. Tenemos una mente. Esta mente no es una cosa. Es inaprehensible. Sin embargo, está presente como una presencia clara que ilumina su propia base abierta, así como toda nuestra experiencia transitoria. La inaprehensibilidad abierta, vacía e infinita, la inaprehensibilidad brillante iluminadora y la inaprehensibilidad relacional incesantemente naciente y evanescente son los tres aspectos inseparables de la verdad de la vida y del corazón del buda.

Ver la base de nuestro ser es ver que no hay nada que pueda verse. Esta base, fuente o fundamento no es un objeto de conocimiento. No es otra cosa que su presencia iluminadora. Esta no dualidad es abierta, vacía e inaprehensible. "Ver" esto es liberarse de la necesidad de buscar con hambre lo que necesitamos para estar completos. Ya somos parte del todo. Somos completos, no en "nosotros mismos" como algo que se considera separado, sino en nuestra participación inalienable en el todo que nunca se divide ni se fragmenta. El todo es siempre vacío y siempre lleno. Abrirse a la presencia de la base vacía es, paradójicamente, estar con la plenitud del acontecer instantáneo. Además, la claridad de recibir la presencia instantánea del mostrar del potencial del todo no establece una posición fija del observador. No tenemos claridad por mirar, sino por recibir el mostrar de la base. Además, este mostrar incluye nuestra experiencia de nosotros mismos que, de hecho, es simplemente un movimiento dentro de ella. Todo lo que hacemos y decimos es el despliegue lúdico no dual de la fuente base.

## LA QUIETUD Y EL MOVIMIENTO SON NO DUALES

El aspecto abierto es inmóvil e inmutable, mientras que los otros dos aspectos, el despliegue iluminador y la formación de patrones de relación, son modos de movimiento. La quietud y el movimiento no son lo mismo y, sin embargo, no son verdaderamente diferentes. Son no duales. La no dualidad indica que la realidad no es ni una sola cosa ni muchas cosas diferentes. Por ejemplo, si te miras en un espejo, ves un reflejo. No ves el espejo. Es imposible ver el espejo como "espejo". El espejo se muestra a sí mismo mostrando algo que no es, es decir, el reflejo. El espejo es la capacidad de mostrar algo que no es y que, sin embargo, también es. Cuando te miras en el espejo, el espejo está lleno de tu reflejo. El espejo no se coloca en relación con el reflejo que hay en él. No puedes sacar el reflejo del espejo. No son ni dos ni uno, son no duales.

Por poner otro ejemplo, usamos ropa. Podemos quitarnos la ropa, ya que nuestra ropa es, en cierto sentido, una ornamentación añadida a nuestro cuerpo. No es lo mismo que el cuerpo, pero cuando usamos nuestra ropa la habitamos y es como si fuera una expresión de nosotros mismos. Sin embargo, por la noche nos quitamos la ropa. El cuerpo y la ropa son duales, no son no duales. Sin embargo, no podemos sacar el reflejo del espejo. El reflejo no viste al espejo. El reflejo y el espejo no son dos cosas. El reflejo es la demostración de la cualidad del espejo. El espejo está vacío de un yo, de un contenido fijo. Es la vacuidad del espejo la base de su infinita generosidad, su capacidad para dejar que el otro surja como yo dentro de él, mientras permanece libre tanto del yo como del otro. El espejo muestra el reflejo de lo que se coloca frente a él sin prejuicios. Si pones algo muy horrible frente al espejo, lo demuestra, y si pones algo muy hermoso, lo muestra. Si apartas el espejo de algo hermoso y lo llevas hacia algo feo, el espejo no suspira, no se entristece, no tiene una rabieta; simplemente muestra lo que hay allí. El espejo en sí mismo es inmóvil e inmutable como potencial. El reflejo es un aspecto del movimiento mediante el cual se revela momentáneamente un patrón específico de potencial.

#### LA FUENTE NO TIENE PREFERENCIAS

Esto puede parecer muy maravilloso, pero entonces surge la pregunta: "*Si esto es cierto, si esto es así y así soy yo, ¿cómo es que no lo sabía?*". La base o la fuente de todo, y eso nos incluye, es siempre abierta, siempre fresca. Da lugar tanto a la claridad como a la confusión. Ninguna de las dos es "real". No son cosas, ni estados, ni esencias, sino modos de revelar aspectos del potencial de la base vacía e inaprehensible. Son ilusiones, apariencias sin esencia definitoria individual. Ver esto dentro de la no dualidad es claridad. Ser ciego a esto debido al miasma de la dualidad es la delusión, el engaño. La verdad de la no dualidad está más allá de la capacidad del lenguaje y del concepto para describirla con precisión. Por lo tanto, lo que digo ahora es una ofrenda de imágenes, re-presentaciones de lo indecible, lo inaprehensible. Esperemos que sea esclarecedor, pero hay que tener esto en cuenta.

#### LOS CUATRO ASPECTOS DE IGNORAR LA FUENTE

La confusión surge de la fuente abierta inaprehensible como una ilusión mágica que muestra la repentina sensación engañosa de la existencia de algo que puede ser atrapado. El flujo de la apariencia no dual continúa como el flujo de los reflejos en el espejo retrovisor de un coche. Sin embargo, de repente parece que hay algo dentro de él. Además, para que ese algo sea conocido, es necesario que haya alguien que aprehenda ese "algo". En la tradición dzogchen esto se conoce como "la ignorancia del Yo Uno" (*bDag-Nyid gCig Pu'i Ma Rig Pa*), el ignorar que es la única entidad, la primera cosa autónoma. El Yo Uno es en sí mismo ignorar la base, su base, no reconocerla. Existe (en su falsedad) negando lo que es (en su realidad). De hecho, es un momento vacío no nacido de imaginación, de engaño, de falsedad, de invención y, sin embargo, en su aparente verdad, "es". Aferrarse a este momento como indicador de algo genera nuestro sentido de una entidad que perdura en el tiempo. Realmente, el tiempo nace con él.

¿Qué es lo que continúa? Una ficción, una ilusión como la del arco iris; sin embargo, como ilusión cosificada y engrandecida, es delusoria, engañosa, y así una cadena de falsedad llega a tener "existencia" aparente. Esto es / Yo soy... Estos son conceptos creativos que operan como un mago creando la ilusión de algo desde la nada. Y, sin embargo, cuando se toman como descripciones de algo, el fenómeno fugaz y el concepto estabilizador se convierten en uno. Esta fabricación, esta mentira, este teatro engañoso, es la base de la ansiedad existencial. Hay una creencia en algo que no existe. Sólo el poder de la creencia genera la aparente existencia de lo que no existe. El binario familiar de realidad y ficción surge cuando el hecho no se ve claramente como un modo de ficción. Todo es ficción, imaginar, crear. Este es el padre, la actividad de tomar el flujo de las apariencias vacías, los hijos de la madre vacía abierta, como la presencia de entidades para siempre separadas y multiplicadas.

La fuente base es abierta y vacía, y la presencia de la base es libre de ser algo como tal. Lo real inaprehensible es ligero, resplandeciente, fino, preciso, intrínsecamente válido sin requerir una validación dualista. Esto no ha desaparecido. Es inmutable. Aunque la claridad y la delusión surgen juntas como el juego de la base abierta, ahora este juego se toma como la existencia de diversos algos. Esto se conoce como "la ignorancia coemergente" (*lHan Cig sKyes Pa'i Ma Rig Pa*). La fuente abierta ofrece todo, incluso su cierre, que es la delusión, el concepto y la solidificación. Estos son meros reflejos vacíos en el espejo, pero ahora el espejo y sus reflejos parecen separados. Son copresentes, "nacen juntos", pero, aparentemente, la claridad se atenúa debido a la pátina de la percepción de las "cosas" superpuesta a la apertura de las apariencias vacías.

Este espesamiento es una acumulación (*'Du Byed*) de recuerdos, asociaciones, constructos que ocultan aún más la base siempre abierta de la que son inseparables. Es como si la base fuera algo distinto de lo que aparece y que esta apariencia ocultase la base al yo observador, que es distinto de ella. El yo y la apariencia son el despliegue de la base, un despliegue que es ciego a aquello de lo que se despliega. Las entidades aparentes que se mantienen

separadas de la base son como las formaciones de hielo que aparecen en el agua, pero que se consideran distintas del agua.

Este espesamiento se ve reforzado por la formación de patrones conceptuales, ya que cada formación momentánea del potencial abierto se considera un "algo" y se identifica por su pertenencia a un sistema de denominación y clasificación. La inmediatez de la apariencia fresca se nubla al ser tomada, por ejemplo, como un ejemplo de un "árbol" que luego se refina como un "roble", y luego como un "roble joven con hojas de primavera". A estas alturas, la base se ignora por completo en su apertura (*Ka Dag*), mientras que su plenitud (*lHun Grub*) se toma erróneamente como la presencia de cosas nombrables y conocibles. Esto se llama "la ignorancia de nombrarlo todo" (*Kun Tu brTags Pa'i Ma Rig Pa*). Ahora la percepción ya no es simple y pura, sino que es desconcertante en su fijación sobre entidades interminables. Esto refuerza la identidad del ego en desarrollo: Veo cosas. La aparente "realidad" de las cosas como entidades separadas confirma mi "existencia" como la entidad separada que conozco como "yo, mí, yo mismo". Sin embargo, dado que la apariencia está inherentemente vacía de sustancia, la creencia errónea en la existencia real del yo y del otro, de mí y de todo aquello con lo que me encuentro en contacto, genera más ansiedad profunda. Tengo que reinventarme momento a momento, identificándome con una corriente de experiencias que surgen y desaparecen: Estoy cansado, tengo sed, estoy caminando... Como soy emerge con las circunstancias y, sin embargo, estoy cargado con la ilusa y engañosa actividad continua de afirmar mi existencia esencial duradera sustancial y predecible.

De ahí surge nuestra experiencia de habitar un cuerpo en el samsara, la rueda giratoria del devenir. Al nacer nos encontramos con que somos un pez, un pájaro, una mujer, un hombre, algún ser en algún lugar. Nuestro entorno surge para nosotros como una serie de opciones o puntos de elección. Tenemos que reaccionar o responder a las situaciones cambiantes en las que nos encontramos. Cada vez que elegimos una opción y actuamos, establecemos tendencias, patrones, formaciones de hábitos en nuestra corriente mental egoica autorreflexiva. Creyéndonos reales e inherentemente separados de nuestro entorno, buscamos obtener lo que queremos y evitar lo que no queremos. Pero evaluar a otra persona por su potencial para hacernos felices a lo largo del tiempo es muy difícil. Nosotros cambiamos, ellos cambian, y lo que antes parecía esperanzador y viable empieza a parecer limitante, frustrante y poco atractivo. Pasamos del deseo al aburrimiento y a la ira. Como dijo Buda, el sufrimiento surge de obtener lo que no queremos y de no obtener lo que sí queremos. Lo que realmente tenemos delante y lo que creemos que es, a menudo son bastante diferentes. Esta es la experiencia de la "la ignorancia de no ser consciente de la causa y el efecto kármicos" (*Las rGyu 'Bras La rMongs Pa'i Ma Rig Pa*). Nuestras acciones tienen consecuencias más allá de su efecto inmediato, ya que el patrón de lo que experimentamos es dinámico y se desarrolla a través de la intención y la intensidad de nuestra participación. Nuestra vida es nuestro propio patrón habitual que se revela a través

de nuestro comportamiento y, sin embargo, no lo reconocemos y este embotamiento añade otra capa a nuestra ignorancia.

Esta es la opacidad (*gTi-Mug*) de no entender, de no saber lo que está pasando. Trae consigo la ansiedad de jugar a estar al tanto, de intentar unir los puntos y ver el dibujo completo. La opacidad es la suposición ciega. A veces es la seguridad defensiva en el estilo narcisista de los dictadores y a veces la ansiedad subyacente es más evidente, surgiendo como confusión, miedo, errores, dudas e incompreensión. Esta opacidad apoya la visión estrecha que forma nuestra propia vida. Al no mirar, al no ver, al no sentir, al no conocer lo que ocurre como historia y como actividad presente en el mundo, nuestros prejuicios nos resultan invisibles y somos partícipes de la explotación y el desprecio de la complejidad real de la interdependencia.

Cada uno de estos cuatro aspectos de ignorar lo que es real trae sus propios sabores de ansiedad, incertidumbre y vacilación. La ansiedad de creer en la falsa proposición de la realidad de la existencia conduce a la ansiedad de negar la base abierta intrínseca y recurrir al artificio de imaginarse a uno mismo y al otro como entidades. Nuestro yo impostor, que es un no yo, está tomando el camino equivocado. Nosotros, esta imagen hueca de nosotros mismos, sabemos esto, pero no retrocedemos. Viajamos apartados de la corriente, buscando convertirnos en alguien. Negamos nuestro potencial, pero elegimos seguir viviendo una mentira. A partir de esto, nos encontramos a nosotros mismos, a nuestro yo emergente, comprometido con el trabajo de elaboración conceptual mientras buscamos controlar y dirigir el patrón del yo y del otro en este mundo aparentemente fragmentado. La causa de esta fragmentación es nuestro propio proceso mental, pero como estamos comprometidos con nuestra idea de la autonomía del yo y su aislamiento de los objetos, no podemos ver esto. Por lo tanto, tenemos que seguir actuando en el mundo "allá afuera" para que se ajuste a nuestros deseos y a los patrones cambiantes de nuestras esperanzas y temores "aquí adentro".

Con esto existimos como yo-egos en un mundo de especies diferentes de yo-egos. A algunos los dominamos y domesticamos, a otros les tememos. Actuamos para optimizar nuestro bienestar y, quizás, el de nuestros seres queridos. Tenemos nuestra propia jerarquía de valores y esto informa nuestras elecciones y organiza nuestra planificación. Actuar, reaccionar, volver a actuar. La vida es una actividad incesante. Hay tanto que hacer y tanto que parece necesario, si no importante. Cuando oímos hablar de la enseñanza budista de que todo está vacío de existencia inherente, parece una tontería. La vida es real, la vida es dura, tienes que ir por delante. Si no te tomas en serio las oportunidades y las amenazas y te esfuerzas por tu propio bienestar, es posible que no sobrevivas y mucho menos que prosperes. Esta ansiosa necesidad de estar ocupados colorea nuestros días: ordenar la casa, complacer a otras personas, ser un buen compañero o padre... nunca termina. Y así, estamos atrapados en el karma, en la actividad y estamos demasiado ocupados, demasiado cansados, demasiado preocupados para atender a la espaciosidad abierta en la que vivimos.

## AUTOLIBERACIÓN SIN ESFUERZO

No necesitamos eliminar el hábito de ignorar. No es algo malo que tengamos como una enfermedad. Es un modo de participación basado en la identificación con las ideas. Nuestra mente en sí no se basa en las ideas. Nuestro yo-ego sí descansa en las ideas. Nuestra mente en sí no mejora con las ideas "buenas" ni se ve perjudicada por las "malas". La implicación supone un esfuerzo, aunque debido a la habituación este esfuerzo puede ser invisible para nosotros. La presencia está libre de esfuerzo. La apariencia y la experiencia surgen sin esfuerzo momento a momento como la muestra no nacida del potencial radiante de la base. Como una ilusión, como un espejismo, surge sin un hacedor o un creador. No se hace, ni se construye o compone, sino que surge sin esfuerzo (el "lado del objeto") y es una presencia instantánea (el "lado del sujeto") no dual, no nacida, desprovista de existencia inherente.

Estando presente con esto, como esto, la falsedad de la ignorancia es evidente. Es una identidad errónea que se desvanece cuando se hace evidente su falta de fundamento. La ignorancia se autodespeja, se autodesvanece, se autolibera cuando el yo-ego no es complacido y así toma su lugar como parte del flujo. Entonces, con todos los oscurecimientos ilusorios liberados en el flujo, todas las entidades son transparentes y la presencia brilla.

Los hábitos tienen su poder a través de la repetición. Lo que se requiere es que atendamos a la frescura del momento. Su presencia instantánea es un aspecto de la base. En lugar de que mi cuerpo sea una cosa aparte que tengo que controlar, puedo abrirme a ver cómo se mueve y, a partir de ahí, llegar a ver que el movimiento es lo que innecesariamente conceptualizo como "mi cuerpo". Moverse es moverse, simplemente eso. Es inexpresable en su inmediatez. Hablar de "movimiento" ya es establecer un tipo particular de algo. Por eso necesitamos la meditación como un momento en el que los cuatro aspectos de la ignorancia puedan desvanecerse. Se mantienen en su lugar y se activan operacionalmente por la actividad mental dualizadora que identificamos como nosotros mismos. Por lo tanto, simplemente nos sentamos y dejamos que la experiencia venga como venga y se vaya como se vaya. La no implicación y la no interferencia permiten que nuestra excitación habitual se relaje como flujo, revelando su apertura real, que es intrínseca. A medida que nuestra dependencia de los conceptos disminuye, nos encontramos menos preocupados y, por tanto, libres para disfrutar de la amplitud innata de nuestra fuente.

## ATENDER A CÓMO ERES

Sin embargo, antes de poder acceder a lo intrínseco tenemos que empezar a reconocer el artificio dualista con el que nos identificamos habitualmente. Al principio nos ayuda ver que nuestro cuerpo siempre se mueve en el espacio. Incluso si estás sentado muy quieto, tu cuerpo se está moviendo; si no se moviera, estarías muerto. La respiración entra y sale de los pulmones. Esto implica desplazamientos del diafragma, cambios en las fosas nasales, y

si te tocas el pulso, puedes sentir que tu arteria sube y baja según la pulsación que la atraviesa. Este "cuerpo" es en sí mismo cambio incesante.

Cuando somos pequeños, a menudo queremos ser grandes; cuando somos grandes, no queremos envejecer; cuando somos viejos, no queremos morir. Nadie puede detener el movimiento del tiempo y esto conlleva insatisfacción y ansiedad. El cuerpo es el pulso del tiempo. El cuerpo es rítmico, el ritmo de la respiración, el ritmo del corazón, el ritmo de todos los ciclos hormonales y demás. La persona a la que me refiero como "yo" es movimiento. Yo me muevo, surjo y desaparezco momento a momento: patrón tras patrón de presencia libre de sustancia duradera. Por lo general, esto pasa desapercibido, ya que trato de estabilizarme como algo, trato de formular mi identidad para poder presentarme de forma fiable como si fuera siempre el mismo. Sin embargo, como hemos visto antes, esto es una mentira, una fabricación, un autoengaño del yo sin yo. La ignorancia es la ficticia creadora de ficciones. La imaginación genera un mundo que no existe, pero es tan seductora esta ilusión que la creemos real. Parece obvio e innegable que "eso existe". Sin embargo, tanto "eso" como "existe" son imaginados. Son ideas transitorias fosilizadas por la creencia. Lo que tomamos por el yo surge del engaño y a su vez se engaña a sí mismo y a los demás.

Lo más fiable de cualquier persona es que se pueden contar historias sobre ella. Las historias forman una especie de capullo que disimula el cambio incesante que se produce en su interior. Sin embargo, incluso la narración de la historia es un movimiento sonoro debido al movimiento de la garganta. No podemos ser verdaderamente atrapados por una historia, ya que somos movimiento y no podemos ser precisados salvo por una mentira. La saliva se forma en la boca, la irritación se forma en la piel cuando nos pica un insecto, nos duelen las rodillas, así que nos estiramos, nos giramos y nos movemos. La postura, el gesto, la marcha son inseparables de entornos concretos. Nuestro cuerpo no es algo fijo, sino que forma parte de la conversación continua que es nuestra "existencia", una existencia que no existe realmente, pues no es otra cosa que el flujo de la experiencia de la no dualidad del yo y el otro.

El cuerpo es movimiento, los sentimientos son movimiento, las sensaciones reveladas por la propiocepción son movimiento, los pensamientos son movimiento, los recuerdos son movimiento, los planes y las intenciones son movimiento. Como el arco iris, como las nubes, como los pájaros que vuelan por el cielo, los acontecimientos surgen y pasan momento a momento. Ninguno de nosotros puede detener el tiempo. Las cosas buenas que queremos conservar, se desvanecen. Por otra parte, las cosas malas de las que queremos deshacernos también se desvanecen. Ni siquiera tenemos que luchar para deshacernos de ellas.

El punto fundamental es este: mirar clara y honestamente tu vida y tu mundo y ver que todo lo que eres está constituido a partir del movimiento. Cuando esto se vuelve claro para ti, ves lo ridículo que es pasar toda tu vida tratando de detener el movimiento. A lo largo de toda tu vida los ritmos han estado jugando a tu alrededor y el que tu vida vaya bien o no depende

generalmente de que puedas bailar al ritmo de estos muchos ritmos diferentes. Por ejemplo, cuando vas a la escuela, tienes el patio y el aula. Estos entornos tienen ritmos diferentes. Algunos niños están muy a gusto jugando en el patio, pero luego, cuando entran en el aula, quieren seguir jugando. El profesor les dice: "*No, quédate quieto, escucha, escribe, haz lo que tienes que hacer*". Pero el niño siente: "*No puedo oír esta melodía, la música que quiero está en el patio de recreo... tan dulce... quiero bailar*". Las personas que sólo pueden oír una melodía tienen muchos problemas porque en todas las situaciones oyen solo la misma melodía, su melodía, y por eso chocan con la música de donde están.

La salud, tanto mental como física, es la capacidad de sacar del vasto repertorio de ritmos propios el ritmo específico que encaje con el ritmo de este escenario del mundo en este momento. Tenemos el potencial para ello, tenemos la capacidad, así que ¿qué es lo que se interpone en nuestro camino para manifestarnos de acuerdo con las circunstancias? Generalmente es porque nos limitamos por las creencias fijas que tenemos sobre nosotros mismos. Vemos cómo viven otras personas, pero pensamos, "*¡oh, yo no podría hacer eso!*". Vemos la ropa que llevan, pero pensamos, "*¡yo nunca podría llevar eso!*" Oímos las cosas que dicen y decimos: "*¡Oh, yo no podría decir eso!*". Yo no podría llevar eso o decir eso porque soy yo. Ser yo significa sí a unas pocas cosas, y no a muchas, muchas, muchas otras cosas. Estas otras cosas las hacen personas con dos piernas, dos brazos, dos ojos, ¡una nariz! Ahora nos revisamos... ¡dos piernas, dos brazos, dos ojos, una nariz! Bien, yo soy casi lo mismo. Tal vez pueda cambiar. Voy a intentar esto, pero oh, no estoy tan seguro. Esto no se siente como yo...

Empiezo a sentirme ansioso, ¿cómo puedo permitirme convertirme en alguien que no creo ser? Este es mi problema, ¿cómo voy a hacerlo? Pues "yo" no podré hacerlo, porque ya me he definido a ese "yo" como alguien que no lo hace. Si quieres ser libre tienes que dejar de ser el tú que sabes que eres. Desde esta perspectiva, saber quién eres es una mala noticia. Cuando alguien muere podemos escribir su obituario, podemos resumir su vida, pero mientras estemos vivos, no sabemos cómo nos vamos a sentir o qué vamos a hacer. Una mañana te levantas y hay una nueva melodía en el aire. A menudo es una melodía de espontaneidad que no has escuchado desde que eras una oruga en tu juventud. Ahora, después de años en el capullo, la mariposa está lista para despegar. El capullo no puede volar. Así que esperemos que la mariposa se libere del capullo y se alegre de ser una mariposa; entonces, volar es fácil.

¿Cómo ocurre esto? En un momento de olvido de uno mismo surgimos de forma diferente. No soy quien pensaba que era. Creo que soy esto, creo que soy aquello, estoy siendo de esta manera, estoy siendo de aquella. Cómo estoy pensando y cómo estoy siendo están cambiando en su "cómo", en cómo surgen. Desgraciadamente, esto es fácilmente ignorado por mi compromiso con mi "qué", con mi ser alguien duradero. Este motivo fijo de autorreflexión y autodefinición ha mantenido la ilusión de mi yo predecible. Sin embargo, de repente, por alguna razón desconocida, puedo encontrarme haciendo otra cosa y siendo

otra persona. Esto no encaja con la imagen que tengo de mí mismo, así que me encuentro en un punto de elección: o me quedo con lo nuevo y fresco o me esfuerzo por ser más de lo mismo.

## FRESCO O FAMILIAR

La psicoterapia puede ayudar a que se produzcan esos momentos de decisión. Si el terapeuta puede ser una presencia cálida y de apoyo, libre de motivaciones ocultas, entonces no está reforzando el sistema de creencias del paciente. Por supuesto, la percepción que el paciente tiene del terapeuta está mediada por sus suposiciones y tendencias, y a menudo transfiere patrones del pasado a su sensación de quién es realmente el terapeuta. Cuando esta imagen transferencial o proyectada del otro se disuelve, puede haber un momento de frescura en el que uno ve al otro como otro en lugar de como una creación del propio patrón autoconfirmante. Al liberar al otro de nuestra interpretación, también tenemos la oportunidad de liberarnos a nosotros mismos, al menos momentáneamente. La formación de un terapeuta debería ayudarle a liberarse de su conocimiento anquilosado de quien se considera que es. Esto puede crear un ambiente que ayude al paciente a mostrar simplemente cómo es, en lugar de identificarse como alguien ya conocido.

Momentos como estos nos llevan a un punto de elección. Podemos entrar en la frescura y ver cómo es, o dar un paso atrás y tratar de reconstituírnos como la persona que sabemos que somos. La ruptura para avanzar, para abrirse, para desplegarse, presenciando el desvanecimiento de los accesorios que mantenían la vieja historia en el escenario del teatro de "mi vida", o la ruptura con una aterradora sensación de falta de fundamento, un colapso de las estructuras del yo en un desconcertante no saber que genera una ansiosa necesidad de recomponerse. Elegir lo primero es empezar a experimentar una profunda deconstrucción de la fantasía de que uno es quien creía ser. Elegir lo segundo es volver a comprometerse con la interminable tarea de autoconstrucción acompañada de la pretensión de que uno existe realmente como una entidad fiable.

Cuando miras una partitura musical, ves las notas escritas en un papel. Si eres músico, cuando ves la notación de una frase sabes qué hacer con los dedos. Cada vez que este patrón aparece en la partitura, haces un sonido determinado. Las mismas notas aparecen una y otra vez. Sin embargo, el sonido de estas notas se escucha como parte de un movimiento de sonido y las notas que están antes y después de esta instancia particular del sonido crean el contexto en el que el "mismo" sonido es diferente debido a la diferencia de contexto. Nuestra vida es así. Tocamos la notación de nosotros mismos una y otra vez, pero según el contexto tiene diferentes resonancias. Nos manifestamos como una formación transitoria en un campo de revelación transitorio: aquí durante un momento y luego nos vamos. Es decir, ni nosotros mismos ni nuestro entorno son un territorio fijo que se pueda

asegurar. Vivir esto es experimentar que el músico y la música son frescos y se revelan plenamente en cada momento.

Cuando el caparazón del conocimiento se desprende, revela la fresca y tierna piel que es tan viva, sensible y receptiva. El ritmo fijo de nuestros movimientos habituales es sustituido por una variedad cada vez mayor de movimientos, de estados de ánimo, una polifonía emergente sin fin. En lugar de un yo que lucha por mantener su propio ritmo y no dejarse llevar por las melodías de los demás, descubrimos que los acontecimientos nos llaman y, al responder libremente, nos acercamos a la fuente de la respuesta. A medida que el yo se disuelve, nuestra radiante presencia inaprehensible brilla como el sol naciente.

## LAS FANTASÍAS INVITAN A LA TRAICIÓN

Así que ahora quizá podamos tener una idea más clara de lo que es la ansiedad. La ansiedad es la sensación de intentar estabilizar algo que no se puede estabilizar. No hay ningún "algo" que se pueda controlar, ni entonces, ni ahora, ni nunca. Por ejemplo, la gente suele ponerse ansiosa en una relación: "*Quiero que me quieras pero siento que ya no me quieres. No sé qué hacer*". El amor es muy poco fiable. Antiguamente, la gente tenía matrimonios concertados porque entendían muy claramente que el matrimonio es una cuestión de tierras, vacas e hijos. Había que mantener el corazón fuera de ahí. La mayoría de nosotros no tenemos tierras, no tenemos vacas, y aunque queramos tener hijos, la base para tenerlos es una esperanza más que un hecho: "*Te quiero, y te querré siempre*". Sé quién va a ganar el campeonato de fútbol porque puedo predecir el futuro. Así que puedo decir con plena confianza: "*Te amaré para siempre*". "*¡Oh, gracias a Dios, he estado esperando esto, porque yo voy a amarte para siempre también!*" ¿No es hermoso? Bueno, en Inglaterra la tasa de divorcio es ahora más del 50%. Los sentimientos no son muy fiables, como sabemos.

Cuando se es niño y se acerca la Navidad, se ven en la televisión muchos anuncios de juguetes baratos de plástico con un aspecto maravilloso. El niño está convencido por el anuncio de que el juguete que quiere será exactamente igual que el del anuncio. Entonces llega la Navidad y recibe el juguete, pero al cabo de una semana no quiere jugar con él porque no es igual que en el anuncio. No es lo que pensaba que sería.

La sensación de ilusión que sentía el niño al imaginar lo que iba a conseguir no se pudo reproducir del todo con el juguete real. La magia había desaparecido. ¿Adónde fue a parar? De vuelta al potencial de la mente. Todas las cualidades de todos los objetos y todas las personas del mundo son cualidades de la mente. Si tienes fe, morir por tu país puede parecer glorioso. Si tienes fe, torturar a los enemigos del Estado puede parecer noble y patriótico. Si tienes fe, esa persona en particular es la más bella y maravillosa del mundo. Al mirar a través de los ojos de la lealtad o del amor se ve una verdad que está oculta para los demás. Los ojos racionales y escépticos no pueden ver este resplandor encantador de inspiración resplandeciente.

Una de las razones por las que nuestra identidad como seres humanos es tan poco fiable es porque somos entusiastas. El "entusiasmo" indica que el *theos*, el dios, entra en nosotros. Del mismo modo, la "inspiración" indica que el espíritu entra en nosotros. Es decir, que alguna presencia divina o sin fundamento nos llena y en esta fusión imaginamos que saboreamos la verdad. Pero el espíritu, como el aliento, va y viene, está aquí y luego se va. Lo divino no se puede atrapar, el aliento no se puede atrapar, la vida no se puede atrapar, el amor no se puede atrapar. No son mercancías con las que se pueda comerciar, porque no son mercancías sino delusiones.

Un estado de ánimo se apodera de nosotros durante un tiempo, y luego desaparece. Después no podemos imaginar cómo pudimos quedar atrapados en esa historia. *"¿Cómo pude enamorarme de alguien así? Ahora lo veo tan claramente. No sé qué me pasó. Cuando lo conocí, todas mis amigas me dijeron: oye, no es para ti... Pero yo sabía en mi corazón que yo tenía razón. Vaya, qué estúpida, qué equivocada estaba, nunca volveré a cometer ese error"*. Es así, somos poco fiables y los demás también lo son. ¿Por qué? Porque somos un movimiento como el viento. Cambiamos tan rápidamente porque no hay nada estable en la personalidad.

#### LA IMAGEN NOS LLEVA POR EL MAL CAMINO

Sin embargo, este movimiento incesante e imprevisible no nos condena al caos. La base del movimiento es la quietud. La quietud es la realidad de nuestra presencia. Si tengo un espejo en la mano y lo giro para mostrar la habitación, a medida que el espejo se mueve surgen y pasan muchos reflejos diferentes. El espejo en sí no cambia. La cualidad del espejo es estar abierto a lo que hay. El potencial de esta apertura nunca cambia. No importa lo que surja en el espejo, el potencial del espejo para mostrar reflejos no está marcado ni limitado. Ahora, si tomas un papel en blanco, también tiene mucho potencial. En ese momento puedes dibujar o escribir cualquier cosa en este trozo de papel. Sin embargo, una vez que empiezas a poner marcas en el papel, el potencial infinito del trozo de papel en blanco se pierde. El potencial del papel es vulnerable a las circunstancias. Una vez marcado, no se puede desmarcar.

Aunque nuestra presencia no nacida es como el espejo, nuestra personalidad es como el papel, que va adquiriendo marca tras marca hasta que su potencial abierto queda totalmente oscurecido. A medida que nos desarrollamos en la vida, nos convertimos en lo que consideramos "nosotros mismos". Cuando somos pequeños, podemos hacer y convertirnos en muchas cosas diferentes. Pero a los veinte años nuestra vida empieza a tomar forma. Esta forma no es realmente auténtica, pero su repertorio de patrones familiares llega a sentirse como "yo" y da cierta densidad a mi existencia. Además, en las mentes de las personas que me rodean también se está constituyendo alguna forma o representación de lo que creen que soy. Se acostumbran a percibirme según sus interpretaciones habituales. Piensan que soy un conjunto de patrones particulares conocibles. Si mi comportamiento

actual no lo confirma, pueden preguntar: "Oye, James, ¿estás bien? Pareces un poco diferente". Me hacen saber que necesitan que sea quien creen que soy. Así que, como personalidad, como identidad, la "jamesidad" de James se mantiene gracias a factores que no todos pertenecen a "James" tal y como él se considera a sí mismo. Existe una obligación social de ser uno mismo de forma fiable: ¡mi "yo" no es mío! Esta exigencia es muy restrictiva y no deja mucho espacio a la casualidad, lo que también puede ser causa de mucha ansiedad.

## CONSCIENCIA Y EL SENTIDO DEL YO

Cuando gestionamos nuestra identidad, examinamos opciones, tomamos decisiones, intentamos aumentar la felicidad y reducir el sufrimiento para nosotros y para nuestros seres queridos, estamos empleando el aspecto del funcionamiento mental conocido como consciencia. La consciencia es dualista; toma un objeto, se centra en algo tanto aprehensible como comprensible. El funcionamiento de nuestra consciencia nos lleva a decir cosas como: "*Me gustan más las manzanas que las peras*". Esta afirmación se basa en la identificación de que las manzanas como objetos son diferentes de las peras como objetos. A esto le sigue la comparación y el contraste y la asignación de estatus en una jerarquía personal de valor. Detrás de la más sencilla de las afirmaciones se esconde mucha actividad mental rápida y a menudo habitual. Cuanto más definamos e identifiquemos con precisión los objetos en el mundo, más exactamente podremos identificar los objetos en nosotros mismos: recuerdos, planes, arrepentimientos, etc. Nuestra subjetividad desarrollada aporta una atención muy selectiva hacia la rica variedad de entidades que se muestran en el campo siempre cambiante de revelación dualista.

Por ejemplo, veo a la gente en esta sala, oigo el sonido de alguien que habla a mi lado mientras traduce lo que he dicho, pruebo los restos de mi almuerzo en la boca. En cada caso estoy experimentando "algo" concreto. El sujeto y el objeto surgen juntos. Al experimentar el objeto, hay un sentido reflexivo de mí, de mí mismo, que confirma que soy el experimentador, que soy aquel a quien le está ocurriendo esto. Si estamos en modo activo, yo soy el que está haciendo que esto ocurra. Sin embargo, este "yo" no tiene una existencia inherente e independiente. El "yo" es un significante vacío. En una forma dualista limitada, el "yo" es como un espejo, porque puede tomar cualquier contenido. En realidad, se parece más a la piel de una salchicha, ya que se puede meter cualquier cosa en ella. Estoy feliz, estoy triste, tengo sed, necesito orinar, cualquier cosa puede ser referida en términos de "yo" porque el yo está vacío. El valor del significante "yo" para mí es que al utilizarlo puedo reclamar muchas identidades y experiencias como "mías". Tengo sed. Es cierto. Ahora bebo. No tengo sed. Eso significa que una afirmación como "tengo sed" es una mentira en términos absolutos, ya que sólo tengo sed en términos relativos sujetos al juego de causas y condiciones. "*Dijiste que tenías sed. Te he dado de beber. Ahora no tienes sed. Ahora no quieres beber nada. ¿Por qué debería creer lo que dices? Anoche me dijiste que estabas cansado y ahora por la mañana dices que no estás cansado. Eres como una marioneta, algo*

[www.simplybeing.co.uk](http://www.simplybeing.co.uk) © James Low 2020

*tira de tus hilos y haces esto, haces aquello*". Esto indica la interdependencia dinámica entre el yo y el otro, el sujeto y el objeto, el sujeto y el sujeto.

Así somos nosotros: así es nuestra vida. Fabricamos una historia de estabilidad y la aplicamos a "algo" que es completamente inestable. Entonces, ¿quién es el que dice yo? Emplear el término "yo" para referirse a "mí mismo" es utilizarlo para organizar "mi" experiencia o, más bien, para organizar la experiencia de modo que pueda tomarla como mía. El "yo" no se refiere a algo profundo dentro de mí; no es una esencia personal, sino un significante que funciona en el mundo con una miríada de formaciones transitorias. Puedo fundirme con mi experiencia: si estoy cansado, sólo estoy cansado. También puedo ser consciente de decir que estoy cansado. Así que puedo decir "*estoy cansado*" y luego empezar a pensar, pero ¿por qué estoy cansado? En ese caso, el segundo pensamiento tiene como objeto el primer pensamiento. Estoy pensando sobre el pensamiento, y cada pensamiento aparece como el sujeto cuando lo hablo como tal o lo pienso como tal, pero luego aparece como el objeto para el siguiente pensamiento. Esto es la consciencia funcionando como el entretejido de nuestro yo y de nuestro mundo tal y como lo tomamos.

No existe un yo autónomo, un individuo independiente representado por el término "yo". Yo soy porque tú eres. El yo solo no tiene pasado ni presente ni futuro. El yo no tiene contenido ni es un contenedor: la piel de salchicha del yo no existe como algo que pueda albergar un contenido verdadero. La idea del yo funciona como punto de referencia y como "propietario". La sensación de que una experiencia es mía instala la idea del yo como algo aparte, algo que posee las funciones de poseer y hacer. Sin embargo, tanto el sujeto como el objeto forman parte del flujo: aparecen y desaparecen en su especificidad. Sólo en la abstracción perduran como ideas aparentemente eternas y alejadas de lo real. Yo, en la simplicidad de la no distracción, como la disponibilidad abierta de estar aquí ahora y en ningún otro lugar, sin ir al pasado o al futuro... esta simplicidad es el amanecer de la presencia, vacía, desnuda, disponible pero inaprehensible. El yo abierto y vacío no es nada en absoluto, incluso si miras una y otra vez no encontrarás ninguna esencia personal que lo sustente. No tiene dueño y no es dueño de nada. Sin embargo, también es la base de todo lo que puede ocurrir, es la inmediatez del potencial revelado como la riqueza diversa de este momento. Además, aquí estoy, presente en esto, como esto, de esto, pero sin ser realmente alguien en alguna parte. Soy este juego de apariciones, esta *fata morgana*, este espejismo innegablemente inaprehensible.

A veces es posible hacer que esta comprensión sea el centro de nuestro trabajo en psicoterapia. Por ejemplo, podría ser apropiado ayudar a algunos de nuestros pacientes a ser más conscientes de la forma en que formulan su fantasía de un yo duradero con características duraderas. Podría ser un gran alivio para ellos ver cómo ellos mismos se restringen y se niegan el acceso a su espontaneidad intuitiva. Si queremos ayudar a otra persona a abrirse a su potencial, primero tenemos que abrirnos a nuestra propia base. Cuando observamos cómo nos identificamos con un patrón y cómo éste llega a existir en el

momento de autocreación, podemos ver cómo se forma la nube del yo a partir del cielo abierto. No se trata de una especulación abstracta ni de la imposición de una interpretación.

Tenemos que centrarnos en lo concreto y estar presentes con los fenómenos mientras surgen y pasan en su inaprehensibilidad. Por ejemplo, en este momento me estoy moviendo mientras hablo. Soy consciente de ello y también estoy presente en el campo de experiencia en el que se producen el acontecimiento y mi consciencia del mismo. Dualísticamente, puedo captar lo que estoy haciendo, puedo definirlo y puedo decir lo que estoy experimentando: este es el trabajo de la consciencia. Sin embargo, en la inmediatez de este acontecimiento, la consciencia y sus objetos se revelan como reflejos vacíos en el espejo de la presencia. Hay una visión panorámica sin un vidente que haga el acto de ver. Esto es el estado de presencia. No me observo a mí mismo, sino que la presencia revela sin observar. La presencia nunca es un objeto. No es consciente de sí misma, sino que está presente como ella misma, aunque no tenga un yo con el que estar presente. Yo soy el revelador no revelador libre de prejuicios e intenciones. Estoy abierto: todo esto y sólo "yo" en este momento. La presencia no es intervención subjetiva, sino el campo luminoso dentro del cual el sujeto y el objeto se muestran como un despliegue que surge y desaparece por sí mismo. Esta es una zona complicada en el límite del lenguaje, ya que la palabra "yo" puede utilizarse para referirse a mi yo individual consciente o a mi presencia abierta no nacida. Son diferentes y, sin embargo, no lo son intrínsecamente, ya que ninguno de los dos existe como entidad.

Si estuviéramos practicando ballet, al menos una pared de la habitación sería un espejo y estaríamos observando nuestro cuerpo en diferentes posturas. Trabajaríamos con el hecho de que nuestra propiocepción es a menudo inexacta y engañosa. Es decir, puedo creer que tengo una línea limpia y equilibrada, pero cuando me miro en el espejo puedo ver que mi hombro derecho está demasiado alto y la extensión de mi brazo está torcida. En este caso, observarme me ayuda a corregir mi fantasía sobre mí mismo.

Del mismo modo, cuando la gente está aprendiendo yoga necesita que alguien le ayude una y otra vez a conseguir una posición equilibrada porque la memoria somática, la memoria cinestésica, suele ser inexacta en cuanto a la postura real. Experimentamos los movimientos del pensamiento, del sentimiento, de la sensación que surge como un patrón tras otro. De algunos patrones decimos que son perfectos, de otros decimos que están desequilibrados. Este es el juicio evaluativo de la consciencia que funciona con criterios aprendidos y puede ser frecuentemente inexacto.

Sin embargo, en el momento en que estoy simplemente presente conmigo mismo en el desarrollo del devenir de este instante de "mí mismo", no estoy separado de mí mismo observándome, pero tampoco estoy fusionado en él o identificado con él. La presencia es no dual con lo que ocurre, igual que el reflejo está en el espejo y el espejo muestra el reflejo al que ofrece hospitalidad. Se trata de una generosa hospitalidad desinteresada, libre de

prejuicios hacia el sujeto o el objeto. Cada aspecto del campo es bienvenido tal como es y libre de ir y venir.

Esta hospitalidad es una cualidad clave de la presencia tal y como se describe en la tradición dzogchen. La presencia no es una formación energética; no es transitoria ni se altera con la situación. No surge debido a causas y condiciones, aunque lo que muestra surge debido a causas y condiciones. El espejo y el reflejo son no duales, la presencia y la ocurrencia son no duales. Al igual que el espacio del espejo muestra instantáneamente lo que está ahí sin tener que construir el reflejo, la presencia muestra sin esfuerzo lo que está ocurriendo. No obstante, los patrones que se revelan pueden verse en términos relativos de causas históricas, y por supuesto este es el ámbito más familiar de la psicoterapia, donde nuestro enfoque está en el trabajo de la consciencia más que en el juego de la presencia.

## PSICOTERAPIA

Si tanto el terapeuta como el cliente pueden permanecer en el estado de presencia abierta, esto puede facilitar enormemente el trabajo de la psicoterapia. En particular, como terapeutas, si nos relajamos en la claridad intrínseca de la simple presencia antes de una sesión de terapia, nuestra disponibilidad ya no es una capacidad limitada de nuestro yo-ego, una capacidad que se ve fácilmente influenciada por los acontecimientos de nuestra propia vida. La hospitalidad de la claridad intrínseca existe sin esfuerzo y sin restricciones y, como tal, no interfiere en la revelación del paciente tal y como es. Muchos de nosotros estamos acostumbrados al esfuerzo, al artificio, a las intervenciones intencionadas y quizás a los diagnósticos formales y a la planificación del tratamiento. Puede que sintamos que tenemos que hacer algo, que tenemos que participar en un proceso de indagación, quizás de análisis, y muy probablemente de cambio. Esta orientación nos mantiene en la dualidad, agobiados por lo que consideramos nuestras tareas y responsabilidades. Sin embargo, estar atrapado en una identidad profesional puede ser otro velo para el espacio abierto de la coemergencia. Por lo tanto, si evitamos las dudas sobre nosotros mismos y el exceso de confianza en nosotros mismos, podemos relajarnos y confiar en la no dualidad.

La mente es muy sutil, no puedes atraparla: tienes que aprender a estar con ella en su no dualidad. Así que es importante desarrollar una apreciación de cómo eres que sea sutil, grácil y no restrictiva.

Cuando alguien presenta ansiedad o depresión, puede ser útil considerarlo como patrones de energía, patrones de experiencia. Cuanto más se fusione el paciente con la experiencia y la tome como indicativa de lo que es, más difícil será ayudarlo. Aunque decir "tengo depresión" es menos denso que decir "estoy deprimido", ambas afirmaciones pueden sentirse como la verdad del paciente, su límite y definición, y por lo tanto algo que hay que reconocer y tomar en serio. Sin embargo, sobre la base de lo que hemos explorado hasta

ahora juntos, podríamos relajarnos y escuchar tales declaraciones de una manera menos cosificadora.

El paciente dice: "*Estoy muy deprimido, no puedo hacer nada. Me siento fatal*". Tenemos que escuchar la intensidad de esto como ritmo, como energía. La insistencia presente en la semántica, en el tono, en el carácter físico de la expresión, todo ello está transmitiendo cómo el flujo energético de la persona está comprometido. La energía vital, el prana que se mueve en los canales sutiles, está atrapada en secciones fijas donde vibra de forma limitante e intoxicante. Esta vibración atrapada, con su ritmo repetitivo, refuerza la sensación de que ésta es la verdad sobre mí y es mi estado permanente.

*"Me siento fatal. Me siento terrible, terrible, terrible. Me siento terrible, por favor compadézcame"*. Esto es una melodía, una vibración en el espacio y el tiempo, una expresión de energía. Se siente como yo, pero al no reconocer este sentimiento de autovalidación como una vibración, lo tomo como una definición consolidada de mí mismo: "*Estoy deprimido. Escúcheme. Deje de molestarme. ¿Por qué sigue pidiéndome que haga cosas? Estoy muy deprimido, déjeme en paz. Yo soy así, estoy al límite*". El suicidio se produce a menudo cuando la depresión se levanta dando a la persona la energía para actuar. A menudo se sienten tan fusionados con la experiencia que para ellos es la verdad absoluta y el límite de su existencia. Esto es todo lo que hay y no hay salida. La depresión se convierte en la definición central de lo que son y de quiénes son. Sin embargo, la realidad es que cada momento de depresión es un evento que se manifiesta segundo a segundo. Es el surgimiento y el paso de la experiencia en el espacio y el tiempo. La aparente permanencia reside en la interpretación conceptual y no en el fenómeno real.

Si esta experiencia me está ocurriendo a mí, para mí, como yo, ¿quién es el que siente "yo soy yo"? Si podemos ver a través de nuestra hipnotizante narrativa autoperpetuadora y mirar directamente lo que está ocurriendo, entonces vemos movimiento, no estasis. La superficie de nuestro yo-ego es como un papel secante. Es muy absorbente y lo que se absorbe se funde con el papel. Sin embargo, la presencia es como el espejo. El espejo muestra la imagen dentro de sí mismo sin ninguna barrera, pero al no ser absorbente, permanece fresco, abierto e inalterado. La presencia cual espejo nunca está condicionada por la experiencia. El yo-ego siempre está condicionado por la experiencia. Pensar en algo es la actividad del ego, su principal forma de abastecerse. Sin embargo, no se puede salir de una depresión severa a base de pensar y no se puede entrar en la presencia a base de pensar. La puerta a la presencia es la meditación y, en particular, la meditación de la no meditación en la que simplemente nos abrimos a la presencia transitoria de lo que está ocurriendo. El yo-ego necesitado nunca está libre de esperanzas y miedos y esto lo mantiene preparado para involucrarse. La no meditación comienza cuando dejamos de identificarnos con el nexo entre el ego y el yo y permanecemos vacíos y abiertos con el despliegue que surge y desaparece por sí mismo.

La función principal de este enfoque de meditación es liberarnos de nuestra identificación sesgada con los aspectos de la apariencia. Con ello dejamos de alimentar la formación del ego. Normalmente registramos que algo está pasando. Nos impacta y reaccionamos con identificación o desidentificación y algunas cualidades de esta reactividad involucrada son absorbidas por el ego. Nuestro sentido del yo se ve alterado por estas adaptaciones de expansión o contracción.

En particular, podemos llevar el impacto del trauma en nuestro cuerpo. Por ejemplo, el impacto en el sistema nervioso simpático de un suceso que induce al miedo puede establecer como normal un nivel de adrenalina inútilmente alto, lo que alimenta una hipervigilancia y una hipersensibilidad continuas. Esto conlleva una atención selectiva dirigida a posibles problemas y provocaciones en el entorno. De este modo, nos volvemos a traumatizar sutilmente con nuestra postura de separación temerosa para mantener así el alto nivel de adrenalina al que estamos acostumbrados. Esta es una actividad que genera un sentido fabricado e innecesario de identidad duradera. Si esta actividad dualista de observación ansiosa no continuara, el nivel de adrenalina bajaría abriendo nuevos campos de experiencia e identidad,

Cuando los efectos de una experiencia se incorporan como un aspecto de mi sentido del yo, esta fusión hace difícil separarse y dejar ir lo que se ha incorporado. Como hemos visto antes, el yo-ego es como la piel de una salchicha. Puede llenarse de alegría, de dolor, de esperanza, de arrepentimiento, y ese relleno puede tomarse como un ingrediente esencial de nuestra identidad.

Nuestra identificación con nuestro yo-ego como si fuera lo que realmente somos es la base cosificadora sobre la que nos apegamos a los patrones como indicadores de esencia definitoria en vez de como fenómenos transitorios.

La meditación enfocada intencionalmente puede ayudar a desarrollar nuestra capacidad de atención consciente. Esto puede utilizarse para observar los patrones de formación del ego mantenidos por la inclusión y exclusión selectiva de factores del campo. De este modo, podemos ver que el ego no es el enemigo, ya que es simplemente un nexo de energía que se autoperpetúa y que carece de existencia inherente. La tarea clave es simplemente reconocer que lo que llamamos "nosotros mismos" es un patrón de energía y no una sustancia duradera que pueda sostener una definición precisa de "quién soy". En realidad, es un patrón de mi comunicación con el mundo, un patrón que se ha convertido en habitual y limitante.

Al ver que "nuestro" ego es una lectura de la organización de nuestra energía de conectividad con los demás, podemos empezar a reconocer que el cambio es continuo. La meditación de la no meditación libre de intenciones revela que no hay entidades fijas que deban ser alteradas o eliminadas, sino que tanto el yo como los demás son patrones ondulantes en el flujo siempre cambiante. Las experiencias que ocurren en la terapia pueden

ser útiles para obtener una muestra directa de esto. La terapia nos permite ver lo que se interpone en nuestra apertura al otro y al potencial más amplio de nosotros mismos. Ya sea que veamos este bloqueo en términos de transferencia y contratransferencia o en términos de interrupciones del contacto, nuestro objetivo es abrir vías de conectividad más amplias y profundas. La neurosis es un autoencerramiento, una cámara de reverberación en la que la preocupación por las formaciones mentales previas bloquea la atención a lo inmediato y a lo real. Cuando nos pasamos la vida dentro de nosotros mismos dando vueltas en el laberinto de nuestra mente intentando averiguar quiénes somos y qué debemos hacer con nuestra vida, estamos siguiendo un trágico camino de extravío. Las otras personas no son quienes creemos que son, así que si queremos relacionarnos con otras personas, lo primero que tenemos que hacer es abrirnos a ellas, recibirlas e intentar estar con ellas tal y como se presentan, momento a momento.

La revelación de los acontecimientos, libre de interpretaciones y proyecciones que imputen existencia inherente, está disponible de forma gratuita; sólo tenemos que hacer uso de ella. Al estar presentes como parte del campo de experiencia que se despliega, tenemos un acceso óptimo a la presencia dinámica del otro. Empezamos a recibir como se muestra: simple, directo, inmediato. Entonces nuestra respuesta surge como parte del despliegue no dual en armonía con el potencial de este momento. Estar en silencio o hablar, estar quieto u ofrecer un compromiso energético, nuestra presencia no dual se mostrará intuitiva y espontáneamente como un patrón transitorio dentro del resplandeciente campo inaprehensible. Confiar en la simplicidad de esto nos libera de pasar mucho tiempo en nuestros cráneos tratando de resolver la vida.

## SABIDURÍA

La vida es dinámica e interconectada y está intrínsecamente más allá de ser algo que pueda ser capturado por una teoría o un conjunto de principios. La presencia está presente en cada momento. Entonces, ¿dónde y cómo estamos? ¿Aquí y abiertos, o encerrados en "nosotros mismos"? El ego es limitado en su capacidad de recibir el mundo: se configura y se abruma y luego se desconecta. Pero la presencia no tiene límites, simplemente deja que la experiencia fluya. Habitar el estado de presencia no es algo esotérico, es la base real de la riqueza fenomenológica de nuestra vida. El todo es indivisible y se revela a la vez. Basta con girar la cabeza y mirar alrededor de la habitación. Al girar la cabeza se revelan nuevos aspectos al instante, completamente, momento a momento. La talidad está aquí inmediatamente, revelando su despliegue inaprehensible del que siempre somos una parte. La vida no es un problema que deba resolverse con el pensamiento; no hay que resolverlo, y de hecho no se puede. La vida se revela plenamente a través de la inmersión participativa y no aferrándose a "hechos" fabricados.

Cuando practicamos, nos sentamos de forma relajada, inspirando y espirando. Estamos aquí, presentes y simultáneamente parte de la experiencia que está ocurriendo. Meditamos con

los ojos abiertos sin separar el exterior del interior. No intentamos conseguir nada. Nuestra presencia es simple y sin intenciones. Al descansar en ella, como ella, somos la bienvenida inmutable que es no dual con lo que ocurra. Lo que ocurre es la muestra de lo inmutable, no es otra cosa que su propia fuente o base vacía y abierta. ¿Cómo puede ser tan sencillo? Simplemente es. Entonces, ¿por qué me he esforzado tanto en organizar mi vida? Te has engañado con el mito de la separación: has dado por sentada la existencia real de ti mismo y, partiendo de esa suposición que comparten todos los seres que encuentras, has creado tu propia fábrica. Esta fábrica da trabajo a otras fábricas. Cada uno de nosotros trabaja ordenando los constructos que encontramos y en esa actividad creamos más constructos para que otros los ordenen. La psicoterapia puede ofrecer un espacio en el que ver la vaporosidad del velo de la ontología y dejar que se desvanezca y desaparezca. O puede ser un escenario en el que los velos se multiplican y se espesan, en el que nos esforzamos por dar sentido a lo que ha sucedido y a sus consecuencias en nuestra forma de ser. Esta investigación de la causa y el efecto se sitúa dentro del paradigma de la dualidad: "*Me ha pasado esto. Yo hice esto*". Entonces la terapia es una fábrica más que produce historias sobre la vida, historias que velan la realidad de la vida de este momento vital que soy.

Cualquier cosa que ocurra, parezca lo que parezca, es en realidad una experiencia que se desvanece por sí misma: directa, clara, sólo esto. No obstante, si lo conceptualizas y emites un juicio sobre ello, entonces el yo y el otro serán tomados como inherentemente existentes y habitarás la preocupante ilusión de que el todo puede ser fragmentado, de hecho, que el gran todo inclusivo es sólo otra idea y que cada fragmento es su propio todo autónomo.

La experiencia es el despliegue del aliento de la presencia. Sin embargo, si no se ve en su integridad no dual, parece estar dividida en experimentador y experiencia, sujeto y objeto. Al sentarse simplemente con el campo indiviso, la presencia, aunque inherentemente libre, se libera de nuestra sobrecarga habitual y se revela como vacía de contenido propio definitorio. Estamos presentes, abiertos, pero no involucrados.

Este nivel de disponibilidad puede ser muy útil para los psicoterapeutas, porque cuando se está sentado de esta manera con un paciente no divides el campo. Este ambiente puede ayudar al paciente a desactivar su tendencia a la división defensiva ansiosa. En este campo de experiencia no dual, todo está sucediendo junto. Ahora la atención flotante libre y la asociación libre ocurren simultáneamente. La pulsación de hablar y escuchar, recibir y responder, es como el flujo de las olas en el océano. El campo se está "curando" de las divisiones impuestas y así la comunicación se vuelve libre. La presencia no se apoya en nada y, por tanto, está libre de necesidades. No mejora con las experiencias felices ni disminuye con las experiencias problemáticas. Está con ellas pero sin involucrarse ni afectarse. Al permanecer con lo que surge ahora, y no identificarse con la polaridad del sujeto, el sujeto y el objeto no tienen fisuras en su coemergencia y son evidentemente no duales con su base vacía abierta. La tentación de separarse de la base abierta y de identificarse con la consciencia del ego continuará mientras esta tentación se considere real y poderosa. Sin

embargo, al relajar toda la tensión del cuerpo, la voz y la mente, las fijaciones limitantes se desencadenan y son libres de surgir y desaparecer. No estamos aplicando una técnica de esfuerzo, sino que simplemente estamos liberando la energía ligada a nuestro esfuerzo habitual. Con esto el terapeuta es la presencia de la integridad de los tres aspectos inseparables: abierto y vacío; instantáneo y diverso; y este patrón preciso de energía de colaboración.

Esto ofrece una generosa disponibilidad deconstructiva, acogiendo al paciente tal y como es con una espaciosidad que le ayuda a salir de la fijeza de su identidad sobredeterminada. La historia del paciente tenderá a enredarnos y a arrastrarnos hacia nuestras teorías. Sin embargo, la presencia del paciente, totalmente atendido y recibido abiertamente, permitirá el flujo libre de la conectividad no artificial.

Este es el factor primordial de la curación. No es tan complicado. Sin embargo, la organización social de la formación y la validación tiende a introducir complicaciones que distraen, ya que se exige a los aprendices que demuestren que han desarrollado la capacidad de pensar en el paciente y la habilidad interpersonal necesaria para mantener una identidad profesional. Sin embargo, paradójicamente, la mayor parte de lo que hemos aprendido mientras nos formábamos como terapeutas y que quizás ahora empleamos en nuestro trabajo no es verdaderamente útil porque el trabajo profundo y vasto se realiza mediante el olvido de uno mismo, convirtiéndose en una simple disponibilidad libre de intenciones. La plasticidad del campo es el potencial del que tanto el terapeuta como el paciente pueden emerger ofreciéndose mutuamente la acogida no dual que todos hemos estado buscando, aunque no supiéramos lo que buscábamos.

Esto es algo que podemos experimentar por nosotros mismos. Cuando vuelvas a casa, puedes encontrar una música que odies, ponerla y empezar a bailar. "*No puedo bailarla, la odio*". Sin embargo, sabes que otras personas sí la bailan; esailable. "*¡Pero no por mí!*" En ese momento se revela directamente la dinámica de cómo limitas tu potencial.

## NO MEDITACIÓN

Para que los terapeutas no impidan la autocuración del todo, deben permitir que sus límites se disuelvan una y otra vez. Nuestro trabajo consiste en estar disponibles para el otro, ya que el otro nos necesita, sin cosificar al paciente ni sus necesidades. Dejar que el flujo fluya, a veces áspero, a veces suave. A veces, los límites de los pacientes requieren ser confrontados y otras veces necesitan una dulce aceptación. En función de las circunstancias vividas, puedes contarles chistes, cantarles una canción, hacer un poco de teatro u ofrecerles alguna revelación de ti mismo. La disponibilidad es la liberación de la autorrestricción y la coreografía de la expectativa. Disolvemos la rigidez de nuestras definiciones fijas. No disolvemos estos patrones de energía en la nada, sino en el brillante potencial no formado. Por ejemplo, si tomamos un cubito de hielo y dejamos que se disuelva, el agua se libera de

su forma impuesta y ahora puede verse en mil formas diferentes. No le hacemos nada horrible al cubito de hielo cuando dejamos que se derrita, no es un acto de violencia, sólo es dejar que se relaje para que pueda mostrar sus innumerables posibilidades.

Este estilo de meditación como no meditación sin objetivo evita toda artificialidad y el empleo de técnicas como la observación de nuestra respiración entrando y saliendo. No se trata de visualizar deidades o mandalas. No se trata de escanear el cuerpo. Todos estos son métodos de trabajo con la energía. En este caso, el objetivo de la práctica es abrirse a la apertura, la apertura fundamental que no se puede cerrar de tu propio ser. Como esta apertura es infinita, no tiene forma. No es algo distinto a nosotros que vaya a engullirnos. Es la base de nuestro ser, nuestra presencia y por eso no hemos de tener miedo. La intrepidez no heroica es una hermosa cualidad en los terapeutas. No tener miedo de hacer el ridículo por el bien de nuestros pacientes. No tener miedo a cometer errores. Nuestro movimiento es delicado, conectado y no dañino. Lo más importante es que ningún acontecimiento es definitivo y que la reparación forma parte de la vida.

Siéntate de forma relajada dejando que tu columna vertebral soporte el peso para que tus músculos puedan relajarse. Relájate en la exhalación. Aquí estás, no interrumpas tu presencia. No hay nada más que hacer.

¿Quién es el que está sentado? Lo que consideras tu cuerpo, tu voz y todos los contenidos de tu mente son transitorios. Observa cómo van y vienen. Puedo ver que no son yo, pero lo son si me identifico con ellos. Relájate y evita el esfuerzo de identificarte. Evita el artificio de hacer y fabricar. Simplemente presentes, encontramos que la presencia es la simplicidad. La vida sigue su curso. No interferimos, ni buscamos mejorar ni evitar. Es como es. Aceptar esto con tranquilidad permite una visión simple libre de interpretación y evaluación. No tenemos una lista de tareas. Simplemente estamos abiertos y presentes con lo que ocurre. El objeto de la meditación es lo que esté ocurriendo. No hay necesidad de control o imposición. La experiencia ocurre como una procesión de reflejos en el espejo. Sin hacer ninguna elección, sin adoptar ni rechazar, permite que las experiencias surjan y pasen. El estado abierto del espejo no se mantiene al margen de la experiencia, ni se fusiona con ella. La integración no dual está libre de sesgos y juicios.

Esta práctica no es algo que se haga, no es un acto de voluntad o intención. No se trata de luchar para que ocurra algo en particular. Si te encuentras distraído y atrapado en algo, no te preocupes, relájate y libera tu conciencia involucrada como parte del flujo. Con esto, te abres a lo que está aquí. Relajarse y soltarse no son actividades que uno haga, sino que ocurren simultáneamente con la disolución de la tensión generada por aferrarse a algo. Si entras a juzgar tu experiencia te encontrarás de nuevo en el estado dualista de subjetividad individual. En esta meditación no intentamos aprender nada de la experiencia, sino que simplemente nos abrimos a la claridad intrínseca que es la luminosidad de la experiencia. En nuestra cultura hemos sido alentados por los maestros, los padres y demás a tratar de dar

sentido a lo que sucede, a averiguar cómo funcionan las cosas. Esto nos ha dado la sensación de que tenemos que hacer algo con nuestra experiencia, como si fuera una materia prima que hay que trabajar para añadirle valor. Desde este punto de vista tan familiar, sentarse y dejar que la mente sea como es, sea como sea, sin control ni intervención, puede parecer una oportunidad perdida.

Las culturas, al honrar el fuego, tienden a indicar que lo cocido es mejor que lo crudo. Sin embargo, si siempre cocinamos todo, ¿cómo sabremos a qué sabe lo crudo? Por improbable que parezca, las enseñanzas dzogchen budistas indican que nuestro esfuerzo familiar por cocinar según las recetas comunes recibidas es, de hecho, la actividad innecesaria que oculta la puerta fresca a la liberación de la delusión, del engaño.

La actividad mental estructurada como sujeto en relación con el objeto crea divisiones artificiales en el campo de la experiencia. Al relajarnos nos encontramos en la totalidad, la integridad inalterada de los tres aspectos de cómo somos: apertura inmutable, claridad inclusiva y participación autodisolvente.

La apertura de nuestra mente es como el espacio. Este espacio es la base o la fuente de todo lo que experimentamos. Si empiezas con la suposición de que tu mente es una "cosa" dentro de tu cabeza, será muy difícil ver la realidad de cómo eres. Si estás en un parque y ves un árbol, tanto el árbol que experimentas como tu experiencia del árbol están ocurriendo dentro del campo resplandeciente de tu presencia. La presencia no es una cosa. No tiene forma ni color, ni ubicación fija. No se encuentra ni dentro ni fuera y, sin embargo, está en todas partes con todo. Nuestra adicción a los conceptos nos lleva a tratar de definir la presencia, de precisarla y hacerla aprehensible. Sin embargo, todo este esfuerzo no puede atrapar a la mente en sí. Más bien atrapa al yo-ego dentro de la red de entidades imaginadas que busca adquirir.

La presencia abierta es inaprehensible. Más allá de la conceptualización, es la base siempre presente de nuestra vida. Esta apertura revela el segundo aspecto, el campo de experiencia, la presencia resplandeciente, que no está ni dentro ni fuera. Lo incluye todo y está más allá de todas las polaridades y dualidades. Con esto como campo en el que nos movemos y vivimos, no hay ansiedad. La ansiedad más fundamental surge de la dualidad, de ser un yo aparentemente a la deriva del campo del que realmente forma parte. El yo individual vive una mentira fundamental. No tiene una existencia separada del campo de experiencia, pero pretende tener su propia existencia autónoma. Esta pretensión fraudulenta, esta identidad impostora, conlleva una profunda ansiedad que ningún tipo de ajuste técnico puede resolver. Sólo si el yo-ego se libera de su fantasía de separación y ocupa su lugar como parte del todo puede disolverse esta profunda ansiedad. El yo nunca ha sido más que una parte inalienable del todo. Una pequeña mentira, la idea autoengañososa de un yo separado, da lugar a un océano de penurias. A partir de un breve momento de claridad verdadera se revela el sol de la presencia y su calidez seca ese triste océano.

La función de la meditación es apoyarnos mientras seguimos relajándonos en la apertura una y otra vez, relajándonos y abriéndonos en la apertura que siempre está ahí. Deja que la vida se mueva como lo hace, sin juzgar ni gestionar los acontecimientos. El juez y el gestor pretenden una separación ilusoria, mientras que nuestra presencia no dual es una auténtica participación instantánea libre de dualidad y su consiguiente carga de acumulaciones.

Así que relájate y confía en la claridad que es inseparable de la presencia. Entonces cada momento se libera por sí mismo sin residuos. Si te abres a esta apertura, descubrirás que esta claridad suena a verdad y tiene un valor infinito en comparación con la pseudoclaridad generada por el análisis de los acontecimientos que ya han pasado.

Una vez que el ego nace aparentemente como una entidad autónoma, empieza a interpretar la riqueza del campo no dual como un conjunto interminable de entidades. Algunas parecen atractivas y esto provoca el deseo. Algunas parecen poco atractivas y esto provoca aversión. Entonces tenemos miedo, ansiedad y sufrimiento de conseguir lo que no queremos y de no conseguir lo que queremos. Esto es especialmente preocupante cuando el objeto de interés tiene aspectos agradables y desagradables. A menudo intentamos un desdoblamiento defensivo para que los aspectos buenos no se contaminen con los malos. Es este esfuerzo el que da empleo al juez y al gestor y nos condena como yo-ego a comprometernos en una tarea interminable de ajuste del yo y de ajuste del campo.

Sin embargo, con esta meditación encontramos el camino para dejar que la mente venga como venga. Simplemente nos sentamos. Se producen todo tipo de experiencias extrañas: pensamientos temerosos, pensamientos salvajes, pensamientos autodestructivos, pensamientos aburridos, etc. Al ofrecer hospitalidad a todo lo que ocurre sin corregir ni tomar represalias, nuestro miedo a ellos se reduce y se desvanece, dejándonos con la confianza incondicional de que todos los surgimientos se desvanecerán por sí mismos sin contaminar nuestra presencia. Al mantener nuestro yo-ego fuera del asiento del conductor, nos encontramos en el estado de presencia que ve todos los eventos como el despliegue de energía de la apertura. Esto revela nuestra libertad intrínseca para participar libres de identificación. Ahora cualquier cosa que surja puede ser nuestro aliado en nuestra disponibilidad no dual al servicio del beneficio universal.

Hoy hemos cubierto mucho territorio. Espero que sea de su interés y les deseo buena suerte en sus estudios.

Basado en una charla impartida a estudiantes de psicoterapia en Milán  
14 noviembre 2013

Transcripciones iniciales de Amanda Lebus y Wendy.  
Revisado por James Low, septiembre 2020  
Traducido al español por Juan B. García Lázaro, diciembre 2021