

# Orientación sobre Dharma

Una recopilación de puntos clave para la práctica del Dharma

Escrito por James Low, 29 de mayo de 2022

Traducido al español por Isabel de Fez, octubre de 2023

## Contenido

<b>Prefacio.....</b>	<b>3</b>
<b>Orientación .....</b>	<b>4</b>
<b>El deber, la disciplina, la determinación.....</b>	<b>4</b>
Habitual.....	4
Intencionada .....	5
Abierta .....	8
<b>Escisión e integración.....</b>	<b>11</b>
<b>Visión .....</b>	<b>17</b>
<b>Base, camino y resultado .....</b>	<b>18</b>
Base.....	18
Camino .....	18
Resultado .....	19
<b>El juego de la ignorancia .....</b>	<b>20</b>
<b>La abundancia de la base .....</b>	<b>22</b>
Visión .....	22
Meditación.....	22
Actividad .....	22
Resultado .....	23
<b>Directrices para practicar en retiro o en la vida cotidiana.....</b>	<b>24</b>
Visión .....	24
Meditation .....	24
Actividad .....	25
<b>Integrándose con lo íntegro .....</b>	<b>27</b>
<b>La ideología del yo y la presencia de la libertad.....</b>	<b>30</b>
<b>La profunda y vasta libertad del dharma.....</b>	<b>32</b>
<b>La libertad perdida y encontrada .....</b>	<b>34</b>
<b>Libertad intrínseca .....</b>	<b>38</b>
<b>La talidad intrínseca es todo lo que hay .....</b>	<b>41</b>

<b>La solución para la ansiedad .....</b>	<b>43</b>
A) Origen y evolución .....	43
B) Liberación.....	45
<b><i>Meditación</i> .....</b>	<b>49</b>
<b>Encontrarse en la presencia abierta .....</b>	<b>50</b>
<b>La secuencia para abrirse a la apertura .....</b>	<b>52</b>
<b>Sanar es integrar.....</b>	<b>54</b>
<b><i>Actividad</i> .....</b>	<b>60</b>
<b>Indicadores .....</b>	<b>61</b>
<b>La turbulencia es transparente.....</b>	<b>62</b>
<b>Reencarnación, karma y libertad.....</b>	<b>63</b>
<b>A. Encontrar la quietud en el movimiento.....</b>	<b>65</b>
<b>B. Moverse desde la quietud .....</b>	<b>67</b>

# Prefacio

El océano del Dharma es inmenso. Existen innumerables caminos y explicaciones. Esto puede ser nutritivo e inspirador, pero también abrumador. Aquí encontrarás una serie de breves escritos que te recordarán los puntos clave que he tratado en mis charlas y libros. Si estamos atentos a los puntos clave de la visión, la meditación y la conducta, el resultado empezará a madurar por sí mismo.

Utilizamos la claridad con respecto a la visión para disolver muchos oscurecimientos que surgen de las aflicciones y de los malentendidos. Esto nos ayuda a relajarnos cuando simplemente nos sentamos. La visión nos libera de la necesidad de emplear las técnicas artificiales de los estilos esforzados de meditación. La estabilidad en la visión es meditación y, con ella, la actividad fluye fácilmente en cualquier situación.

La limitación más básica que tenemos es nuestro propio compromiso, no examinado, con nuestra existencia como agentes autónomos. Sin embargo, nuestra base y nuestra fuente es compartida por todos los seres y todos los budas. Ya estamos conectados a través de esta fuente básica y a través del hecho de que todos los seres ya han sido nuestra propia madre en vidas anteriores. Además, nos parecemos en habitar el engaño onírico del flujo de acontecimientos de nuestras vidas y en la necesidad de encontrar la única salida que es la naturaleza de nuestras mentes. Despertando a la sabiduría de la vacuidad de todos los fenómenos, despertamos a la infinita bondad que abraza a todos los que no han despertado.

# Orientación

## El deber, la disciplina, la determinación

Moviéndose en el océano de los estímulos, las conciencias sensoriales se evocan sin cesar. Hay tanto ante lo que reaccionar, tanto que hacer y tan poco tiempo.

Nuestra actitud ante lo que ocurre puede estructurarse de tres maneras: 1) habitual, 2) intencionada, 3) abierta.

### Habitual

La mayoría de las veces funcionamos habitualmente según patrones, asociaciones, tendencias, interpretaciones, etc., que se instalaron en nuestra corriente mental hace mucho tiempo. De este modo, surge un estímulo en el campo de la experiencia y se identifica o bien como algo del entorno "externo" o bien como un pensamiento, sentimiento o sensación "internos". El estímulo evoca una respuesta habitual, como excitación, aburrimiento o miedo. A continuación, estas respuestas conducen a sus vías de acción vinculadas, como la movilización alegre, el hundimiento depresivo, la evitación/represalia, etcétera.

Estas vías de respuesta constituyen nuestra personalidad y se sienten necesarias y "naturales" incluso cuando son desagradables, tediosas, nos hacen sentir culpables, etc. En el flujo de estímulo/respuesta, pasa el tiempo, pasa la vida.

Una vez establecida la estructura básica de la vida, ésta tiende a funcionar automáticamente, a menos que se interrumpa. Las nuevas tareas pueden convertirse en un terrible desafío, ya que nos obligan a modificar nuestra forma de hacer las cosas. De ahí surge la lucha por mantener la vida encauzada, movilizandobreves intenciones enfocadas a rectificar las nuevas tendencias que no pueden normalizarse. Este es el patrón habitual de funcionamiento de los cinco skandhas<sup>1</sup> y constituye la base de la existencia samsárica.

En este contexto, las nociones de obligación se ciñen a las limitaciones y exigencias a

---

<sup>1</sup> Los cinco skandhas o cúmulos o agregados, son los cinco componentes básicos de una persona según la tradición budista. Son la *forma*, identificada como forma y color; la *sensación*, identificada como respuestas positivas, negativas o neutras a la forma; la *percepción*, identificada como la respuesta interpretativa a la sensación y a la forma; las *asociaciones*, identificadas como la formulación de la experiencia; la *conciencia*, la aprehensión mental de la experiencia.

las que nos adaptamos en el curso de nuestra socialización. Nos vemos obligados a realizar tareas en virtud de un sentido de nuestra importancia y de su necesidad, y se convierte en nuestro deber llevarlas a cabo de la forma que se considere "correcta". Esto puede aplicarse a cualquier cosa, desde planchar las camisas hasta luchar por la patria. Detrás de la realización continua de estas tareas se esconde una sensación de miedo y ansiedad derivada de la sensación de que algo está en juego, de que su no realización tendría consecuencias negativas. Esto hace surgir un compromiso disciplinado, aunque quizá no muy consciente, de mantener las pautas que uno ha adoptado. La determinación de mantener estas formas de ser se revela a menudo en la tristeza y la confusión que surgen cuando, debido a una enfermedad, un despido, etc., esto ya no es posible.

## Intencionada

El segundo modo se rige por una intencionalidad consciente organizada en torno a principios rectores conocidos. Esta es la base de cualquier sistema ideológico/experiencial, ya sea político, económico o religioso. Cuanto más se aleja la ideología de lo real, de lo fenomenológico, más caos puede crear esa intencionalidad (por ejemplo, el Plan Quinquenal de Stalin, el Gran Salto Adelante de Mao, el asesinato religioso de brujas y pueblos indígenas americanos, etc.).

En los sistemas del dharma, lo ideológico y lo experiencial están vinculados a través de la visión, la meditación, la actividad y el resultado en cada uno de los "nueve vehículos"<sup>2</sup>. La intención es vital si se quiere desarrollar la claridad, ya que la intención no sólo establece un camino de tareas vinculadas, sino que ilumina cuando el camino se desvía. Para todos los vehículos, se requiere deber, disciplina y determinación, debido a la tendencia generalizada a distraerse y a actuar de la manera habitual descrita anteriormente.

En la práctica mahayana<sup>3</sup>, el deber se establece mediante la obligación y se disciplina mediante los votos. Si todos los seres sintientes han sido nuestra madre en una vida anterior, entonces el cuidado que nos ofrecieron nos pone bajo una obligación. Todas las personas que conocemos son alguien con quien estamos en deuda: existe el deber innegociable de actuar por su bienestar. Este deber está respaldado por el deber

---

<sup>2</sup> Los nueve vehículos o yanás describen nueve visiones diferentes de nuestra situación vital, cada una con sus correspondientes métodos de meditación, actividades y resultados. Van desde una actitud de renuncia y evitación, pasando por la aceptación de todos los seres, hasta la percepción de la naturaleza divina en todas las apariencias y la liberación espontánea y sin esfuerzo de todos los fenómenos.

<sup>3</sup> Mahayana o gran vehículo se refiere a abrazar la vacuidad de todos los fenómenos y la compasión que fluye de ella. Aunque nos movemos en un mundo de entidades aparentemente reales, en realidad no hay ningún fenómeno, incluidos nosotros mismos, que tenga una esencia inherente y autodefinida. Al reconocer la naturaleza ilusoria de la experiencia, surge una gran compasión por todos aquellos atrapados en el apego a entidades ficticias.

hinayana<sup>4</sup> de la atención centrada, desarrollado a través de shamatha y vipassana, meditaciones que desarrollan respectivamente la calma y la claridad, y a través de los votos de restricción. También se apoya en los samayas vajrayana<sup>5</sup> que nos obligan a utilizar regularmente métodos poderosos<sup>6</sup> para el bienestar de todos.

El deber es un sentido de la obligación. No es amigo de la libertad huidiza del ego, del deseo de seguir la propia inclinación. Cuando aceptamos un deber, disminuye nuestra libertad de hacer lo que queramos, aunque podemos encontrar otro tipo de libertad dentro de las limitaciones del deber. El cumplimiento del deber requiere el desarrollo de cualidades específicas, especialmente las de las seis paramitas<sup>7</sup>. En particular, la paciencia es necesaria para superar la irritación que surge de la frustración de los propios impulsos por la necesidad del deber al que uno se ha comprometido. El deber a menudo entristece al ego, por lo que resulta útil vincularlo a una serie de intenciones: ayudar a todos los seres, realizar las prácticas necesarias para ello, realizar las prácticas con atención a pesar de todos los obstáculos, incluida la sensación de falta de interés. El enfoque expansivo de la intención ayuda a contextualizar las dificultades situacionales y así mantenerlas en su tamaño real.

La disciplina apoya la intención desarrollando habilidades de no distracción y el poder de no dejarse desviar o abrumar por circunstancias imprevistas. Los impulsos pueden parecer tan vitales y llenos de vida que a menudo nos sentimos más vivos cuando los seguimos. Sin embargo, el impulso es como un río en el Sáhara, que de repente se precipita por el wadi para desaparecer en la arena. La disciplina implica ser capaz de organizar y gestionar el tiempo y la energía de modo que las tareas se realicen de forma ordenada.

La disciplina tiene una estructura dualista, en la que un aspecto de nosotros mismos controla otros aspectos. Es una reunión de uno mismo, una alineación de las pequeñas intenciones momentáneas con las grandes intenciones duraderas con las que nos hemos

---

<sup>4</sup> Hinayana o vehículo menor se refiere a un enfoque de la vida marcado por la cautela, necesaria debido a la peligrosa naturaleza del mundo que habitamos. La implicación enfermiza está disponible por todas partes y, por lo tanto, se requiere renuncia y claridad de intenciones para evitar el apego y su consecuencia inevitable, el sufrimiento.

<sup>5</sup> Los samayas vajrayana son compromisos del vehículo indestructible, el camino del tantra o la transformación. Al comprometerse con una práctica de identificación con un ser divino, se aflojan los patrones habituales de interpretación y acción arraigados en nuestro sentido habitual del yo, de modo que se despierta una nueva sensación de libertad.

<sup>6</sup> Los métodos poderosos son los que trabajan con la energía que se manifiesta como apariencia ilusoria del mundo. Al reconocer la falta de fijeza de nuestra experiencia, se libera la creatividad para efectuar los cambios necesarios.

<sup>7</sup> Las seis paramitas o cualidades trascendentes son la generosidad, la paciencia, la perseverancia, la determinación, la disciplina y la sabiduría. El desarrollo de estas cualidades proporciona la base para mantener el compromiso del bodhisatva de trabajar en beneficio de todos los seres hasta su iluminación. Las cualidades son trascendentes porque se basan en la comprensión de que todos los seres y todos los fenómenos carecen de naturaleza propia inherente. Esto abre el camino hacia una senda sin límites.

comprometido. Para la mayoría de las personas, la integración en la presencia de la base es difícil si la energía está muy dispersa, por lo que cierto grado de disciplina forma parte de todos los caminos y vehículos del dharma en algún momento. Un discípulo es aquel que se somete a la disciplina, que sigue un camino en lugar de vagar de aquí para allá. La meta no se alcanza sin sacrificio, un sacrificio al que invariablemente se resiste la necesidad del ego de mantener su familiar sentido del yo. Por ejemplo, estar "a tiempo" requiere estar "en el tiempo", someterse a la regularidad innegociable del tiempo lineal. Encontrar los ritmos específicos y emergentes del mundo y alinearse con ellos exige prestar atención a las pulsaciones siempre cambiantes, movimientos que no están determinados por los propios deseos.

La disciplina simplifica la vida permitiendo que los asuntos, acontecimientos y prácticas privilegiados por nuestra intención sigan siendo la figura central, mientras relega a un segundo plano los aspectos que nuestros hábitos consideran importantes. Se trata, por supuesto, de utilizar lo artificial intencionado para simplificar lo artificial habitual como parte de la tarea de deconstruir lo artificial en su propio terreno natural. Encontrar el término medio en la disciplina, ni demasiado estricta ni demasiado laxa, no es fácil, ya que requiere una aceptación adulta, no defensiva y no culpabilizadora, de nuestras tendencias a desviarnos.

La determinación es la fuerza de voluntad, el poder de seguir adelante a pesar de todos los contratiempos. Es el valor y la fuerza para dar forma a los acontecimientos en lugar de dejarse moldear por ellos. Implica una intención resuelta que bloqueará y eliminará los impedimentos. La determinación requiere un sentido claro del objetivo para encontrar el camino a través de un territorio accidentado, a menudo en la oscuridad. No hay que rendirse, no hay que apartarse, sino seguir hacia casa. Sin embargo, el ego busca un hogar que es diferente del hogar que busca la presencia. La sensación de hogar del ego reside en el objeto bueno y agradable, la sensación de comodidad que surge de la satisfacción de nuestros deseos. Mientras que la presencia sólo busca permanecer en su no-dualidad. Los objetos encontrados a lo largo del camino pueden ser apropiados indebidamente como hogares para el ego, haciendo así el viaje muy largo y confuso. Cada falso hogar al que nos adherimos se desvanecerá, debido a su propia transitoriedad y a la veledad de nuestros caprichos. Cada desalojo o abandono conlleva un grado de desorientación. La determinación es la fuerza que nos permite evitar estas distracciones temporales y seguir atentamente la intención central sea cual sea el terreno. El enemigo de la determinación es la dispersión, dejar que la energía y la concentración se dispersen a través de la porosidad que supone interesarse por todo.

Sin embargo, el equilibrio y la perspectiva son vitales, de lo contrario, el deber, la disciplina y la determinación revelarán sus aspectos sombríos de monotonía, distracción y depresión. Cuando el deber pierde su inspiración vivificante y se convierte en una mera exigencia de hacer lo que hay que hacer, se convierte en monotonía, y la persona que lo cumple en un mero zángano, un cualquiera vacío, atado a una tarea que ha perdido su significado.

Si la disciplina se impone más allá de la capacidad de una persona, es probable que se proteja con la distracción. La disciplina demasiado estricta de la atención que no permite ningún movimiento libre conducirá a su opuesto, la distracción sin rumbo, ya que la actividad natural de la mente es el movimiento y no la fijación. El exceso de coerción conducirá a la búsqueda compensatoria de liberación a través del vagabundeo sin dirección.

Cuando la determinación se aplica para superar un flujo interminable de dificultades, es probable que se produzca el agotamiento del cuerpo y del espíritu, lo que conduce fácilmente a la depresión y la desesperanza. Es necesario un equilibrio dinámico, por lo que debemos permitir una pulsación entre las polaridades del esfuerzo y la facilidad sin esfuerzo. El camino del medio no es cuestión de quedarse anclado en el medio, sino de no perderse en los extremos.

## Abierta

El tercer modo, la apertura total, no impone ninguna restricción a lo que ocurre porque no busca nada. No hay intención, no hay extensión, no hay tensión. Relajado, abierto y a gusto, es el estado de plenitud que no necesita que se le añada nada. Inmutable, no es una construcción y, por lo tanto, está libre de principio y fin; éste es el vajra verdaderamente indestructible. En este estado la actividad surge espontáneamente sin crear nada. La energía de la apertura realiza toda actividad, es toda manifestación, y así llegan a ella todas las posibilidades del samsara y del nirvana.

Sin embargo, la relajación que permite dejar ir la atención consciente también permite el surgimiento de patrones habituales - y si no se les permite autoliberarse, comenzarán nuevas redes de enredos.

Las nociones polarizadas de orden y caos pueden conducir a un ansioso exceso de implicación: la sensación de que todo depende de mí y de que, si no mantengo el orden, todo se desmoronará. Esto lleva a una preocupación que no deja tiempo ni espacio para atender al orden natural de los fenómenos. La experiencia es, por su propia naturaleza, pautada, exhibe forma, estructura e inmediatez. Fuera y dentro de la pureza siempre abierta del ser inasible, está la presencia inmediata del campo perfectamente formado de la experiencia. La relajación del compromiso ansioso es necesaria para permitir que la perfección natural se revele como algo que no es lo que pensamos que es. Nuestros pensamientos parecen ser los líderes y organizadores de la experiencia, pero expresan la intención consciente a posteriori. El acto ya se ha iniciado antes de que llegue a la conciencia. La conciencia egoica autorreferencial forma parte de la narrativa post hoc, la creación de un orden artificial que sigue a la inmediatez directa de la situación real. La situación real no puede ser aprehendida por el pensamiento, sin embargo, se revela a la presencia abierta despreocupada por el pensamiento.

Esto abre una perspectiva muy diferente de la que se encuentra en los caminos del esfuerzo. Cuando nos fijamos un objetivo, como desarrollar la compasión y la sabiduría,

si no cambiamos radicalmente nuestro marco de referencia, puede que nos encontremos identificando a nuestro ego impulsivo y limitado como el vehículo necesario para el éxito. Esto es un gran error, ya que el esfuerzo, separado de su base de vacuidad y carente de la motivación de la compasión, se convertirá simplemente en parte del problema.

Tanto si seguimos el camino del esfuerzo como si buscamos el camino del disfrute, debemos evitar caer en el objeto de nuestra intención. En el surgimiento del sujeto y el objeto, ya sea de forma habitual o intencionada, el punto clave de enfoque es el experimentador, no el objeto de la experiencia. Integrarse con el simple estado de experimentar la presencia es la puerta siempre abierta a la base, el camino y el resultado.

Para aclarar esto, podemos considerar cinco formas en las que nosotros, como sujeto, podemos relacionarnos con el surgimiento de la experiencia. Las tres primeras formas ocurren principalmente como experiencias "internas", como pensamientos que surgen en mí mismo. Este es el ámbito que se revela y cuestiona meditando con un objetivo prefigurado. Cuanto más nos alejemos de los estados de fusión habituales, más libertad tendremos para comprometernos creativamente con el potencial de cada situación que encontremos.

1. Fusión total con el surgimiento: un imperativo no mediado, por ejemplo, "debo sentarme", o "te odio", en el que sólo hay identificación ilimitada con lo que está surgiendo. Otros surgimientos están desprovistos de impacto, y yo sólo soy este hecho inalterable.
2. Fusión consciente, por ejemplo: "Me siento cansado y necesito sentarme pronto". O "Soy consciente de que te odio", en los que hay cierto reconocimiento del estado de fusión. Este reconocimiento puede influir o no en la sensación de inevitabilidad de la trayectoria del estado.
3. Desfusión, que se consigue mediante el reconocimiento y la disponibilidad del sentido de agencialidad capaz de gestionar la relación entre "yo mismo" y el surgimiento con el que estoy tentado a fusionarme. Por ejemplo: "Sé que estoy cansado, pero pronto descansaré, así que seguiré adelante" o "Sé que puedo sentir odio hacia ti, pero tenemos que trabajar juntos, así que lo controlaré". El punto de equilibrio o elección de identificación/desidentificación está presente en la conciencia y puede ser modificado por un acto de voluntad, ya que aquí la intención consciente es más fuerte que la suposición habitual, el impulso, la exclusión, etc.
4. Reconocimiento del flujo, en el que se establece el punto de vista del "observador imparcial", que permite ver lo que ocurre tanto en el ámbito del "objeto" como en el del "sujeto". Así, tanto el entorno y su impacto en los sentidos como la experiencia de pensamientos, sentimientos y sensaciones y todo lo que se considera constitutivo del yo, mí, mí mismo, se abren a la atención focalizada. Esto aporta un sentido de

transitoriedad de la experiencia, de modo que la intensidad del momento tiene menos poder para capturar la identificación y crear así un mundo pequeño. De este modo, "estoy cansado" o "te odio" siguen formando parte del campo; no se eliminan ni se ignoran, pero tampoco pueden dominar ni controlar.

5. La conciencia no dual, en la que, al descansar en la presencia abierta, el movimiento del sujeto y del objeto no se ve obstaculizado en su flujo de experiencia no-reificada. La presencia es omnipresente y, por lo tanto, siempre está ahí, sin forma y sin esencia, pero es la iluminadora de todo. Su indestructibilidad está libre de esperanzas y temores relacionados con ganar o perder cualquier patrón particular de surgimiento, ya sea "sujeto" u "objeto".

En general, el desarrollo de la intención consciente ayuda a despejar un espacio libre de la preocupación habitual. En este espacio, la actividad centrada en el beneficio de los demás puede realizarse a la manera de un sueño. Esto revela la actividad como algo ya integrado en la apertura.

Desarrollar el deber, la disciplina y la determinación no son prácticas inferiores, sino aspectos vitales para superar la intoxicación de las fantasías del ego. Para que la actividad del dharma continúe son ayudas necesarias, los apoyos que facilitan el paso de vuelta a la fuente que no se ha abandonado. Mantenerse en el camino puede sonar restrictivo, pero abre la puerta ya abierta.

*James Low 2011*

## Escisión e integración

El deseo de obtener más de lo que consideramos bueno y tener menos de lo que consideramos malo parece ser un deseo humano universal. Buscamos lo bueno en los objetos de nuestra vida cotidiana, por ejemplo, en el sabor de la comida o en la calidad de la ropa. Y parece que también buscamos lo bueno en ámbitos que son menos fáciles de definir, por ejemplo, el amor, la verdad, Dios, el sentido de la vida. La creencia de que los seres humanos, o al menos el grupo de ellos al que pertenecemos, son buenos parece ser una creencia generalizada, que expresa la esperanza de que estamos básicamente bien.

La bondad puede verse como una cualidad de seres especiales, de Dios, de santos, de yoguis, de curanderos altruistas, o como un potencial humano básico que requiere un despertar político o psicológico o espiritual. Puede sentirse localizado en el pasado, en la noción de que somos criaturas caídas exiliadas de la facilidad del paraíso, como se indica, por ejemplo, en el Antiguo Testamento de la Biblia o en la antigua noción griega e india de un declive gradual de una edad de oro a una edad de plomo, de escoria, cuando toda belleza, amor y verdad casi han desaparecido. La esperanza del paraíso también puede proyectarse en el futuro a través de la creencia de que la ciencia, o el comunismo, o el capitalismo, o el libre comercio, o el regreso del Mesías, o alcanzar la iluminación, o renacer en una tierra pura budista, o algún otro ideal traerá el fin del conflicto y el dolor. El paraíso también puede situarse en el presente cuando, por ejemplo, el entusiasmo del amor provoca una disminución de la ansiedad y una sensación de simple plenitud en compañía de la persona amada.

Hay muchísimas esperanzas y creencias de este tipo en todas las culturas humanas, que se manifiestan en los mitos de la creación, las ceremonias de iniciación, los ritos de adoración, etcétera. Sin embargo, el paraíso esperado es esquivo y, aunque lo probemos, no dura mucho en su plenitud. Con la sensación de estar aislados de la totalidad, la plenitud y la fluidez del paraíso, las diversas culturas han desarrollado muchas nociones sobre las habilidades, métodos y esfuerzos necesarios para conseguir o volver a conseguir ese estado en el que todo irá bien.

La brecha entre lo que actualmente tenemos y somos y lo que nos gustaría tener y ser indica una escisión y una separación, un alejamiento de la fantasía y la realidad. ¿Soñamos con el paraíso como compensación por los problemas que impregnan nuestra realidad, o existe una "realidad espiritual" oculta por las fantasías, creencias, hábitos e impulsos que constituyen nuestra vida cotidiana?

Muchas culturas y tradiciones espirituales se han preguntado por qué este mundo está tan lleno de dificultades, sobre todo si se cree que fue creado por Dios. Por ejemplo, en

los Upanishads se dice que un día Dios se sintió solo y creó el mundo y sus habitantes para tener algo con lo que relacionarse. Para ello se dividió a sí mismo, creando un conocedor y un conocido, un metasujeto que experimentaba un drama sin fin para intrigar, deleitar y molestar.

En el antiguo mito griego, Kronos castra a su padre Urano y gobierna el mundo hasta que es derrocado por su hijo Zeus. Kronos blande su hoz e inflige un corte en la integridad de su padre, separando así la potencia de la estabilidad. El corte crea una brecha entre el cielo y la tierra que pone en movimiento el flujo del devenir, del cambio, del tiempo y de la historia humana. Kronos se equipara con el tiempo y es una presencia continua en nuestra cultura a través de las imágenes del Viejo Padre Tiempo y la Muerte como empuñadores de la hoz, recordándonos que la vida ya no es infinita.

En la Biblia se cuenta la elaborada historia de que, habiendo creado el mundo como un lugar perfecto, Dios hace a Adán, el primer hombre, y de él, a Eva. Adán es dividido mediante la extirpación de una costilla para crear a Eva. Forman una pareja complementaria, disfrutando de todo sin esfuerzo mientras vagan por un reino de rica variedad, pero sin la dualidad de lo uno o lo otro. Tienen una libertad perfecta y una satisfacción inmediata: un mundo sin opciones ni decisiones. Sin embargo, hay una elección que flota en el aire: la de ignorar la prohibición de probar el fruto del árbol del conocimiento. El lugar de la escisión ya está establecido y hay una especie de inevitabilidad en el movimiento de Eva hacia la manzana, lo desconocido y la pérdida de la facilidad. El no-paraíso se escinde del paraíso creando el reino de la causa y el efecto. Ahora ya no es Dios la fuente y la causa de todo, pues los seres humanos deben confiar en su propio esfuerzo para hacer que el mundo funcione para ellos: cortar leña y sacar agua, sembrar y cosechar. Han ganado libertad para actuar, pero con toda la responsabilidad y ansiedad que ello puede acarrear.

Desde un punto de vista, estas historias y muchas otras similares pueden entenderse en términos de crisis en el desarrollo infantil, el colapso de un narcisismo sano ante una demanda o indiferencia del entorno. La satisfacción paradisiaca de la vida en el útero es sustituida por un entorno en el que la satisfacción, la calidez y la facilidad son temporales y requieren el esfuerzo de otros para garantizar su establecimiento. A medida que el cuidador primario se vuelve menos capaz de satisfacer los deseos y demandas cada vez más complejos, y a menudo contradictorios, del bebé, es probable que surja una sensación de carencia y frustración y, con ella, un impulso hacia la acción. La noción de paraíso puede entenderse como la proyección de la despreocupada y autocentrada experiencia infantil. El narcisismo malsano es entonces un intento posterior de resolver el dolor de la dualidad mediante la identificación con el otro totalmente satisfactorio y no frustrante, el otro que es de hecho un reflejo de uno mismo. Se trata de enamorarse de una representación de uno mismo como si fuera uno mismo, haciendo un "yo soy" de lo que no soy.

Desde otro punto de vista, la infinita presencia sin nombre que se llama Dios, el gran "Yo soy el que soy", se divide o diferencia como la creación. Esta diferenciación no es una

cosificación inherente, aunque el proceso mismo de nombrar instala un sentido de entidades separadas que existen de manera independiente. Así, a la escisión "vertical" entre Dios, la fuente, y su manifestación, le sigue una escisión "horizontal" que se manifiesta como la oposición binaria que establece las categorías que generan nuestro sentido de significado y control. Así, tenemos masculino/femenino, animado/inanimado, humanos/otras criaturas, bueno/malo, yo/otro, mío/tuyo: emparejamientos opuestos que se crean mediante el acto de exclusión en lugar de un acto de relación.

Ningún intento posterior de crear la plenitud mediante la unión, mediante el coito, puede volver a unir las dos "mitades", ya que se han transformado y diferenciado aún más al buscarse la una a la otra. Esta división también estructura nuestra experiencia intrapsíquica, ya que establecemos nuestras propias construcciones personales dentro de las categorías de lo que nos gusta y lo que no, lo que nos alegra y lo que nos entristece, lo que nos llena de energía y lo que nos deprime, etcétera. La elección divide el mundo, ya que nuestra identidad crea y se mueve en un mundo de opciones y caminos diversos que conducen a una infinidad de resultados posibles que nunca podemos ver con claridad desde dondequiera que estemos.

Nuestra identidad, los fragmentos que llamamos nosotros mismos, no puede encontrar un camino de vuelta excepto a través del futuro, con la esperanza de una salvación de un tipo u otro. Como en el túnel de captura de una langosta, entrar es muy fácil, pero el camino de vuelta está bloqueado, por lo que debemos seguir adelante, persiguiendo los muchos objetivos e impulsos que atraen nuestra atención. No se puede encontrar la paz ni dentro ni fuera de este movimiento hacia adelante, porque no hay ningún lugar donde descansar para los que están atrapados en el tiempo. Finalmente, la vejez y la muerte se imponen y los objetivos que perseguíamos se desvanecen en el pasado, mientras persisten como fantasmas y ecos que atormentan nuestros últimos días. Todo lo que tenía sentido ha perdido su contexto y todo lo que podemos hacer es decir débilmente: "Parecía una buena idea en aquel momento".

Hay muchísimos enfoques diferentes para comprender estas experiencias. Aquí nos centraremos en dos de ellos, el budismo y el psicoanálisis. Ambos abordan el fenómeno de la escisión y mantienen la esperanza en la posibilidad de un mejor acuerdo e incluso de la integración entre los vestigios de la escisión.

Esbozaré brevemente la forma en que puede entenderse la escisión según los puntos de vista sostenidos generalmente en la escuela nyingma del budismo tibetano. Otras escuelas y estilos de budismo pueden ofrecer puntos de vista diferentes. Este punto de vista difiere del psicoanálisis en que la escisión ocurre antes de la existencia de una psique individual que pueda necesitar protección de un entorno invasor o abandonador, y no se considera defensiva. De hecho, la escisión se considera el momento originario del reino caído del samsara, una escisión u olvido que continúa siendo la base de nuestra experiencia de nosotros mismos y de nuestro mundo. Nuestros esfuerzos por organizar la confusión resultante de esta escisión nos distraen aún más de la perfección natural que hemos perdido de vista. Sin embargo, la base de toda experiencia es la presencia básica,

la conciencia infinita que también es el ser primordial. No se trata de un Dios o de algo Otro, sino de la base directa e inmediata de nuestro ser. La escisión es el "deslizamiento" momentáneo que presenta la experiencia como algo que existe por derecho propio. Se trata de un deslizamiento dentro del campo no nacido de la experiencia, que no crea nada que exista de verdad. La escisión conlleva el olvido de la base y una percepción simultánea del yo y del otro como dos dominios independientes.

El yo y el no-yo continúan escindiéndose y diferenciándose, dando lugar a la complejidad de los individuos y el entorno, ambos percibidos como dominios reificados constituidos por entidades diferenciadas. Dentro de este dominio de pérdida, cada individuo participa en diversas formas de escisión, tanto conscientes como inconscientes, ya que se ven obligados tanto a dar sentido a lo que ocurre como a mantenerse unidos. La escisión primigenia genera una enorme y continua actividad, que experimentamos como nosotros mismos, siguiendo con nuestras vidas, actuando y reaccionando, creando y destruyendo, pero a menudo con una sensación de carencia o malestar fundamental, una sensación de que nuestra identidad no está del todo segura. Paradójicamente, la carencia no es una carencia de algo, sino más bien de nada, de la amplitud abierta del ser que es la base de la integración.

La escisión conduce a la dualidad, a la objetivación, a la compartimentación, a la represión, a la negación, a la proyección, a la disociación, a la fijación, a la despersonalización, a la alienación, etcétera. Los efectos de la separación de la base del propio ser son dolorosos y duraderos, y los intentos que hacemos para protegernos de la ansiedad y la confusión resultantes de la escisión conducen a una mayor disminución e intensificación de las pocas hebras de identificación con las que tejemos nuestro frágil sentido del yo.

La tendencia totalizadora del ego busca dominar a través del conocimiento: nombrando, definiendo, juzgando, sintetizando personas y situaciones para instalar una sensación de verdad fiable. Pero ésta es una casa construida sobre arena, ya que se basa en la falsa suposición de que hay entidades realmente existentes. El aislamiento conduce a la desolación. Sólo al relacionarnos despertamos a la naturaleza dinámica de nuestro ser. La mayor facilidad para relacionarnos con los demás se basa en sentirnos a gusto con nosotros mismos. No en las autoconstrucciones, sino en la inmediatez de la acogida del ser tal y como se revela a través del flujo incesante de la relación.

La función de la meditación es hacer coincidir el flujo dinámico de la experiencia y la base sobre la que se asienta nuestra presencia. Aunque se considera que la escisión original es ilusoria, que ocurre como en un sueño, cuando no se reconoce, es como si nos separáramos de nuestra fuente. Saboreando la no dualidad de la base o campo infinito y todos los momentos específicos únicos de la experiencia finita, nos liberamos de la angustiada carga de gestionar un yo solitario. Nada tiene que cambiar en las formas de experiencia que encontramos; simplemente despertamos al hecho de que las apariencias no son lo que hemos creído que son.

Si este enfoque meditativo parece demasiado radical, demasiado diferente del reino de

nuestras suposiciones cotidianas, entonces el camino del tantra ofrece una forma de transformar la ilusión de estar separados resituándonos como parte del todo, como deidades dentro del mandala. Todos los aspectos de nosotros mismos y de nuestro mundo, incluso los más "demoníacos", se incorporan al mandala divino, donde se transforman y se reconocen como aspectos de la energía del centro, de la fuente, de lo divino. Aquí tenemos la orquestación como sinfonía en lugar de la polifonía revelada en el espacio del devenir. En el tantra, la armonización centralizada de la función sustituye a la cacofonía creada por la impulsividad individual.

El psicoanálisis, en particular la corriente kleiniana, también ha prestado atención a la escisión y sus consecuencias. La fantasía de que lo seguro puede separarse de lo inseguro, lo nutritivo de lo nocivo, el pecho bueno del pecho malo, es una fantasía que encierra la promesa de la omnipotencia, de la aniquilación de todo lo que es problemático y de la consecución del paraíso del objeto bueno. Sin embargo, como indica Klein en su artículo "Symbol Formation and the Development of the Ego" (La formación del símbolo y el desarrollo del yo), no existe la comida gratis. La fantasía del bebé está impregnada del miedo al castigo, ya que la obtención del sustento se considera basada en el robo. No se puede confiar en el regalo porque siempre forma parte de un trato, el contrato implícito de intercambio que vincula al yo y al otro.

Incluso con la posibilidad de pasar de la escisión paranoide-esquizoide a la posición depresiva, sigue existiendo una tensión continua entre los vectores que se mantienen en proximidad. Dado que experimentamos el amor y el odio como opuestos, no es posible una integración real. O gana uno, o gana el otro, o se anulan mutuamente; no pueden colaborar de verdad. Así que el malestar se convierte en nuestro compañero.

El concepto budista de co-origenación interdependiente apunta al hecho de que, dado que sujeto y objeto son movimientos dentro de un mismo campo, inevitablemente se influyen mutuamente. El individuo es, de hecho, parte de un despliegue interactivo dinámico infinito. El hecho de que demos nombres a las personas y a las cosas no significa que tengan autoexistencia inherente. Debido a causas y condiciones nos expandimos y contraemos, somos felices y luego temerosos. No puede haber estabilidad porque no hay una esencia inmutable en el individuo ni en nada con lo que se encuentre.

Desde el punto de vista budista, el sabor directo de la no-dualidad de la base inmutable de la presencia y la experiencia incesante del movimiento no puede lograrse mediante el desarrollo y el cambio de los patrones y contenidos del movimiento. Esto abre un espacio diferente del terreno del psicoanálisis. Cuando trabajamos en el ámbito clínico, dos personas entablan una serie de interacciones, tanto conscientes como inconscientes. Por muy valioso que sea este trabajo, no puede escapar a la hipnotizante atracción de la dualidad. La formación del yo es, en efecto, un proceso dialógico a través del cual podemos desarrollar una gran riqueza de la personalidad con el consiguiente disfrute de la vida. Sin embargo, la base de nuestro ser requiere una visión directa que probablemente se consigue mejor con la simple práctica de la meditación, de estar presente sin prejuicios con lo que está ocurriendo, sin observar desde la distancia ni

fundirse en ello. Esto tiene cierta similitud con la atención flotante del analista, tradicionalmente defendida como el factor de apoyo para la asociación libre del paciente. Sin embargo, en esa situación el marco sigue siendo el de una interacción entre dos personas.

Para mí, la práctica budista abre un espacio de presencia que facilita el compromiso espontáneo y relajado con cualquier cosa que traiga el paciente. No es necesario que nada formalmente "budista" entre en la sesión. El amor, como aceptación abierta de nuestra situación real, deconstruye la base del juicio y permite a ambas partes establecer contacto dentro de una ecuanimidad imparcial.

Creo que este enfoque es más ético y respetuoso que la tendencia predominante de descontextualizar las prácticas budistas y seleccionar partes de ellas para construir técnicas como el "mindfulness". Las intervenciones dirigidas por expertos de esta naturaleza provocan una mayor división, ya que su intención focalizada aumenta la diferenciación sujeto/objeto. "*¿Quién es el que se protege cuando participa en la escisión?*". Esta pregunta, si se toma como una indagación directa en lugar de como alimento para el pensamiento, puede abrir la puerta a lo que ya se nos ha dado: la continuidad básica de nuestra presencia previa y coexistente con toda nuestra experiencia ya sea escindida o no.

Clínicamente, el factor crítico para mí es encontrar una manera de permanecer no escindido, mientras estoy dentro de la vorágine de escisión y proyección que se produce con frecuencia. Descansar en la apertura de la integración inherente permite cierto grado de intrepidez, la sensación de que la propia presencia básica y la disponibilidad terapéutica no se perderán, independientemente de lo que surja en el campo de fuerza de la transferencia/contratransferencia. Creo que es esto lo que despierta gradualmente al paciente a la posibilidad de la libertad.

*James Low, October 2012*

# Visión

# Base, camino y resultado

## Base

La base de toda experiencia es la simplicidad inasible, libre de artificios: no compuesta, no creada; espontánea, auto generada; infinita; inconcebible; presencia inexpresable que elude ser captada por conceptos, categorías, definiciones. Esto, la base de tu presencia, es distinta de todo lo que conoces, pero no es algo aparte. La base abierta nunca se ha perdido ni limitado. Siempre está completa y disponible. Esta verdad es válida por sí misma en la inmediatez de la presencia y no depende de conceptos.

## Camino

Esta apertura está siempre disponible para aquellos que están disponibles. La preocupación por los pensamientos, los sentimientos, los planes, las sensaciones, los recuerdos, la interpretación, etc., genera el ilusorio yo no disponible. Soltar el hábito dualista de cosificar el yo y al otro permite que el yo se relaje en su base, y entonces el otro, el objeto, surge y se libera por sí mismo. Relájate y libérate. Esforzarse no ayudará porque nunca nos hemos separado de la fuente que buscamos. Relájate y suéltate hasta que la claridad disuelva las nubes de la actividad habitual y la duda pierda su poder de perturbación.

El camino consiste en **Visión, Meditación y Actividad.**

## Visión

La base abierta de toda apariencia y experiencia está vacía de sustancia propia. Aunque vacía de todo lo que pueda ser captado por los conceptos, muestra su potencial como todo lo que se revela a nuestra presencia, nuestra presencia instantánea.

La pureza primordial de la inseparabilidad del espacio y la presencia es la verdadera libertad que buscamos. Está disponible libremente si vemos que los patrones de oscurecimiento, identificación, juicio, afirmación, etc., no son más que balsas que se hunden en un mar tormentoso. Paradójicamente, relajar nuestra dependencia de estas balsas calma el mar y todo se vuelve claro como siempre ha sido.

## Meditación

Relájate y libera la intención. Surgen muchas experiencias diversas. Se liberarán por sí solas si no nos implicamos.

Nos implicamos de tres formas principales. En primer lugar, mediante la cosificación, tomando el yo y el otro como verdaderamente separados y reales en sí mismos. Luego, siguiendo el deseo o la aversión, buscamos más de lo que nos gusta o menos de lo que no nos gusta. Esta selectividad dinámica, el

despliegue de la dualidad, es un engaño que se manifiesta debido a nuestra creencia en lo real y a la energía de nuestro compromiso con ello.

Puesto que todo lo que experimentamos, incluidos nosotros mismos, no es más que una ilusión cautivadora, el camino hacia la libertad consiste simplemente en relajar la creencia, la excitación y la implicación.

## Actividad

En este reposo de apertura inmutable es evidente que no hay otra fuente para nada de lo que ocurre. Estar presente con la revelación del resplandor de la fuente es la actividad, ya que este resplandor es la claridad de la no dualidad del juego compasivo del sujeto y el objeto ilusorios.

## Resultado

El resultado que surge de la visión, la meditación y la actividad es la paz y la satisfacción de estar libre de buscar la experiencia como si uno tuviera una carencia o una necesidad. Esto se denomina dharmakaya. De esta apertura surgen las manifestaciones ilusorias de sambhogakaya y nirmanakaya para facilitar a los seres soñadores el despertar a la fuente que nunca han abandonado.

La apertura de la propia mente es infinita y abarca todo lo que se conoce como tiempo y espacio. Todo lo que se experimenta está dentro de ella. Si esta verdad se vuelve autoevidentemente clara para ti, no hay necesidad de ir buscando aquí y persiguiendo allá. La integridad nacida de la apertura, la claridad y la presencia receptiva es el buda, la inmutable liberación compasiva del engaño de la cosificación, la dualidad y el karma.

*James Low. Noviembre 2017*

## El juego de la ignorancia

Con la aparente separación de sujeto y objeto, el sujeto está marcado por la carencia.

La carencia principal es la ausencia de una identidad estable, con la consiguiente sensación de vulnerabilidad ante las fluctuaciones de la experiencia, ya sea ésta interna o del entorno.

Esta carencia existencial alimenta un sentimiento de carencia de las características que rodean al sujeto y que consideramos atractivas. Esto genera pulsaciones de deseo, necesidad, anhelo y un sentimiento de frustración cuando el objeto no es exactamente lo que queremos.

La carencia primaria también alimenta una sensación de peligro, en el sentido de que al abrirme a lo que quiero, también me abro a aspectos que no quiero y así se desarrolla fácilmente la aversión, madurando como ira y hostilidad.

El sujeto y el objeto nacen juntos y se sostienen mutuamente. Surgen del espesamiento de la energía cuando su patrón se repite para crear la apariencia de estabilidad y fiabilidad.

En realidad, cada momento del patrón es nuevo, ya que la "repetición" es una ilusión basada en el engaño de la existencia real de entidades duraderas.

Lo que consideramos "sujeto" y lo que consideramos "objeto" no tienen esencia ni sustancia. Estas apariencias sólo parecen reales y sustanciales debido a la actividad de cosificación.

Esta actividad, la creatividad de nuestra mente, genera la ilusión del yo y del otro, del sujeto y del objeto, como entidades realmente existentes. Si vemos que esto es cierto tanto en el sujeto como en el objeto, entonces ambos se disuelven.

Imaginar que el sujeto y el objeto están separados y existen por sí mismos, la energía/actividad de aferrarse a ellos, darles forma e intentar controlarlos, es la dinámica que los sostiene.

Nuestra concentración e identificación en el "objeto" emergente fluctúa, moviéndose rápidamente entre las polaridades de la observación distanciada y la fusión identificadora.

La base primordial no nacida o base o fuente que está abierta y vacía da lugar sin esfuerzo a patrones de energía que experimentamos como "yo" y "no yo".

“Yo” incluye cuerpo, voz, mente, identificados a través de las actividades que conocemos como pensamientos, sentimientos, sensaciones, movimientos, gestos, etcétera. Consideramos que la fuente de estas manifestaciones es algo interno, dentro de nosotros, el núcleo del “yo”.

Del mismo modo, tomamos todo lo demás como externo, y cada “no yo” es generado por su propia coseidad individual.

Esta interpretación dualista es la forma en que surge el despliegue de la base sin conciencia de la base y así parece generar sus propias ideas autocreadas y autoengañosas sobre lo que está ocurriendo.

La base se hace evidente cuando despertamos del sueño de la dualidad. La base es la base tanto del despertar como del sueño. No hay otra puerta a la libertad que despertar a la base.

*James Low. Noviembre 2017*

# La abundancia de la base

## Visión

1. La mente está vacía y llena.
2. La experiencia es todo lo que está disponible.
3. La experiencia es la imaginación de la base.
4. Esta puede ser directa: la presencia de la base muestra la manifestación integral no dual tal como es en realidad.
5. O puede estar mediada por el desconocimiento de la base que conduce a todas las posibilidades del samsara.

## Meditación

6. La pureza primordial es invulnerable, indestructible, no cambiante, etc.
7. Relájate y suelta. Descansa en y como apertura no nacida.
8. Disponible para todo lo que se manifiesta, tanto si aparece como sujeto o como objeto, sin cosificación, preferencias o juicios.
9. Esta autoliberación de los fenómenos, incluido el “yo”, muestra directamente lo que no puede mostrarse.
10. La inasibilidad de la base abierta vacía, claridad infinita traslúcida, y participación evanescente coemergente es la liberación misma.

## Actividad

11. Manifestándose como apariencia y vacuidad, las formas aparicionales mutan a medida que se privilegia la conectividad de la energía de la base por encima de todo.
12. Aceptando las proyecciones sin atarse a ellas, la presencia permanece íntegra dentro de los modos de desdoblamiento que se despliegan como nuestros propios mundos

conocidos.

13. Gracias a la presencia inmutable de la vacuidad de la manifestación ilusoria, surgen miríadas de formas según las necesidades de quienes creen en la separación inherente.

14. Todo lo que ocurre es no acumulativo y por lo tanto no hay residuos de carga energética; todo está dentro de avadhuti (canal central) y por lo tanto la frescura desnuda y vacía es el modo de disponibilidad y receptividad.

15. Inasible, inatrapable, éste es el enigma de la presencia que ayuda favoreciendo la disolución del engaño de la dualidad de la existencia del que necesita ayuda y de aquel con cualidades especiales que amablemente ofrece ayuda.

## Resultado

16. El resultado es no confusión en medio del caos.

17. La base y su claridad son inseparables de la participación sin contaminación.

18. La pureza primordial (Tib. *sangs*) de la presencia abierta vacía similar a un espejo muestra (Tib. *rgyas*) miríadas de apariencias de conectividad.

19. La participación en el campo inseparable de la claridad del campo y de su base es la cualidad ilusoria de las formas de aparición.

20. El engaño (Tib. *kun brtags*) se disuelve despertando a la ilusión (Tib. *lhan skyes*) revelando la autoliberación de la cosificación, el apego y la discriminación.

## Directrices para practicar en retiro o en la vida cotidiana

El término tibetano para “retiro” es “Tsham”, que indica un límite o frontera. Te retiras y mantienes el mundo fuera. Esto puede ser útil a corto plazo, pero nuestro objetivo en la práctica es la integridad no dual siempre abierta de la totalidad.

Ya sea en retiro o fuera de él, debemos alinearnos suavemente con la Visión, la Meditación y la Actividad establecidas en nuestros textos Dzogchen.

### Visión

La mente misma es inasible, una presencia infinita abierta como el espacio.

El resplandor de la mente es inasible, como la luz del sol en el claro cielo azul.

La bondad de la mente es inasible como una incesante apariencia no nacida, como el arco iris y las nubes.

1. Relájate y suelta hasta que la mente misma sea tu fuente.
2. La presencia inmediata de la propia mente es inasible. Al estar libre de la fabricación de entidades, el potencial es sin obstáculos, sea como sea.
3. Esta claridad brillante no tiene sesgos y las apariencias surgen sin olvidar la fuente inclusiva. Tu propia apariencia es no dual en este campo siempre cambiante, no condicionado por el engaño de sujeto y objeto reificados.

### Meditation

1. El Guru Yoga de la A Blanca o ཨ es la forma eficaz de relajarse y liberarse de las preocupaciones dualistas. Nos estamos abriendo a la apertura intrínseca de nuestra mente para que la presencia sin trabas, de cielo a cielo, permita que todos los obstáculos y distracciones se autoliberen. Siéntate cómodamente e imagina una letra ཨ o A blanca en el espacio frente a ti. Está rodeada de rayos de luz que la envuelven: azul, verde, rojo, amarillo y blanco. La A es la presencia de la pureza primordial y los rayos de luz son el potencial de la presencia instantánea no dual con la pureza primordial.

Hacemos un sonido lento y constante de A tres veces, disolviendo toda implicación con lo que surja. Con el último sonido de A, la imagen que tenemos delante se disuelve en el espacio y permanecemos relajados y tranquilos. Lo que venga, viene y se va. Aparece y desaparece. Descansando con la presencia de la conciencia, la no dualidad de la vacuidad abierta y la incesante apariencia sin obstrucciones se vuelve clara.

Mantén esta apertura mientras te levantas y te relacionas con las formas del mundo. Al no juzgar ni hacer comentarios sobre lo que ocurre, todo lo que surge es presencia no dual.

2. 5 preguntas hasta que la claridad de la mente se presente:

- a) ¿Tiene la mente forma y color?
- b) ¿Tiene tamaño, grande o pequeño?
- c) ¿Viene de algún sitio?
- d) ¿Se queda en algún sitio?
- e) ¿Va a alguna parte?

3. Haz Phat! cuando se produzca la fusión con lo que surge. ¡Ábrete a la apertura revelada por Phat! Descansa en esa apertura para que todo lo que ocurra esté dentro de ella. La fuerza unívoca de Phat! desbarata la ilusión del flujo del tiempo y la fijeza del lugar, abriéndonos a la frescura de la inmediatez, la desnudez de la presencia, la conciencia libre de contenido.

## Actividad

Muévete en la revelación de los sentidos sin conceptualizar yo y otro, interior y exterior. Baila y canta con los cinco elementos. Libres de la necesidad de significados artificiales contruidos con conceptos, permanece relajada en la apertura indefinible por conceptos, no contaminada por opiniones sobre yo y otro, y sin dejarte atrapar por la red de comparar y contrastar entidades.

El mundo tal como es no es peligroso; lo peligroso es lo que hacemos de él. Nuestras propias formaciones mentales identifican los fenómenos que hay que rechazar y los fenómenos que hay que adoptar. La realidad de todos los fenómenos es su no dualidad con la vacuidad. Además, la conciencia que ilumina su surgimiento y su desaparición también es no dual con la vacuidad. Todo es la mente y, sin embargo, esta mente nunca se ha establecido como existente. No avanzamos hacia una meta lejana ni nos retiramos de las dificultades presentes. Más bien estamos liberándonos de nuestra identificación con un falso ego-anexo para que sus componentes efímeros puedan disolverse. Aferrarse a las entidades cosifica tanto al que se aferra como a lo que se aferra.

A medida que el lugar del sujeto se diluye y se desvanece, brilla la presencia no nacida.

A medida que el lado del objeto se adelgaza y se desvanece, el espacio no nacido, la fuente y lugar de todos los fenómenos, es claramente inseparable de la presencia. La presencia no dual es simplemente presente e intrínsecamente libre de avanzar y retroceder.

Siéntate en la postura de siete puntos de Vairochana, si puedes. Si no, asegúrate, en la medida de lo posible, de que tu esqueleto esté alineado con la gravedad para que tu peso descansa sobre él sin tensión muscular. La postura de los siete puntos es la siguiente: piernas cruzadas, manos en el regazo, columna vertebral recta, hombros caídos y abiertos, barbilla ligeramente baja, labios y dientes descansando de forma natural, lengua tocando el paladar superior. Los ojos se abren ligeramente y la mirada se centra en la punta de la nariz. La respiración es suave y no forzada.

Una vez instalada en el cuerpo, como el cuerpo, atiende a la experiencia del cuerpo. Si tu mente se distrae con facilidad, concéntrate en la respiración, en la postura o en las sensaciones corporales. Al estar atenta a estos acontecimientos, la atención se asienta en el objeto elegido y se vuelve menos propensa a la distracción. El cuerpo es sensación, la experiencia de la sensación. La sensación surge y desaparece sin esfuerzo. El cuerpo en sí no ofrece nada a lo que aferrarse. Si hay aferramiento, es a los pensamientos y sentimientos sobre el cuerpo.

Mantén el sentido del cuerpo como patrones cambiantes de apariencia energética dentro de la presencia siempre abierta. Si esto te resulta difícil, ponte de pie, estírate y muévete mientras mantienes la atención en la experiencia de tu cuerpo. A continuación, tumbate en el suelo boca arriba, con los pies hacia fuera y las manos con las palmas hacia arriba. Deja que tu respiración se asiente, larga y uniforme. Esta es la postura del cadáver, ni despierto ni dormido, sin esfuerzo. No hay nada que ganar, nada que hacer. Como si fueras un cadáver, no tienes nada que hacer. Libérate de prejuicios, juicios, de adoptar y rechazar. El yo-ego está ocupado con el mantenimiento de sí mismo. Pero como cadáver estás liberado de estas exigencias. El experimentador es el ego, el yo que nace junto con el objeto. Suelta la identificación con cualquier cosa que surja, tanto si parece ser el yo como si no lo es. La persona que vaga por el samsara está muerta. El cuerpo sólo está ahí, no dormido sino como muerto. La consciencia está presente y no está obstaculizada por remolinos de implicación. La presencia no tiene un contenido fijo o personal. Es abierta, no construida, no forzada. Lo que viene, viene, lo que se va, se va. Presencia sin implicación. Esta es una base excelente para la práctica. Cuando la presencia no implicada sea estable, vuelve a sentarte erguida.

*James Low, Abril 2022*

## Integrándose con lo íntegro

- 1 Empezamos por la inseparabilidad de la base, el camino y el resultado.
- 2 El campo o la fuente o la base da lugar tanto a la consciencia como a la inconsciencia de cómo es el todo en realidad.
- 3 La base es inclusiva e íntegra. No está creada, se produce por sí misma, es infinita, inexpresable y está más allá de las categorías de samsara y nirvana. Es el único fundamento de todo y no existe ningún otro fundamento.
- 4 Cuando no hay conciencia de la base, su apertura parece ser el olvido y no hay recuerdo. Esto da lugar a la dualidad y a los engaños de los seres sensibles que toman sus experiencias por reales.
- 5 La presencia no necesita un camino. Los muchos caminos del dharma se enseñan a aquellos que vagan por el samsara.
- 6 El camino se revela a través del linaje que procede del Buda primordial Samantabhadra. Se presenta como visión, meditación, actividad y resultado.
- 7 La visión es la integración de esencia, naturaleza y expresión. Así es como la no dualidad de los aspectos básicos de la pureza primordial y la presencia inmediata aparece como el camino. Este es el primer punto clave de Garab Dorje: **DESPERTAR A LA AUSENCIA INTRÍNSECA DE TENSIÓN.**
- 8 La meditación es la no meditación de descansar en cómo es: no fusionarse con ningún surgimiento ni evitarlo. Este es el segundo punto clave de Garab Dorje: **DESCANSAR RELAJADAMENTE SIN SER TOCADO POR LA ESTRUCTURA DUALISTA DE LA TENSIÓN.**
- 9 La actividad es espontaneidad intuitiva libre de comentarios conceptuales. Esta es la actividad de la manifestación no dual inseparable de la base. Se manifiesta como expresión ilimitada libre de poseer y de actuar. Este es el tercer punto clave de Garab Dorje: **INFINITAMENTE SIN ESFUERZO LIBRE DE TENSIÓN**
- 10 El resultado es la presencia incesante de los tres aspectos de buda: dharmakaya, sambhogakaya, nirmanakaya. Nada se ha ganado ni perdido en esta simple presencia de la totalidad infinita del dzogchen. Intrínsecamente libre de dualidad y de todas las polaridades, no ofrece ninguna base para la tensión o la reactividad.
- 11 Desde el mismo principio, el cuerpo, la voz y la mente de todos los seres sensibles han estado libres de existencia inherente. Sus cuerpos son pura apariencia desprovista de esencias personales o factores individuales que establezcan la verdadera diferencia

con la base o con su presencia instantánea.

12 Sin causa ni condición, hay desconocimiento de la base. Hay oscuridad y olvido. Con el surgimiento de la energía de la base, no dual con la base, este surgimiento es desconcertante. La vibración de la ansiedad manifiesta las polaridades de sujeto y objeto. Debido a esto, parece que hay algo junto con aquel que aprehende ese algo. Este algo no tiene existencia propia y es inseparable de la nada y, sin embargo, simultáneamente se le considera falsamente como algo. A medida que se consolida el engaño de la existencia de algo, los diferentes "algo" se organizan según signos y nombres. Este proceso refuerza el sentido de agencialidad de los sujetos, los aprehensores, de ser el hacedor. Sin embargo, al no comprender la naturaleza de la causa y el efecto, el sujeto acumula tendencias y huellas de acciones pasadas, y esta fuerza kármica manifiesta el engaño adicional de ser un ser que vaga por los seis reinos del samsara.

13 Así pues, si nacemos en el reino humano, nos encontramos en un cuerpo humano que ya arrastra las tensiones de nuestras esperanzas y temores que surgen en relación con las sensaciones, percepciones, sentimientos, pensamientos, recuerdos, planes y otros aspectos de nuestra imaginación. Debido a todos los factores mencionados, nos experimentamos como individuos separados que se mueven en un mundo de otros individuos separados. Tememos la soledad y el abandono y por eso buscamos la cercanía, pero también tememos la invasión y el agobio y por eso buscamos la separación.

14 A continuación, avanzamos y retrocedemos por un amplio abanico: ser una mente en un cuerpo, ser una mente que tiene un cuerpo, ser un cuerpo que tiene una mente, ser un cuerpo-mente totalmente habitado. El entorno siempre cambiante y nuestro flujo siempre cambiante de acontecimientos mentales y físicos interactúan como un flujo incesante de experiencias que generan tensión y liberación. Esta tensión y liberación no cambian la tensión subyacente que surge de ignorar la base e imaginar entidades.

15 La función de la integración o el yoga es hacernos conscientes de cuánta tensión generamos y provocamos. Esta tensión determina nuestra actividad. El yoga o la inseparabilidad de lo natural es una rama de la meditación a través de la cual podemos hacernos más conscientes de cómo surgen y pasan el sujeto y el objeto. Entonces podemos ver que, aunque podemos identificarnos como sujeto u objeto, no somos ninguno de los dos. El cuerpo es la expresión de la energía del despliegue inseparable de la base. A través del yoga podemos liberarnos de la tensión dualista que sustenta la conciencia y abrirnos a nuestra conciencia intrínseca no nacida.

16 Con el cuerpo como resplandor de la base, no hay razón para que nuestra engañosa identidad egoica lo perciba como una entidad. Nuestro cuerpo es un aspecto de nuestra conversación constante no dual dentro de la apertura del despliegue.

17 Este cuerpo es una interacción de los cinco elementos dentro del campo de despliegue de los cinco elementos. Cuando hay tensión engrosando y controlando el ego, la profunda relajación intrínseca de la conciencia es funcionalmente inaccesible, aunque en realidad siempre está disponible. Entonces el agua, el fuego y el viento pueden causar

perturbaciones fácilmente. El espacio parece demasiado etéreo para ser aprovechado y entonces una y otra vez el ego se vuelve hacia el elemento tierra, estableciendo reglas, coreografías, restricciones, contenciones y muchos otros modos de imposición. La estructura del desequilibrio resultante puede liberarse abriéndose a lo abierto y permitiendo así que la experiencia transite libremente por el espacio del que es inseparable.

18 El ego es poroso, mientras que la presencia no lo es. El ego se filtra y se inunda. La renuncia, el control y la evitación pueden ayudar a dosificar la cantidad de entradas y salidas, pero no pueden ponerles fin. Si nos identificamos con el ego, siempre estaremos a merced del azar de los acontecimientos. En lugar de tener que buscar continuamente el equilibrio o el antídoto para el campo siempre cambiante de la energía, podemos atender a nuestra presencia intrínseca, que está abierta, indefensa y no se ve afectada por el flujo de los acontecimientos. Ningún acontecimiento puede mejorar o dañar la presencia. Mientras que el ego se está formando y reformando constantemente en los vectores cambiantes de los surgimientos.

## La ideología del yo y la presencia de la libertad

La base no cambia en su despliegue.

Este despliegue es el juego de la presencia, la presencia inseparable de la base.

La base parece no estar presente cuando hay ausencia de presencia inseparable de la base.

Esta ausencia no tiene otra causa que no ser consciente de la base.

Desconocer la base es desconocer nuestro origen real y todo lo que ocurre por y como nosotros mismos.

Esta ausencia de simplicidad, integridad y claridad se manifiesta como la energía de la base en forma de sujeto y objeto, yo y otros.

Estas ideas polarizadas se consideran entidades reales autoexistentes, aparentemente auto originadas, que poseen esencia y sustancia.

Al identificarse con el yo, el otro es desplazado, expulsado y alejado para siempre como no-yo.

Esta ilusión se mantiene frente a la conectividad cotidiana, como respirar, comer, moverse, hablar.

Esto da lugar a tantas entidades. Parece que hay demasiadas cosas. Para el ego, sólo la selectividad puede evitar el agobio.

Entonces, nuestra atención selectiva restringida se alimenta del apego a la aparente obviedad de lo aprehendido.

El impacto del surgimiento que hemos aprehendido tiene una consecuencia, ya que reaccionamos adoptando o rechazando lo que pensamos que nos ha impactado.

Al ser simbiótico, el sujeto necesita al objeto para no caer en la inconsciencia.

De ahí que el sujeto recurra a la turbulencia del deseo, la aversión, el orgullo, los celos, etc. para mantener el juego vivificante de la excitación.

Para el ego hambriento de excitación, atender a la simplicidad no adulterada de lo que está ocurriendo genera aburrimiento y sosería.

Esta experiencia devuelve al yo egoico al ajeteo de la distracción y la excitación.

Sin embargo, la base inmutable está siempre disponible, siempre presente, siempre inseparable de lo que está ocurriendo.

Por lo tanto, relájate y suelta. Relaja el cuerpo, la voz y la mente. Relaja la fusión con las tendencias habituales de excitación y movilización.

Esta relajación es en sí misma liberación, revelando la autoliberación, el autodesvanecimiento de todo lo que surge.

Descansando en esta pureza primordial, apertura e inasibilidad de la conciencia, descubrimos que todo despliegue es intrínsecamente libre.

Con esto somos libres. Libres, relajados, satisfechos y sin necesidad ni de sujeto ni de objeto, aunque puedan seguir surgiendo a la manera de un sueño.

## La profunda y vasta libertad del dharma

La palabra tibetana para "buda" es Sangs-rGyas. 'Sangs' indica puro, despierto, claro, libre de todas las impurezas, limitaciones y puntos de vista erróneos. 'rGyas' indica expansivo, vasto, lleno de todas las buenas cualidades y compasión infinita. Buda es la presencia de la inseparabilidad de la profundidad de la sabiduría y la vastedad de la compasión. Su sabiduría está libre de oscurecimiento e ilumina la infinidad de la vacuidad dentro de la cual todas las apariencias están desprovistas de existencia inherente. Su compasión se manifiesta como su libertad para manifestar cualquier forma y realizar cualquier actividad que ayude a los seres sensibles en los seis reinos del samsara. Así, el buda está libre de limitaciones y es libre de actuar según cada situación específica. Convertirnos en un buda así es nuestro objetivo, pues nosotros también tenemos el potencial, la naturaleza búdica, que puede despertar como budeidad plena con estas dos libertades.

El fundamento de nuestro despertar es la pureza intrínseca de nuestra mente. Aunque nos experimentemos como seres limitados con muchos defectos, carencias y deficiencias, estas limitaciones son contingentes, surgen debido a causas y condiciones. El principio de la libertad es reconocer que nuestras limitaciones, aunque poderosas en su funcionamiento y en la forma en que generan karma, carecen de hecho de autoesencia definitiva. De hecho, sólo funcionan porque creemos en ellas debido a la ignorancia, el apego y el poder de la engañosa visión dualista. Debido a la identificación con los modelos reificados de la apariencia que tomamos por el yo y el otro, vivimos en olas incesantes de impulsos y reactividad, por lo que nunca estamos en paz. Sin embargo, la base del despertar, de la paz, de la sabiduría y de la compasión ya está presente en nosotros.

Buda Shakyamuni señaló que todas las cosas compuestas son impermanentes. Si tuviéramos que crear nuestro propio potencial búdico, también sería impermanente. Si estuviéramos verdadera y completamente generados por la ignorancia, el despertar sería imposible. Aunque laváramos un trozo de carbón todos los días durante un año, no se convertiría en tiza porque carece de naturaleza de tiza. Pero nuestra naturaleza búdica o potencial para la iluminación es la base inalienable de nuestra experiencia. Es la base de nuestra libertad para despertar.

Sin embargo, hemos acumulado muchas tendencias kármicas y oscurecimientos durante nuestra larga estancia en el samsara. No sólo se nos oculta nuestro verdadero potencial por estos frutos de nuestra propia actividad engañosa, sino que nos identificamos fuertemente con nuestros patrones kármicos y los tomamos como nuestro verdadero yo. Tenemos muchas formas de definirnos a nosotros mismos: "Yo soy esto, yo soy aquello". Sin embargo, estas definiciones se basan en el lenguaje y en conceptos y sólo tienen una validez convencional. No pueden alcanzar, tocar o mancillar la infinita verdad absoluta

de nuestra inmutable naturaleza búdica. Cuando las nubes llenan el cielo, es como si el cielo estuviera hecho de nubes. Sin embargo, las nubes son transitorias y desaparecerán, mientras que el cielo inmutable es abierto y está presente tanto si está lleno de nubes como si no.

Al ver que es así, se nos abre el camino y podemos empezar a dedicarnos al estudio y la práctica para adquirir la sabiduría discernidora que nunca confunde las nubes con el cielo. A nivel externo, trabajamos para liberar nuestro cuerpo, palabra y mente de los hábitos burdos. A nivel interior, vemos que estos hábitos están vacíos de la naturaleza inherente de uno mismo. En el nivel más interno, vemos que las nubes son la creatividad lúdica del cielo, su autodespliegue, y como tales también están intrínsecamente vacías como el resplandor de la vacuidad misma. Esta sabiduría nos libera de la implicación dualista a medida que pasamos de adoptar lo bueno y rechazar lo malo a no adoptar ni rechazar, sino simplemente permanecer en la espaciosa presencia similar al cielo, libre de ganancias y pérdidas, de ir y venir.

Con esta sabiduría, se manifiesta nuestra compasión. Al principio surge como una aspiración: *“Que todos los seres sean felices”*. Luego se convierte en el corazón y el motivo de nuestra práctica a medida que desarrollamos la bodichita y tenemos presentes a todos los seres. Entonces la compasión surge sin esfuerzo como compasión libre de cosificación, compasión que ayuda sin esfuerzo a todos los seres a la manera de un sueño.

Ahora tenemos la libertad de convertirnos en lo que nos pidan los demás, sea lo que sea. No estamos operando a partir de una plantilla; no estamos tratando de ser buenos y serviciales de acuerdo con algunas reglas o principios. Más bien, estamos abiertos y disponibles y somos capaces de responder a la frescura del momento co-emergente. Como hemos encontrado una sabiduría libre de limitaciones, somos libres para liberar a todos los seres de sus limitaciones y facilitar su despertar a su propio potencial búdico.

La libertad en el budismo es la libertad de ser un buda, de despertar a lo que realmente somos, y así liberar a los demás para que encuentren su propia libertad intrínseca.

*James Low, noviembre de 2017*

## La libertad perdida y encontrada

Estemos donde estemos, nos haya ocurrido lo que nos haya ocurrido, hayamos hecho o dejado de hacer, la base de nuestra existencia es buena, abierta, pura e inmutable. Si nos abrimos a esta base abierta, a esta fuente quieta y radiante, podemos encontrar satisfacción. Como sabemos por nuestra propia y dolorosa experiencia, perderse es fácil. Sin embargo, aunque hayamos vagado aquí y allá persiguiendo sueños y huyendo del dolor, en realidad nunca nos hemos alejado de la base siempre abierta de nuestro ser.

Donde estamos no es donde creemos que estamos. Estar en casa donde estamos se nos revela cuando nos permitimos estar presentes y no distraernos con las ideas y juicios que están pasando por nuestra mente en ese momento. Sin embargo, debido a nuestro apego a las ideas, debido a nuestra creencia en los patrones que hemos heredado y creado hasta ahora en nuestras vidas, somos propensos a rendirnos a hábitos, tendencias e impulsos. Atrapados en estas seducciones pasajeras, vagamos en el tiempo de los sueños y es como si nos desviáramos de donde realmente estamos.

El crecimiento sano de todas las formas de vida -animales, árboles, personas, plantas- requiere equilibrio, el "camino medio". Ni demasiado, ni demasiado poco; ni invasión ni abandono. Demasiado sol y la planta se seca. Demasiada lluvia y se derrumba y se pudre antes de madurar su potencial.

Cuando éramos jóvenes anhelábamos la presencia constante de un amor que nos apoyara, un amor que enriqueciera nuestra capacidad de disfrute y libertad. Pero, por desgracia, esta no era nuestra experiencia cotidiana constante.

Debido a la falta de responsabilidad, intencionada o circunstancial, de aquellos a cuyo cuidado fuimos confiados, todos hemos experimentado grados de invasión y abandono. Esto puede ser leve o extremo. Invasión por normas, por exigencias que superan nuestra capacidad, por los deseos y preocupaciones abrumadores de otros, nuestros cuerpos y mentes pueden ser invadidos, sexualmente, por la violencia o por la denigración. También podemos ser abandonados al no ser cuidados ni alimentados, al no ser vistos ni escuchados, al no ser atendidos ni valorados, etc.

La invasión y el abandono traen tristeza, soledad, falta de confianza y un aumento de la ansiedad y la angustia. Surgen muchas sensaciones, pensamientos y sentimientos y estamos muy poco preparados para afrontarlos. Nuestro propio comportamiento se vuelve volátil y nuestra actitud evasiva e impulsiva nos genera nuevos problemas.

La invasión y el abandono por parte de los demás conducen a la carencia y el exceso en nosotros mismos. Carecemos de calma y satisfacción, de confianza y dignidad, de hecho, carecemos de todo lo que se puede nutrir con un amor propicio. El amor asfixiante también

conduce a la carencia, ya que hay poco espacio para respirar y crecer cuando los padres no pueden soltar. Con esta carencia, esta sensación de no estar entero, completo, suficiente, a gusto, surge un exceso de ira, frustración, impotencia e inutilidad. Este exceso nos llena y nos preocupa, de modo que a menudo estamos ciegos ante el potencial curativo de las nuevas situaciones.

Sin embargo, cuando encontramos la tentadora medicina del alcohol y las drogas, disponemos de un calmante químico. Este "sentirse bien" químico, este bienestar artificial, es un alivio instantáneo que nadie nos ha proporcionado hasta ahora. Puede que yo sea un desastre, pero "yo más sustancia" no me preocupa, es gratis .... por un momento. Hay que mantener el subidón o el bajón será aún peor que antes. Nos volvemos necesitados, desesperados, impulsivos y entonces nuestras acciones poco hábiles nos llevan a los problemas y finalmente a la cárcel.

Los dolores que hemos experimentado tienen causas complejas, pues quienes nos hacen daño también han sido heridos y dañados y están desequilibrados por su propia ansiedad, rabia y sufrimiento. Culpar a los demás o a nosotros mismos no nos ayudará. Pero ver cómo surgió la situación puede ayudarnos a gestionar las alteraciones de nuestra energía y a encontrar más armonía, dignidad y simple disfrute. La dignidad no es una inflación artificial ni una postura defensiva, sino la presencia tranquila y fuerte que se manifiesta cuando estamos plenamente encarnados y abiertos a nuestro potencial. Nuestro ego ansioso aprende a posar y fingir, pero en el fondo hay miedo y agitación. La falta de confianza nos mantiene hipervigilantes y listos para reaccionar incluso cuando la situación es una que podríamos disfrutar. Sin embargo, la dignidad profunda siempre está disponible cuando no abandonamos lo que realmente somos.

Es un hecho doloroso que, si no asumimos la responsabilidad de gestionar los efectos de lo que nos ha ocurrido, seguiremos bajo el poder de los hábitos, las reacciones, las tendencias y los impulsos. Esto puede parecer injusto, pero como dolorosamente llegamos a ver, este mundo no es justo. Tenemos que trabajar con las situaciones en las que nos encontramos y seguir desarrollando nuestra capacidad para hacerlo.

De la misma manera que hemos sido invadidos y abandonados, nosotros continuamos este patrón, invadiendo nuestros cuerpos con sustancias que no necesitan y abandonando nuestros cuerpos y nuestros corazones al negarles el sustento saludable que sí necesitamos. Además, nuestra preocupación por nuestros propios hábitos e impulsos nos lleva a invadir y abandonar a los demás, ya que no sintonizamos con sus necesidades y deseos reales.

Todos sabemos lo fácil que es tomar la decisión de cambiar, pero luego no querer o no poder llevarla a cabo. A menudo esto se debe a que estamos divididos en nosotros mismos. Tenemos aspectos que buscan la serenidad y la curación y aspectos que buscan la excitación, el autoabandono e incluso la autodestrucción. Cuando estos aspectos funcionan por separado, sin comunicación con los otros aspectos de nosotros mismos, nuestra voz no puede hablar en nombre de todos y, por lo tanto, nuestro "sí" nunca es un "sí" completo y nuestro "no" nunca es un "no" completo. Cuando es así, nuestros conflictos

internos no resueltos nos vuelven impulsivos en lugar de decididos, evasivos en lugar de atentos, y de este modo sabotamos nuestra vida.

Luchar por controlar nuestros pensamientos e impulsos es agotador y resulta tentador rendirse. Sin embargo, hay un camino intermedio entre la lucha y el colapso. Podemos hacernos amigos de nuestra mente. Hay dos aspectos en nuestra mente: lo que surge en ella como pensamientos, sentimientos, sensaciones, apetitos, etc.; y la mente en sí misma, la claridad básica que revela todas y cada una de las experiencias.

Aprendiendo a ser conscientes podemos empezar a liberar nuestra claridad de todos los pensamientos, recuerdos y antojos que surgen en la mente. Centrarnos en el flujo de la respiración y aprender a contentarnos con su simplicidad es una gran libertad. Es la libertad interior la que nos libera para movernos en el mundo de forma amable y cercana, sin dejarnos llevar por viejas tendencias y nuevas tentaciones.

Para explorar nuestro potencial de claridad serena, nos sentamos con una postura erguida pero cómoda, de modo que la columna vertebral soporte nuestro peso y los músculos se relajen. Respiramos en todo momento, lo que da lugar a una sutil sensación en las fosas nasales al inhalar y exhalar. Nos concentramos en esta suave sensación. Nuestra intención es tenerla como único foco de atención. Cuando nos demos cuenta de que nuestra atención se ha desviado para seguir un pensamiento, un movimiento cerca de nosotros o cualquier cosa que nos llame la atención, volvemos a centrarla suavemente en la respiración en las fosas nasales, sin culparnos ni pensar en cómo y por qué nos hemos desviado.

Si persistimos en esto, nos daremos cuenta de que poco a poco nos vamos liberando de nuestra tendencia habitual de caer bajo el poder de lo que sea que esté ocurriendo. Algo surge y nos quedamos atrapados en ello. ¿Quién es el que se pierde en el objeto, el que se funde con el pensamiento o el sentimiento o la sensación como si fuera todo lo que necesitaríamos o quisiéramos? Parece como si fuera "yo, yo, yo mismo" quien se pierde. Me pierdo cuando me fundo con el pensamiento. No tenía ese pensamiento hace un momento, pero ahora ha surgido y se siente como yo, se siente relevante para mí, me está hablando de mí. Por ejemplo: "Necesito un cigarrillo". Esto puede parecer cierto, así que cojo uno del paquete y lo enciendo. Obedezco a un pensamiento porque creo que me dice la verdad. Pero no es más que un pensamiento. Sólo puede atraparme si creo en él. Si surge un pensamiento: "Necesito colocarme", entonces empiezo a pensar en cómo conseguir los recursos para conseguir la droga. ¿Por qué creo en ese pensamiento? Por supuesto, no es un simple pensamiento, sino que es un pensamiento rico en hábitos, recuerdos y sentimientos. Esto hace que se sienta poderoso y verdadero.

Sin embargo, si me detengo y observo el pensamiento, veo que se desvanece. El pensamiento que podría atraparme y llevarme a la actividad extrema y al extravío es en sí mismo transitorio y sin poder inherente. Es mi creencia en el pensamiento lo que le da su poder. Cuando vemos esto, se abre la puerta a una profunda libertad. No necesito engancharme y seguir mis pensamientos, sentimientos, hábitos, impulsos, deseos aleatorios, destellos de ira, tristeza y todo el clima salvaje y extraño que pasa por el cielo

abierto de mi mente.

Un pensamiento surge en mi mente y yo respondo. En el momento en que respondo, soy un pensamiento. El yo está vacío de su propio contenido. Se llena de "no yo", de opiniones y actitudes que ha adoptado del entorno y lo llama "yo". En el transcurso de una hora experimentamos muchas formas de "yo": feliz, triste, distraído, cansado, interesado. El yo se llena, se muestra y parece ser cualquier cosa que ocurra.

Cuanto más nos concentramos en un objeto sencillo como la respiración y luego nos relajamos, más podemos ser conscientes del flujo de momentos de experiencia que surgen y pasan. La conciencia no es el "yo", el sujeto individual. La conciencia es la simple presencia, la claridad que revela todo lo que va y viene, todo lo que tomamos por propio y ajeno. Al ver esto, nuestra libertad se abre más y más. Esta atención abierta no tiene un contenido fijo, pero siempre se llena y se vacía como el espejo retrovisor de un coche.

Al estar viva, al estar aquí, ahora, abierta, se me devuelve mi potencial a medida que las definiciones limitantes puestas por una misma y por los demás pierden su control. Ahora hay mucho más disponible y yo estoy mucho más disponible para recibir y responder. La vida es más ligera. Los hilos de las marionetas de la costumbre y la vulnerabilidad defendida se cortan. La vida es juguetona y después de todos los años oscuros puedo jugar de nuevo.

*James Low, noviembre de 2017*

## Libertad intrínseca

La libertad es intrínseca a la presencia. No hay que ganarla ni perderla. Sin embargo, debido al poder de la ignorancia, esta libertad siempre presente se ignora, ya que la energía de la mente se centra en generar las experiencias de los seis reinos del samsara.

Qué extraño y triste es que los seres sensibles, aunque inseparables de la libertad inmutable de la base siempre abierta, se encuentren adictos a las limitaciones dualistas conjuradas por su propia imaginación.

La base sobre la que se asienta la libertad es no compuesta, surgida espontáneamente, infinita, inexpresable y fuera del alcance de los términos "samsara" y "nirvana". Es la base, la fuente o la verdadera esfera de todos los seres sensibles. Esta base, la base de todo, tiene dos caminos: el camino del despertar y el camino del sueño. Aunque todos los seres tienen la misma base, lo que surge en ellos y como ellos depende del camino que sigan.

En el camino de la conciencia de la base existe la inseparabilidad de la apertura, la claridad y la co-emergencia empática. Esto madura como los tres modos del buda: dharmakaya, la mente similar al espacio del buda, con la libertad de la satisfacción; sambhogakaya, el habla del buda, con la libertad de disfrutar de la incesante exhibición no dual; y el nirmanakaya, el cuerpo del buda, con la libertad de responder sin limitación según la necesidad.

Sin embargo, en el camino de la no-consciencia o ignorancia hay olvido de la base siempre abierta, a pesar de que la base abierta es la base real del olvido. Lamentablemente, cuando surge este error, esta opacidad inconsciente, este olvido oscuro, no hay reconocimiento del error y, por lo tanto, no hay retorno a la apertura que siempre está presente.

En cambio, el potencial creativo de la base, la apertura de la vacuidad, fluye incesantemente y es aprehendido por el engaño de la dualidad que surge en su interior. La apertura no nacida aparece como el yo y el otro, yo y tú. Yo soy yo: tú eres tú. El otro es todo lo que no soy yo, y yo soy todo lo que no es distinto de mí.

Estas categorías del yo y del otro son artificiales; son compuestos contruidos que son claramente falsos cuando los examinamos. "Soy un individuo autónomo. Soy mi propia persona. Yo decido cómo vivir". Estas afirmaciones tan familiares parecen convincentes hasta que vemos el hecho básico de nuestra encarnación. Somos inseparables del entorno, de hecho, formamos parte de él. Estamos inmersos en el mundo y no somos observadores aislados que pueden decidir si participar o no. Respiro el aire de otro. El otro se convierte en uno mismo. Exhalo y el aire que era yo se convierte en el de otro. Como y defeco. Bebo y orino. "Existimos" como parte del juego interactivo que es la realidad de la vida.

El otro y el yo son signos convencionales en los que confiamos para dar sentido al mundo.

Funcionan para nosotros porque son polaridades y nos identificamos con un polo y excluimos el otro. Sin embargo, no existe una frontera clara entre estos polos, salvo las definiciones cambiantes de nuestras propias ideas sobre ellos. Imaginamos la dualidad. O más bien, con la manifestación de la dualidad como principio organizador surgen todas las diferenciaciones que generan nuestra experiencia en los seis reinos. Yo, el yo que se siente como yo, es una idea, un concepto. No es la palabra hecha carne, sino la palabra que genera la ilusión de la carne, del interior y del exterior.

Todo este flujo de experiencias cada vez más complejas surge como un sueño de la base abierta. Es una ilusión, como un espejismo o un arco iris. Cuando no identificamos la ilusión como ilusión, se manifiesta como engaño, como una alucinación encapsuladora dentro de la cual tomamos al yo y al otro como reales, sustanciales y esencialmente diferentes. Así es como ignorar la base y el consiguiente apego dualista a la ilusión como realidad genera el sufrimiento de los seis reinos.

Dentro de estos seis reinos de los infiernos, fantasmas hambrientos, animales, humanos, semidioses y dioses puede haber momentos de felicidad, momentos en los que nos sentimos libres. Pero tales momentos son transitorios y surgen debido a causas y condiciones. Cuando el poder de la actividad causal se agota, el momento de aparente libertad llega a su fin. En los dibujos de la rueda de la vida que representan los reinos del samsara por los que giramos, vemos que el buda mira desde fuera con compasión y señala una esfera vacía. Es la mente abierta y vacía, la inseparabilidad de la presencia y el dharmadhatu.

En cuanto a la práctica, buscamos la liberación del sufrimiento, del apego, de los cinco venenos y de todas las demás limitaciones. Para lograrlo, tomamos refugio y practicamos el entrenamiento mental y shamatha.

También buscamos la libertad para beneficiar a todos los seres, trascender nuestros límites y llegar a ser verdaderamente útiles. Para lograrlo, hacemos el voto del bodhisattva e incluimos el bienestar de los demás en todo lo que hacemos.

También buscamos la libertad como forma y vacuidad, claridad y vacuidad, presencia y vacuidad. Para lograrlo, practicamos el tantra y emergemos como una forma divina translúcida en un mandala inseparable del espacio.

También buscamos la libertad con lo que ocurre, disfrutando de la inseparabilidad de la pureza primordial y la presencia instantánea. Para ello, nos liberamos del hábito de adoptar y rechazar, y descansamos en la integridad intacta de la base y la manifestación. Si queremos encontrar la verdadera libertad inmutable, nos ayudará mirar dónde se encuentra la libertad. La libertad reside en nuestra conciencia no dual y no en los esfuerzos que hacemos para mejorar nuestra conciencia dualista. La conciencia (Tib. rNam-Par Shes-Pa) no puede acceder a nuestra propia base abierta que nunca ha estado limitada. Los oscurecimientos que parecen ocultar nuestra base, nuestro potencial abierto, son en sí mismos el juego de la base. Al ver esto, podemos relajarnos y dejar de depender de las ilusiones que nos han atado. Todos los fenómenos son transitorios. Todo

lo que surge para la conciencia es autoliberador. Haciendo menos, descubrimos que somos infinitos. Haciendo más, luchando y anhelando, generamos más limitaciones. Nuestra libertad, nuestra libertad inmutable, es la libertad de la base que nunca hemos abandonado.

*James Low, noviembre de 2017*

## La totalidad intrínseca es todo lo que hay

1. La integridad intrínseca siempre está presente dondequiera y comoquiera que te encuentres.
2. Es abierta, vacía y otra.
3. Abierta, pues es infinita, fresca, cruda, libre de contaminación y cambio, y del miedo a la contaminación y al cambio.
4. Vacía, ya que carece de contenido que la defina; no viene de ninguna parte ni va a ninguna parte, no se puede perder ni encontrar.
5. Otra, ya que no es una entidad, una sustancia, y es inasible por conceptos o por cualquier otro medio. No es como ninguna otra "cosa". Es como es. Es Yo soy.
6. La integridad intrínseca no tiene "base" propia; no se apoya en nada, pero lo sostiene todo.
7. La totalidad intrínseca tiene su propia luz, la luz básica de la experiencia; es la no dualidad de la presencia y la hospitalidad infinita.
8. La totalidad intrínseca es generosa, proporciona sin esfuerzo el campo de experiencia dentro del cual nos encontramos en incesante movimiento como parte del flujo de la experiencia co-emergente.
9. Todo lo que aparece está dentro de ella; no hay pérdida, ni carencia, ni ignorancia, ni división.
10. Es en sí misma integración no dual. No hay otra base de integración y, por lo tanto, no se requiere ningún esfuerzo con respecto a la integración. Todo esfuerzo es meramente la energía de la totalidad intrínseca y no puede crear nada aparte de su propia base.
11. Aunque existen conceptos como ignorancia, apego, contaminación, aflicción y karma, éstos están hechos de palabras, de la no dualidad de los signos y la vacuidad, y no requieren antídoto.
12. Sin hacer ningún esfuerzo, sin agarrar ni rechazar, uno puede ponerse en el camino de lo que siempre está ahí. Tanto si uno lo aprovecha como si no, nada ha sido creado ni destruido.
13. La intención y el hábito son la energía del ego. El ego es como la luna, sin luz propia. La no dualidad de la presencia y la amplitud infinita es como el sol. Sea cual sea la fase de

la luna, la luz del sol es continua e incesante.

14. Lo que se necesita siempre está aquí. No se necesitan habilidades ni herramientas especiales para encontrarlo. No está perdido ni oculto. El espacio de la apertura, el espacio de la claridad y el espacio de la acción son inseparables.
15. Toda experiencia, ya sea la de un sujeto o la de un objeto, es un gesto momentáneo, un breve acontecimiento en el flujo del despliegue que es el espacio de la claridad.
16. El espacio de claridad no es algo elevado o sagrado o simbólico o sólo disponible para los sabios. Es el campo dentro del cual existimos, y existimos como aspectos de este campo y no como entidades separadas.
17. Sin esfuerzo ni método, la presencia que siempre es ya el corazón de tu existencia es el revelador, que es indisoluble de la revelación.
18. El esfuerzo es algo que crees que haces. Así que suelta ese pensamiento y no hagas nada mientras haces lo que haya que hacer. No hacer, no fabricar, no implica esfuerzo. La luna se oscurece, pero el poder iluminador del sol no disminuye. El sol se muestra a través de su regalo de luz. La luna necesita saber lo que recibe.
19. Nada ha cambiado, es como es: integridad inseparable de la apertura, la claridad y la acción.
20. La integridad intrínseca cura todas las heridas, aunque sigan sangrando. No se llega a ella mediante palabras, los conceptos parecen alejarla, sin embargo, está aquí y no se mueve.
21. Nuestro único trabajo es descansar con tranquilidad y no hacer lo que hacemos como lo hacemos.

*James Low, octubre de 2012*

# La solución para la ansiedad

## A) Origen y evolución

1. El fundamento de toda experiencia, y por tanto de todo, no es otra cosa que nuestra propia presencia. Ni el fundamento ni la objetividad básica de nuestra propia presencia existen como entidades. Aunque inasibles por la mano, el pensamiento o la máquina, están siempre disponibles y constituyen la base inalienable de cada momento.
2. Siempre que tenemos una experiencia y nos experimentamos a nosotros mismos como experimentadores de la experiencia, los aspectos de sujeto y objeto de ésta se revelan por las cualidades iluminadoras de la presencia, del mismo modo que el espejo muestra el reflejo tanto de mi cara como de la habitación en la que me encuentro.
3. La conmoción que se produce en la interacción entre sujeto y objeto genera intensidad de atención e identificación, cuya excitación genera nuevos patrones de experiencia. El sujeto, un modo de energía que se manifiesta como un cuasi-experimentador mediado a través del lenguaje, aparenta ser, es decir, se toma por una entidad, una auto-sustancia perdurable. Esta identificación genera una "identidad personal" que es ajena tanto a su propia contingencia como a la base real de la que surge y en la que se mueve. La base es olvidada por sus propios hijos, lo que les genera una "libertad" y una responsabilidad agobiante, aunque estos "hijos", el juego del sujeto y el objeto, nunca estén separados de la propia base.
4. ¿Quién es el responsable? Nadie. La casualidad del patrón transitorio de los momentos efímeros es a la vez el responsable de ser algo y el algo que es responsable de ser. En esta historia, en este juego de sombras chinescas, se desarrolla lo que "nosotros" consideramos nuestro yo y nuestro mundo. Nadie lo hizo posible. Desde el principio no ha habido nada sustancial, nada que tenga su propia esencia autodefinida, excepto como concepto.
5. Con la experiencia sentida del yo y del otro como entidades separadas realmente existentes, el sujeto y el objeto siguen estando relacionados, pero aparentemente a través de una brecha. El hecho de ver abre un campo de objetos separados a los que hay que dar sentido. El hecho de ser visto abre la sensación de ser un objeto y, al mismo tiempo, un sujeto. Uno se define por sí mismo y por los demás. En esta maraña de opiniones y juicios no se encuentra una verdad simple. De ahí la sensación de aislamiento, pérdida y confusión, con el consiguiente deseo de orden, previsibilidad y control.
6. La incertidumbre generada por la carencia misma de una esencia personal es consustancial a la actividad de identificarse con un "yo", con algo que se supone puede

estabilizarse en el seno del flujo indeterminado. Esta es la raíz de la ansiedad, una ansiedad "existencial" que surge al sentir la necesidad de una base distinta de la propia base real. El anhelo de una base sustancial imaginada y deseada, pero intrínsecamente inaccesible, ya sea un objeto, una idea o un sentido del yo, genera miedo, ansiedad y actividad compensatoria, mientras que la base real, siempre presente, no se tiene en cuenta.

7. Esto se manifiesta como experiencia dialógica, que es en sí misma la energía de la no-dualidad. Las "polaridades" del intercambio dialógico son en sí mismas momentos insustanciales de la expresión de la energía de la presencia.

8. El diálogo relacional es propenso a la entropía, que se manifiesta como pérdida de confianza en el libre juego del patrón espontáneo. Se pierde el sentido, la implicación y la dirección, lo que crea un desagradable desajuste del sentido del yo. Esto lleva al desarrollo de un intento de antídoto en forma de creación de una coreografía de identidad fija basada en roles, incluida la estructura dialógica interna del "yo".

9. Sin embargo, los patrones que proporcionan un sentido predecible de cómo soy y cómo son las cosas sólo funcionan si se cumplen. El antídoto salvador supone una limitación de las posibilidades a través de la exigencia del conformismo.

10. Aunque no se ha producido una división real, el drama embriagador de la sensación palpable de la escisión inicial y la cosificación del sujeto y el objeto, genera los movimientos dobles de atracción/repulsión, apego/aversión, fusión/evitación, etcétera.

11. La inestabilidad de esta "estructura", la falta de una base fiable y duradera dentro del campo del olvido de la base real conduce a la ansiedad, la preocupación, la planificación innecesaria y una corriente de culpa y recriminación.

12. La fantasía de control que genera la sensación de que la vida es cognoscible y comprensible, engendra un sentimiento de consternación ante la imprevisibilidad fundamental de cada situación tal y como se despliega en la realidad. La imposibilidad de conocer se siente como una persecución.

13. Esto puede manifestarse como ansiedad ante el comportamiento propio o ajeno. Preguntarse qué piensan los demás de mí conecta con muchos otros miedos, como no ser lo suficientemente bueno o no ser querido. Esto puede intensificarse aún más si nos preocupa el hecho de que nunca podemos saber realmente lo que piensan los demás.

14. Si se considera que el conocimiento es el garante de la seguridad y la protección, entonces se está condenado a luchar por saber de antemano lo que se va a experimentar. Esto genera un sinnúmero de procedimientos que, si se siguen, se cree que garantizan la seguridad. Pero cumplir los procedimientos es privilegiar lo abstracto sobre lo real, creando un mapa y un plan que a menudo es imposible instalar en la complejidad de las situaciones concretas en evolución.

15. La ansiedad surge de la "pérdida" de la propia base. Esta pérdida es, de hecho, imposible, ya que la base es el fundamento real de nuestra experiencia. Así pues, la

ansiedad es la vibración de un malentendido alienado, de una dependencia de los conceptos en lugar de una confianza relajada y abierta en el regalo de la presencia. Al imaginar que uno necesita algo que no tiene, se ignora lo que siempre está aquí. Esto no se ha perdido, simplemente se ha perdido de vista por la preocupación. No puede perderse ni encontrarse, ya que "eso" no es una cosa ni está separado de quien la busca.

## B) Liberación

16. Lo fundamental es trabajar con las circunstancias tal y como se manifiestan. Esto significa no basarse en suposiciones, lo que a su vez requiere que reconozcamos la naturaleza real de cada una de nuestras suposiciones.

17. Para ello hay que examinar a la persona que se basa en suposiciones. Esta "persona" es en sí misma un complejo entramado de suposiciones. Tomar conciencia de la naturaleza de la cognición y del sentimiento como fenómenos de movimiento permite experimentar la prioridad del ser. Esto nos libera de la dependencia de pensamientos, técnicas y demás métodos que pueden estabilizar nuestra identidad y nuestra situación, ya que su aparente estabilidad y fiabilidad es en sí misma una suposición que sólo "existe" en la reiteración. La repetición de la forma genérica de un momento crea la sensación de una forma duradera, aunque en realidad no haya más que movimiento.

18. Con esta indagación, la estabilidad se reconoce como la cualidad de la base real y no de lo que la base manifiesta. El juego de la base no puede estabilizarse, ya que es movimiento. Despertar a y como la base es, en sí mismo, liberación.

19. Una pregunta que surge a menudo en relación con esto es, si la base está abierta, ¿cuándo y por qué se produciría la limitación? Algunos textos hablan de la "ignorancia" como causa, como si fuera un agente activo. La ignorancia simplemente describe la fascinación del sujeto por el objeto, que se produce cuando la atención se rige por el marco dualista. ¿Por qué ocurre esto? No hay respuesta a eso desde dentro de la dualidad. Y desde la perspectiva de la no-dualidad nunca ha ocurrido en realidad, así que no hay nada que explicar. Como un reflejo en un espejo, las apariencias se manifiestan sin esencia.

20. Además, se plantea la cuestión de por qué el sujeto se funde en pensamientos, sentimientos, etc., y queda atrapado y distraído por ellos, sin prestar atención a todo lo demás que ocurre. Puesto que el sujeto no tiene una esencia definida y tampoco la tiene el objeto, no tienen resistencia a fusionarse. Podemos elegir fundirnos con esto e intentar evitar fundirnos con aquello, pero el sujeto, en su vacío, puede fundirse con cualquier cosa. Esto aporta tanto la riqueza de nuestras variadas vidas como el tormento de estar atrapados en cosas de las que no podemos liberarnos.

21. No hay forma de proteger al sujeto del objeto y viceversa: nuestra existencia es dialógica, interactiva y fundamentalmente no dual. Por lo tanto, no se puede proteger al sujeto de la ansiedad situacional, la depresión, etcétera. En lugar de gastar tiempo y energía en esta tarea imposible, nos será más útil atender a la base misma de la

manifestación, el ser infinito del que surge la coemergencia de sujeto y objeto.

22. Cuando el estado de ansiedad parezca omnipresente y esté salpicado de pensamientos ansiosos específicos, atiende suave y cuidadosamente a la persona que está teniendo esta experiencia. Al estar presente con el que parece ser el experimentador, éste cambia, se desvanece y parece reaparecer en una nueva forma, que a su vez cambia y se desvanece. No sólo cambia esta experiencia "subjetiva" de ser el experimentador, sino que también cambia el campo de la experiencia. La única cualidad inmutable es la propia presencia.

23. La presencia es la conciencia viva verdadera o fundamental, la realidad del experimentador, mientras que la conciencia individual, nuestra sensación personal de ser el experimentador, el sujeto, es de hecho el juego de la energía de la presencia.

24. Una y otra vez, atiende a la presencia inmediata que revela toda experiencia. Esta presencia siempre está libre de ansiedad, incluso cuando la experiencia que revela es de ansiedad. La ansiedad es movimiento, la presencia es estable. Sin esfuerzo, la ansiedad se autolibera cuando se la deja tal como es. Lo mismo ocurre con las fobias, la depresión, las compulsiones, los impulsos y todos los tipos de experiencias intensas que parecen atraparnos y controlarnos.

25. Sin embargo, si, cuando el "sujeto" se ve perturbado por la experiencia de la ansiedad (que parece ser el "objeto"), se hace un esfuerzo por desplazarla, esto no sirve de nada. La presencia, que no se funde con lo que surge ni se aparta de ello, ofrece hospitalidad a todo, sin perjuicio ni beneficio. Saborear esto nos libera de esperanzas y miedos, y de la necesidad de hacer esfuerzos innecesarios.

26. Mientras nos identifiquemos con el sentido subjetivo del yo como si fuera nuestra verdadera naturaleza, creyendo en la aparente realidad de nuestra existencia totalizadora, las interpretaciones autorreferenciales que giran a su alrededor ocultarán la apertura del ser. Esta apertura no se opone a nuestro sentido ordinario del yo, sino que es la presencia iluminadora que revela el yo como movimiento, como energía.

27. La relajación, la confianza y la disponibilidad permiten que la libertad se manifieste. No son actividades, sino cualidades de lo que ya está ahí. Mientras que el esfuerzo, el control, la exigencia y la intención pueden "asegurar el territorio" brevemente, pero a costa de reforzar la sensación de que "todo depende de mí".

28. La carga de ser el héroe solitario es el factor principal que estimula la aparición de sentimientos de ansiedad. La sensación de ser responsable de acontecimientos que uno no puede controlar es castigadora y fomenta la culpa y la vergüenza. Incluso cuando los acontecimientos parecen ir "según lo previsto" y podemos sentirnos orgullosos y competentes, esto nos atrapa aún más en nuestra aislante sensación de ser el agente.

29. La puerta de la libertad está siempre abierta, ocurra lo que ocurra. De hecho, no hay puerta a la libertad, porque lo que ocurre está siempre dentro del espacio de la libertad, el espacio de la presencia. Ese espacio es nuestra propia base, el corazón de

nuestro ser. No puede perderse ni encontrarse; es lo que somos, incluso cuando estamos ocupados construyendo identidades fantásticas.

30. Pero, ¿cómo puedo relajarme cuando estoy ansioso? La salida propuesta, simplemente relajarse, parece cruelmente imposible. Pues bien, no intentes relajarte, simplemente estate presente con el que está ansioso y es incapaz de relajarse, ni fusionado ni separado. No se está creando nada nuevo, por lo que no se requiere ningún esfuerzo constructivo. Sin embargo, si uno se deja llevar por la aparente seriedad de la situación, entonces se sentirá impactado y entonces reaccionará, lo que conducirá a una mayor espiral de preocupación y ansiedad.

31. Lo que está ocurriendo siempre está ocurriendo de nuevo, es decir, no es la muestra secuencial de un estado sustancial fijo, sino un despliegue dinámico de la influencia mutua de cada aspecto que ocurre en cada momento. La aparente fijeza del patrón es el auto atrapamiento del propio ego ansioso. Esto se manifiesta como un juego con reglas. La primera regla es que creemos que "esto me está pasando a mí y no puedo cambiarlo". La segunda regla es que creemos que "esto no debería estar pasándome a mí".

32. Sin cambiar la forma manifiesta, simplemente necesitamos ver la naturaleza construida del juego y, a través de ella, relajar nuestra creencia en sus reglas. Esto abre el espacio del juego deconstructivo, en el que las reglas del juego pierden su control y dejan el campo libre para un juego que se libera momento a momento. Improvisando con los recursos de todo el campo, el juego espontáneo deconstruye la limitación de las construcciones sin alterar cómo se manifiestan.

33. Ver el constructo como un constructo deconstruye el "constructo como algo natural", liberándolo sin ningún esfuerzo. Esto requiere ver en lugar de actuar. **El no hacer es en sí mismo autocurativo**, la autoliberación de obstáculos, limitaciones y confusiones al no investirlos con la cosificación de una esencia aparentemente continua.

34. Este no es el sentido ordinario del no hacer, en el que desistimos de la actividad burda, pero continuamos nuestro compromiso sutil con los pensamientos, sentimientos y todos los demás contenidos de la experiencia. El no hacer radical no es diferente del no saber radical: ambos descansan en una apertura libre de volición, impulso, hábito y suposición. Esta apertura está libre de demanda y necesidad, porque nada está en juego ya que la apertura en sí misma es inasible, más allá de la cosificación, el daño o la destrucción. El camino hacia ella es muy corto, ya que esta apertura siempre está disponible. El método para recorrer este no camino es la no meditación, la relajación de todo esfuerzo e implicación.

35. Relajar la identificación y el control significa abandonar la fantasía de la división sujeto/objeto y sus consiguientes enredos, que generan todos los fenómenos identitarios que constituyen las experiencias de dualidad. Dejar ir significa ser espacio, no descansar en ningún surgimiento particular, sino estar directamente presente como inseparabilidad de la presencia y la apertura. No es un movimiento volitivo, pues es la generosidad sin

esfuerzo de la participación en la co-emergencia. Esto es la liberación misma, la liberación de la limitación que es inseparable de la libertad simultánea de manifestar lo que sea necesario.

*James Low, diciembre de 2012*

# Meditación

## Encontrarse en la presencia abierta

1. Piensa que la presencia abierta puede ser posible para ti aquí y ahora.
2. Desarrolla fe y confianza.
3. Siéntate y observa el ajetreado flujo de la experiencia. Suelta la engañosa discriminación entre fuera y dentro.
4. Sujeto y objeto están ambos dentro de este flujo de experiencia. La presencia no está en el flujo, pero tampoco se mantiene al margen de él. El yo egoico está en el flujo y no es consciente de su origen y estado real.
5. Consigue instrucciones en el método para liberarte:
  - a. Si se trata de renuncia, evita la estimulación para que haya menos nubes en el cielo y desarrolla la confianza en la simplicidad protectora de la atención consciente que ilumina el mundo como los rayos del sol.
  - b. Si se trata del análisis y la intención compasiva, llega a comprender la vacuidad de todos los fenómenos y tu conexión inquebrantable con todos los seres sensibles. Asume la responsabilidad de su despertar y jura despejar todas las nubes vacías cuando entres en el sol nonato.
  - c. Si se trata de transformación, a través de la iniciación entra en el mandala, y permanece en esa visión en todas las circunstancias en la confianza de que las nubes brillan dentro del mandala de iluminación como el sol.
  - d. Si es directo, a través de la pureza prístina y la presencia instantánea que se ha mencionado, despierta a tu presencia solar siempre libre de nubes que son meramente el juego de la base.
6. Sin embargo, mientras el sol no sea tu presencia viva estás en el dominio de las nubes y la dualidad, por lo tanto, relájate en la apertura de la base inmutable.
7. Si, con humildad, imaginas que el sol está lejos entonces eres tu propio carcelero.
8. Si crees que eres una nube, estás preso de tu propia imaginación e identificación. Sujeto y objeto no son más que modos de imaginación e identificación. ¿Quién es el que identifica e imagina?
9. La complejidad lúdica del despliegue de la base libera lo lúdico y encadena lo serio. Por eso es vital ver las limitaciones del esfuerzo. Relájate, suéltate y

descansa.

10. Permanecer en paz es descansar en la apertura de la pureza intrínseca. Ver con claridad es abrirse a lo que ocurra en la presencia instantánea sin aceptar ni rechazar.

Guru yoga es relajarse y soltarse en la no-dualidad de permanecer en paz y ver con claridad.

*James Low, noviembre de 2017*

## La secuencia para abrirse a la apertura

1. Reflexiona sobre la impermanencia. Todas las cosas externas son impermanentes. Nuestro propio cuerpo cambia continuamente, al igual que nuestros pensamientos, sentimientos y sensaciones.
2. Estos cambios se producen en el campo de la interconexión. Cada cosa, cada experiencia de una entidad, está entretejida en una compleja matriz de relaciones. Sobre la base de determinados factores surgen manifestaciones particulares. Todas las cosas que parecen separadas, autónomas, poseedoras de la existencia inherente, son meramente contingentes. Este principio de originación interdependiente yace en el corazón de toda experiencia. Examina todos los surgimientos, externos e internos, hasta que estés seguro de que sólo hay originación interdependiente.
3. Con esta conciencia, examina la relación entre el lenguaje y la experiencia. Todo lo que ves, sientes, experimentas, es sólo un nombre puesto por la mente. Tú mismo das nombres a la experiencia. Existen para ti a través de la mediación de signos. Al aplicar una palabra a un surgimiento, se le atribuye una identidad que no posee inherentemente. El nombre crea la ilusión de una esencia, de una autoexistencia inherente. Acepta que todos los fenómenos son sólo nombres puestos por la mente.
4. ¿Qué es esta mente que pone estos nombres? ¿Qué forma tiene esta mente? ¿De qué color es? ¿De dónde viene? ¿Dónde se queda? ¿Adónde va? Investiga una y otra vez la naturaleza de tu propia mente. ¿Qué esencia sustancial posee? ¿En relación con qué existe? Siempre que te parezca encontrar una base sustancial examínala una y otra vez. Sé consciente de quién le atribuye esos significados.
5. Habiendo comprendido que la mente no tiene esencia sustancial, relájate en la dimensión abierta de tu propia presencia. Utiliza la espiración lenta o la práctica de las tres "A" como apoyo.
6. Cuando pierdes esta apertura por identificarte con los surgimientos como si fueran tú mismo, utiliza "¡Phat!" para liberar la presencia no nacida del aferramiento a la limitación y la exclusión.
7. Si te encuentras atrapada en una identificación, también puedes relajarte y permitir que tu presencia se separe suavemente de la experiencia con la que se identifica. Cuando la presencia se mezcla con una experiencia subjetiva, nos experimentamos como un "yo" separado, una entidad única. Pero cuando la

presencia se relaja, se manifiesta como ella misma, vacía, abierta, no nacida, más allá de toda definición conceptual. La presencia nunca es un objeto, no puede ser captada por el pensamiento.

8. El punto clave es mantener una conciencia de quietud y movimiento. Nuestra propia presencia, la conciencia abierta, es inmutable. La quietud no tiene esencia ni forma que pueda captarse: es como la profundidad infinita, el espacio resplandeciente. El movimiento es una superficie brillante que no se puede atrapar. Somos ambas cosas a la vez.

*James Low 18/11/2018*

## Sanar es integrar

Sanar es llegar a integrar todo lo que se experimenta como desgarrado, dañado, roto. Esta desintegración está provocada por el trauma, que tiene dos aspectos. En primer lugar, está el desgarrar, que divide la totalidad de la experiencia en fragmentos del yo y del otro. Después, este yo aislado se enfrenta a la intrusión de lo que no encaja y a la ausencia de lo que se necesita. El primer nivel de trauma está entretejido en el tejido de nuestra experiencia y suele ser invisible. Es esta experiencia de no-integración la que la meditación trata de sanar a través del despertar a la no-dualidad.

Si no se cura este primer nivel, no se puede curar el segundo, y entonces las intervenciones sólo pueden tener como objetivo ayudar, mejorar el "contenido" de la estructura dualista. Desde el punto de vista de la dualidad, que considera que el yo y el otro son entidades separadas, parece obvio que el "yo, yo, yo mismo" debe protegerse de lo malo y nutrirse de lo bueno. Ser cuidadoso y selectivo es, por tanto, la forma de prosperar. Así pues, hay que esforzarse por obtener más de lo que parece faltar y se considera útil, y por obtener menos de lo que parece invasivo y se considera inútil.

El punto de vista de la no dualidad señala que no hay esencias intrínsecas dentro de lo que consideramos "real" y, por lo tanto, las apariencias surgen y pasan debido a causas y circunstancias sin que se establezca ninguna identidad verdadera para ningún "individuo". El hecho de que la salud es algo dado se revela a través de la relajación de la implicación ansiosa en las idas y venidas de las apariencias ilusorias. De este modo, se abandonan las identificaciones engañosas y el ser se revela donde siempre ha estado: en el corazón mismo de la existencia de cada ser sensible.

El ser se muestra, se desvela, se revela, se despliega sin esfuerzo. No es el "como es" del ser en sí, que nunca es un objeto, sino que es el "como es" del mostrarse. Esta presentación o despliegue del devenir requiere una recepción y una acogida, pues sólo se revela plenamente tal cual es al ser recibido por aquel que está disponible para recibir infinitamente, y ése es el ser mismo.

Sólo el ser despierta al ser. El ser despierta a sí mismo. El ego, como ego, no puede despertar al ser. El ego sólo puede despertar a su papel real en el flujo del devenir, que es no-dual con el ser. La persona como ser no requiere interpretación, sólo ver, escuchar, estar con y responder desde el lugar del ser: la infinitud de la co-emergencia del campo de la presencia inmutable, más allá de la totalización y el diagnóstico.

Lo que puede formularse es el hábito dualista de negar el ser afirmando lo mensurable, la cosificación de "esto" y "aquello" que se considera sustancial. La absorción en este esfuerzo por definir, controlar y corregir el devenir distrae de la presencia simultánea de la no dualidad del ser y el devenir.

La formulación crea una historia y permite revelar su naturaleza. La historia es una forma de relacionarse. Puede basarse en la construcción cosificada, creando entidades a partir de la mera apariencia, o experimentarse como el flujo de la compasión, la energía de la conciencia que toca y acoge a quienes creen en las historias.

Cada persona es un ser sensible, vivo y que experimenta. Sin embargo, se le puede tomar por un objeto y hacer que se conforme mediante la imposición activa de la conformidad, que genera una adaptación conformista pasiva. Cuando esto ocurre, se produce una falta de atención gradual o repentina a la apertura, un "olvido" de formar parte del todo infinito, que da lugar a un repliegue interior en aquello que puede defenderse.

Al escondernos y actuar desde el lugar aparentemente defendible del yo, se produce una conformación de la identidad, una previsibilidad que permite que cada forma, incluida la nuestra, sea conocida y captada, tanto por uno mismo como por los demás. Es el lugar del olvido del ser disfrazado de revelación del ser, una farsa en la que colaboran los demás que nos rodean: "Todos podemos y debemos dar cuenta de nosotros mismos, mostrar quiénes somos mostrando lo que podemos hacer". Así, no se despierta a lo infinito, sino que su sombra se despliega al servicio de lo finito.

Por lo tanto, una respuesta curativa debe evitar afirmar la limitación y, al mismo tiempo, apuntar hacia la posibilidad de reconocer, o más bien de ver de forma nueva, la propia participación real en el campo continuo del devenir/revelación. Esto requiere que el sanador esté atento a los detalles, no como algo que hay que captar y a lo que hay que aferrarse como parte clave de una historia, sino como la resplandeciente especificidad única del momento.

Al ayudar al durmiente, al soñador y al embelesado a prestar atención a la vitalidad particular de cada momento, se disuelve el poder mágico de la inmersión y del dar por sentado. Al no depender de la abstracción para "dar sentido" a lo que sucede, lo que sucede se revela gradualmente como lo que sucede, no como cosas, entidades o sustancias, sino como el ser mismo.

Esto requiere que el soñador despierte a su propia disponibilidad, a un sentido de ser distinto de lo que él mismo había creído "ser". Se trata de una experiencia que puede ser inquietante y perturbadora, ya que la falsa base de la suposición se evapora y deja el espacio del ser, la base inasible de toda experiencia. Aceptar e integrarse con y como la propia apertura es inquietante, porque no hay ningún lugar en el que asentarse ni nadie con quien asentarse.

Para ello, el sanador debe sentirse cómodo en el espacio de bienvenida, relajándose sin cesar en lugar de aferrarse, trabajando con en lugar de controlar. Esto implica participar como parte del campo co-emergente del devenir, en lugar de apartarse de él. El lugar de la separación es una ilusión generada por el bucle del pensamiento autorreferente, un flujo de interpretación que crea lo que parece describir.

El yo que parece ser, que siente ser, que existe de verdad, se toma consensualmente como algo dado, algo que siempre está ahí como la entidad primordial, aquello con lo que

empezó mi mundo. Sin embargo, en realidad, en el hecho observable, es una corriente de construcciones que son momentos de movimiento. La yuxtaposición de estas construcciones efímeras genera los patrones que crean un sentido de continuidad para el "yo, mí, mí mismo". Cuando utilizamos estos términos "yo, mí, mí mismo", parecen ser inherentemente significativos, pero su capacidad de ser útiles en todas partes se basa en que son signos inherentemente vacíos, signos que fomentan la interrelación interminable de significante/significado.

Como la luna, el yo no tiene luz propia. En su lugar, utiliza la luz del ser solar, una luz demasiado brillante para mirarla directamente, como si fuera propia. Esta apropiación es la raíz de todos nuestros males, ya que su luz robada no puede revelar su propia falsedad. Liberándonos del hábito de confiar en la luz opaca del yo, despertamos a la luz plena del ser que brilla, como siempre, como la base de toda experiencia. Ver directamente que la experiencia del yo es el resplandor del ser sana la ilusión de separación, carencia y control.

El sanador da la bienvenida desde el espacio de la hospitalidad infinita, y el soñador se vuelve gradualmente disponible a medida que los velos de la noche se disuelven. Cuando la bienvenida y la disponibilidad se encuentran en su plenitud, se produce la verdadera curación, ya que los muros de lo finito se integran como patrones de devenir dentro del campo infinito del ser.

Pero ¿qué ocurre con aquellos que no se vuelven disponibles, que permanecen vagando dentro de las vías limitadas de su orientación habitual de cuerpo, voz y mente? Aunque el ser mismo está siempre libre de los velos del ser que son en sí mismos el juego del ser, parece que hay que buscar la libertad. Sin embargo, incluso desde este punto de vista, sólo el ser puede liberarse a sí mismo y lo hace, o más bien "ocurre", en la encrucijada, el punto de elección donde el hábito y la falta de fundamento se encuentran.

Favorecer la hospitalidad puede ayudar a esta elección sin elección, pero no está garantizada, ya que no se trata de actuar, sino de ponerse en el camino para encontrarse a sí mismo en y como lo que siempre está ahí. Karma, suerte, don, epifanía, maduración... ¿quién sabe? Convertirse en un buscador puede ayudar o no. El esfuerzo puede impedirnos ver lo que hay aquí.

El sanador debe evitar la fantasía de la intervención mágica, de poder curar a todo el mundo, porque esa es la arrogancia que conduce a la desesperación y a la sensación de fracaso. Todo lo que se pueda hacer es muy poco, pues lo fundamental es resistirse al impulso de hacer y, en su lugar, confiar una y otra vez, frente a todos los introyectos, creencias y aspiraciones, en que la presencia es la única y verdadera comadrona del ser. Este bebé nunca nace, porque nunca abandona el vientre del espacio, y siempre nace ya, como el flujo siempre fresco y nunca envejecido del devenir. El misterio del ser está más allá de la capacidad del ego para resolver los problemas.

Sólo si el sanador puede descansar en el ser, su amplitud podrá acoger el incipiente despertar y evitar confirmar la atracción hacia la afirmación del control, la continuidad,

la construcción de la narrativa, etc. No se trata de traicionar a los muchos que exigen más ayuda, sino de aceptar el misterio de la revelación del ser, una música que siempre está sonando, pero que no es fácil de escuchar.

Sanar no es ayudar. Ayudar es una actividad que ayuda a la actividad, apoyando la capacidad del individuo para seguir adelante con su propia vida, mientras que la sanación es la revelación de lo que simplemente es. La intención, el método, las habilidades de autoaseguramiento, el conocimiento, el diagnóstico, las suposiciones convencionales, etc., pueden limitar la curación, pero pueden ayudar a ayudar.

Ayudar da un sentido de capacidad de acción, propósito, valor, competencia y confianza, mientras que curar no. Es habitual que los sanadores experimenten que la sanación pasa a través de ellos, que son "sólo" un canal o que "el trabajo hace el trabajo". La sanación se basa en la disponibilidad, la acogida y la atención, abriéndose al espacio de escucha en el que puede surgir o no una respuesta.

Los factores generales que favorecen la disponibilidad para acoger incluyen una concepción deseada, facilidad en el útero y en el nacimiento, espacio para el recién llegado, atención a sus necesidades, aceptación de su personalidad y colaboración con ella, educación adecuada tanto en estructura como en contenido, apoyo para encontrar el propio camino, evitar traumas y rigideces, etcétera. En otras palabras, lo que se ha dado en llamar "apego seguro", una sensación básica de que uno tiene un lugar viable en un mundo que está bien.

Entre los factores más profundos que fomentan la disponibilidad se encuentran las experiencias de belleza, confianza y amor, que apoyan la capacidad de estar solo y de sentirse satisfecho cuando se está solo, el disfrute de la compañía de los demás, pero sin necesidad desesperada de ella, el tener poco que ocultar y la sensación de que no se pierde nada por compartir.

El factor más profundo que sustenta la disponibilidad es no experimentar objetivación y permanecer como presencia abierta, libre tanto de contenido fijo como de deseo o aversión hacia el contenido fijo. Así, la conciencia no objetivable, la presencia pura del ser *per se*, es a la vez la que acoge y la que es acogida.

Los factores que inhiben, ocultan o distorsionan la disponibilidad incluyen la obsesión por uno mismo, la fijeza dogmática, la incapacidad para escuchar y recibir debido a la distracción y la falta de interés, y un sentimiento de carencia que conduce a una sensación de estar aislado del campo emergente.

La salud puede verse como la inmediatez del equilibrio dinámico, y la curación como la experiencia de estar en contacto con lo real sin que nos distraigan nuestros muchos hábitos de actividad excesiva y ansiosa preocupación por sus posibles resultados. Al "reconectar" el "sistema individual" con su base real, se puede "restaurar" la salud, ya que la enfermedad como algo que se padece surgió del doble movimiento del "olvido" de esa base y de la atribución de una base nueva y falsa de entidades cosificadas. Este olvido establece un "sistema" desequilibrado tanto en su origen como en sus intentos de

autorrectificación, ya que aferrarse a las entidades como medio de restablecer el equilibrio es el medio mismo de asegurar el desequilibrio.

La fabricación de significado, en oposición a estar presente con el valor y la satisfacción dados, es la carga que surge con el olvido de la base, de lo que es.

A partir de lo que ya está dado, nada puede establecerse ni debe establecerse, y así vemos que el esfuerzo por establecer el significado es, de hecho, meras ráfagas de energía dentro del flujo, el surgimiento y el paso de formas, momentos y acontecimientos. Preocuparse por la interminable tarea de crear significado oculta el terreno, mientras que, al descansar en lo dado, el significado como patrón inasible se revela a través de la actividad participativa.

Estar disponible para sanar y estar disponible para ayudar no es lo mismo. Lo primero requiere un cambio radical de paradigma, mientras que lo segundo no. ¿Es esto cierto? ¿Puede ser que no se requiera maduración en el "paciente", que el campo de presencia revelado a través del sanador sea suficiente? Sea cual sea su estado manifiesto, el paciente siempre está ya dentro de la presencia.

Lo dado es salud, totalidad, plenitud, porque simplemente es, tal como es, y no puede ser otra cosa. Y este don no procede de ninguna parte, por lo que siempre está disponible. Es con esta disponibilidad dada con la que se comunica la hospitalidad, sin tener que cruzar una frontera o pasar por encima de un puente. Es la no dualidad de la hospitalidad infinita. Nada puede impedir esta conexión siempre existente, pero puede ignorarse centrándose en los detalles de esto y aquello, por ejemplo, en los síntomas o en el relato de la vida.

Lo no disponible es lo que se vuelve sobre sí mismo, siendo autorreferencial en lugar de participativo, reteniéndose y apartándose con su propia agenda y preocupaciones. Esta pre-ocupación instala un cierre ilusorio sobre la apertura del ser. La cosificación, la objetivación y el juicio generan un miasma en el que las apariencias se toman como algo distinto de lo que son. Las apariencias son momentos de la experiencia y, sean cuales sean las historias que se cuenten sobre ellas, no pueden trascender su condición de experiencia.

Sin embargo, los conceptos que surgen dentro y como parte del flujo de la experiencia instalan la ilusoria sensación de inmovilidad dentro del flujo. La verdad aparentemente obvia que afirman, por ejemplo, "esto es una mesa", disfraza el carácter de la afirmación, que no es otra cosa que un gesto insustancial transitorio incapaz de establecer nada en la verdad. Al alinearse con esta ilusión, no se presta atención ni se está presente en y como el despliegue dinámico real. La presencia en el campo del devenir revela la identidad como gestos cambiantes coemergentes en el tiempo, más que como esencia o entidad.

El hecho de que las apariencias presenten patrones que suelen considerarse indicativos de que tienen una existencia sustancial, no establece que la sustancia sea un hecho. El patrón forma parte de un contexto más amplio del que no puede separarse; de hecho, todo el campo es interactivo y co-emergente. Cada "cosa" sólo aparece en un contexto,

como parte de la matriz de la casualidad. Sólo la actividad errónea de tomar una apariencia como una entidad autoexistente hace que parezca estar intrínsecamente separada de su contexto.

El contexto es el espacio manifestándose en forma de lugar y tiempo. El espacio y sus manifestaciones no son duales. Sólo ignorando esto se puede identificar algo como algo en sí mismo, como si sólo se definiera por sí mismo. Si se es consciente del contexto, la base o el campo, no se puede dar a ninguna apariencia un significado definido que sea cierto de forma duradera en cualquier circunstancia. Nuestro hábito de cosificación, apoyado en el nombre, es la fuerza dinámica que genera la sensación de que existen entidades fijas, cosas que pueden definirse y conocerse por sí mismas.

El nombre como indicador de sustancia e identidad continua nos da la sensación de conocimiento y capacidad de acción, de decirle al mundo lo que hay. Una vez instalada como paradigma, esta objetivación se reitera sin cesar en nuestro intento de encontrar estabilidad y seguridad. Así, en lugar de trabajar con la frescura de la experiencia en desarrollo, con el mínimo obstáculo de expectativas y suposiciones, nos resistimos a permitir que lo que es ahora sea ahora.

La integración es el estado natural. La persona que sana trabaja con este hecho no trabajando, mientras que la que ayuda hace lo que puede dentro de la fantasía de la dualidad.

Sin embargo, no hay necesidad de crear otra dualidad, entre sanar y ayudar; desde el principio, la quietud y el movimiento son inseparables. Hagamos lo que hagamos o dejemos de hacer, somos apariencias jugando dentro del campo nonato de la ilusión.

*James Low, diciembre de 2012*

# Actividad

## Indicadores

1. La fuente de la que surjo es pura, abierta, no artificial, simple.
2. Ignorando esto, imagino que existo por mí mismo y me embriago con la creatividad de mis propias ilusiones que se manifiestan incesantemente.
3. Estas ilusiones y falsas creencias parecen ser válidas y constituir toda la verdad.
4. Sin embargo, generan sufrimiento y facilitan la acumulación de tendencias que operan antes de que sepamos qué está ocurriendo.
5. La lucha no ayuda. Alimenta una mayor confusión.
6. La seriedad, la ansiedad y la preocupación alimentan la lucha y una intensa necesidad de hacer algo para cambiar lo que ocurre, o para evitar lo que ocurre escondiéndose en lo pequeño, o buscando el olvido.
7. Por lo tanto, relaja el cuerpo, la voz y la mente. Relaja y libera la fijación en patrones. Permite que todo lo que surja vaya y venga libremente.
8. La energía que se manifiesta como actividad mental e implicación en las apariencias se relajará dónde está si no se la consiente.
9. Permanece en la presencia abierta en todo momento y en todo lugar.
10. La manifestación y la fuente permanecen en la no dualidad, sin depender de conceptos.

*James Low. Noviembre de 2017*

## La turbulencia es transparente

La turbulencia es la experiencia de un movimiento imprevisible, ya sea aparentemente dentro de nosotros o fuera. Es impactante, aunque se niegue.

Es el despliegue de la base.

Si se despierta a esto, hay transparencia, translucidez.

Si no despertamos a esto, nuestro sentido del yo se convierte fácilmente en víctima de las circunstancias.

Cuando todo se toma por real, la libertad de ver opciones y elegir se convierte en algo muy valioso.

Aceptar y rechazar demuestra que no soy un esclavo.

Nos sentimos movidos a elegir, y luego a actuar, a escribir, a hablar, a participar, a acumular. Por estos movimientos que fluyen a través de mí, me convierto en el "hacedor", el "creador", el "modelador"....

No veo de dónde procede el movimiento, sólo lo imagino/interpreto a posteriori y basándome en los conceptos que me ofrece mi cultura.

La sensación de ser yo mismo, el hecho de ser yo mismo, es mi ancla, el suelo que piso, el lugar de mi actividad.

Y, sin embargo, lo mío es compartido: el lenguaje, las moléculas, la comida, la luz. Lo mío sólo es mío en el decir y en el creer, por lo que decir que yo soy el punto de partida no es más que autocrearse y autoengañarse.

No hables de algo; no pienses en algo. El "algo" de nuestro mundo surge al pensar en él como si ya hubiera algo allí sobre lo que pensar.

Quédate con la fresca claridad que no requiere pensar ni hablar.

Relaja esta pulsión de movimiento reactivo/proactivo, relaja y libera la identificación con todo lo que viene y se va.

La identidad se disuelve en el espacio resplandeciente de la presencia; la desaparición de mí me devuelve a mi hogar.

Qué extraño es darme cuenta de que yo misma me oculto de mí.

*James Low. Noviembre de 2017*

## Reencarnación, karma y libertad

En el samsara, actuar no es una opción: si estás encarnado, tienes que actuar. Con un cuerpo, aunque las circunstancias sean favorables, no puedes escapar a la fuerza fundamental de la asunción cosificadora, el deseo y la aversión. Tanto si el poder parece residir en el sujeto como en el objeto, sujeto y objeto están unidos y la autonomía del sujeto es una ilusión. Los ocho dharmas o preocupaciones mundanas, la ganancia y la pérdida, la felicidad y el sufrimiento, la fama y la notoriedad, la alabanza y la culpa, nos obsesionan y nos hacen perseguir lo efímero y tomar decisiones egocéntricas entre las limitadas opciones que nos ofrece nuestro karma. El sujeto no puede controlar los acontecimientos y sólo es libre de moverse entre la confluencia con el objeto, el contacto con el objeto y el aislamiento del objeto.

La meditación ofrece la oportunidad de ver que las tres ruedas que impulsan el samsara, el sujeto, el objeto y la conexión entre ellos, pueden girar en el espacio libres de la vinculación de causa y efecto. Si tenemos poco conocimiento del espacio en el que nos movemos, y no podemos ver en absoluto que es nuestra fuente, la base, el campo, la esencia, entonces cuando actuamos impactamos y damos forma al entorno interpretado en el que habitamos. Nuestra atención selectiva sólo nos da acceso a una parte del potencial del que formamos parte. El entorno también actúa sobre nosotros, dando forma a nuestros sentimientos, estados de ánimo, recuerdos y todos los demás aspectos de nosotros mismos que informan de nuestro ser en el mundo con los demás. Formar y ser formado es el pulso dialógico básico, la interacción y el desarrollo mutuos del sujeto y el objeto.

El karma pone de relieve la verdad de que lo que haces importa, importa mucho, y es en realidad una parte vital del mundo que compartes con los demás. No importa en cuál de los seis reinos del samsara te encuentres, tu forma de participar influye mucho no sólo en lo que te ocurre ahora, sino en lo que te ocurrirá en el futuro. No somos meros observadores o espectadores, sino que estamos implicados en todos los aspectos del campo experiencial que se manifiesta para nosotros.

Con una visión dualista puede parecer que siempre hay un mundo ahí fuera, que existe independientemente de nosotros. Sin embargo, ninguna escuela o corriente del budismo da crédito a este punto de vista.

El énfasis theravada en la renuncia y el autocontrol consciente subraya la facilidad con la que el sujeto puede perderse en el mundo de los objetos.

El enfoque mahayana en la sabiduría y la compasión señala que todos los fenómenos, ya sean aparentemente sujetos u objetos, están vacíos de naturaleza propia inherente, ya que surgen de forma dependiente. Además, ya estamos conectados con todos los seres sensibles a través de innumerables interacciones en vidas anteriores. En concreto, todos los seres han sido ya nuestra madre y han cuidado de nosotros, por lo que tenemos con

todos y cada uno de los seres sensibles una deuda de gratitud.

En el vajrayana vemos que toda experiencia ocurre dentro del mandala de la deidad iluminada. Permaneciendo en esta visión pura no hay entidades auto-existentes a las que nuestras tendencias habituales puedan adherirse y así se disuelven.

En el mahamudra y el dzogchen, la no dualidad de la presencia y la experiencia es la base, el camino y el resultado, de modo que despertamos a la integridad primordial libre de toda escisión, polarización y cosificación.

El budismo enfatiza que realmente no hay víctimas ni verdugos. No son más que papeles pasajeros en el drama continuo del patrón de la experiencia. Culparse a uno mismo o a los demás es una pérdida de tiempo. ¿Dónde estoy? ¿Quién soy? ¿Qué soy? ¿Cómo soy? Necesitamos inspeccionar nuestra capacidad y nuestras circunstancias una y otra vez para llegar a ver que cada acción es, de hecho, simple y autoliberadora, que surge y pasa como una nube o un arco iris. Tanto culpar como excusar no hacen más que intensificar el engaño de la separación entre sujeto y objeto, entre uno mismo y el otro.

En cada momento las puertas del samsara y del nirvana están abiertas. Esto es la libertad. Pero, ¿somos libres para ser libres, para liberarnos de nuestros hábitos de identificación con entidades finitas y de este modo ser capaces de atravesar la puerta de la libertad?

*James Low. Noviembre de 2017*

## A. Encontrar la quietud en el movimiento

En tiempos de crisis, nuestra atención se centra en el curso siempre cambiante de los acontecimientos. Nos encontramos incesantemente involucrados en lo que ocurre fuera de nosotros, y nuestra actividad llega a definir quiénes somos. Esto puede ser muy agotador, tanto que ni siquiera cuando tenemos tiempo libre podemos relajarnos.

Podemos corregir este desequilibrio siendo más conscientes de la quietud, que es la base del movimiento.

Siéntate en una postura cómoda con la columna recta y el esqueleto soportando tu peso para que los músculos puedan relajarse. Puedes tener los ojos abiertos o cerrados, como prefieras. La duración sugerida para cada etapa es la mínima. Si dispones de más tiempo, puedes practicar cada parte en función de tus necesidades.

Presta atención a cómo respiras. Cuando se vierte agua en una jarra, ésta se llena de abajo hacia arriba. Con esta imagen en mente, relaja el diafragma y, al inspirar, imagina que el aire se dirige al fondo de los pulmones y los va llenando poco a poco. A continuación, contrae ligeramente el diafragma y espira desde el fondo de los pulmones. Mantén el pecho relajado y evita respirar con esfuerzo.

Con una respiración relajada, fácil y profunda...

**Inspira durante 5 segundos... Espira durante 5 segundos... x 3**

Deja que esto se convierta en el único foco de tu atención, sólo la respiración, sólo la respiración.

**Inspira durante 5 segundos... Espira durante 5 segundos... x 3**

El aire del mundo fluye hacia ti, reponiéndote - simplemente recibe el aire y deja que se vaya.

**Inspira durante 5 segundos... Espira durante 5 segundos... x 3**

Simplemente sé consciente de este movimiento de aceptar y soltar, no hay nada que pensar, nada que hacer. Simplemente sé consciente del llenado y vaciado de tus pulmones.

**Inspira durante 5 segundos... Espira durante 5 segundos... x 3**

Tu presencia ilumina lo que está ocurriendo; como un espejo, revela claramente lo que está ocurriendo sin involucrarse. Permanece relajado y espacioso mientras el flujo incesante de la respiración continúa sin ningún esfuerzo.

***Inspira durante 5 segundos... Espira durante 5 segundos... x 3***

La respiración va y viene  
Los pensamientos van y vienen  
Las sensaciones van y vienen  
Los sentimientos van y vienen  
Los recuerdos van y vienen  
Los pensamientos de preocupación van y vienen  
La tensión ansiosa va y viene

La vida es pulsación que se revela en el espejo de nuestra presencia. La presencia es la base de toda nuestra experiencia: nunca cambia. Experiencias tales como proyectos, accidentes, pensamientos y recuerdos son fugaces, están aquí y luego se van.

**Inspira durante 5 segundos... Espira durante 5 segundos... x 3**

Abierta como el cielo, la presencia deja que todo surja y pase. Todo lo que ocurre se revela claramente tal como es. Nada de lo que ocurre deja una marca en la presencia. Es el movimiento el que modela el movimiento, así que libérate de involucrarte innecesariamente en el flujo de la experiencia.

Siéntate en la presencia abierta sin fundirte en la experiencia y sin rechazar ni alterar nada.

**Siéntate en silencio durante un minuto.**

El movimiento y la quietud no se oponen. La quietud de la presencia abierta es el campo en el que se produce el movimiento.

**Siéntate en silencio durante un minuto.**

Cuando vuelvas a tu ajetreada vida, al dominio embriagador de la actividad incesante, siempre que puedas libérate en el espacio quieto de la presencia que siempre está disponible.

## B. Moverse desde la quietud

Estás entrenado para ser competente. Sin embargo, para responder a cualquier cosa que requiera tu atención tienes que estar relajada y alerta a la vez, ni demasiado tensa ni demasiado suelta.

Cuando las crisis son continuas e incesantes y uno carga con las esperanzas y expectativas de tanta gente, puede resultar difícil dejarse llevar y relajarse. Si el tiempo libre no es realmente reparador, lo más probable es que vuelvas al trabajo con una espiral de tensión, preocupación y agotamiento.

Por eso es útil emplear una forma sencilla de unir la presencia relajada con tu atención profesional centrada en los detalles.

En primer lugar, nos centramos en la respiración, que entra y sale. Acogemos y soltamos el aire. El recurso vitalizador del mundo entra en nosotros y luego se libera llevándose lo que no necesitamos.

Inspirar: absorber y reponer. Espirar: liberar el aire agotado.

**Inspira durante 5 segundos... Espira durante 5 segundos... x 3**

Al inspirar, imagina que toda la energía fresca de los brotes primaverales de los árboles, los capullos y las flores del bosque se disuelve en el aire que entra en tus pulmones e impregna cada parte de tu cuerpo.

Al espirar, imagina que todo el cansancio de tu cuerpo, toda la tensión de tus músculos, toda la preocupación y el ajetreo mental de gestionar tus responsabilidades profesionales y toda la ansiedad que sientes por tu familia, tus amigos, tus compañeros de trabajo y por ti misma se disuelven en la respiración y fluyen fuera de ti para dispersarse en el viento y disolverse en el espacio.

**Inspira durante 5 segundos... Espira durante 5 segundos... x 3**

Al hacerlo, limpiamos el contenido de nuestro cuerpo, nuestra voz y nuestra mente para refrescarnos con lo siempre nuevo. Todo lo que experimentamos, incluido el contenido de nuestra mente, cambia constantemente y, sin embargo, a menudo sentimos que tenemos que tener el control, que tenemos que estabilizar sistemas que, en realidad, están en flujo. Entre el control excesivamente rígido y la rendición desesperada existe el camino intermedio que consiste en permanecer presente en la corriente, sin subirse a la orilla del río ni dejarse arrastrar por él.

**Inspira durante 5 segundos... Espira durante 5 segundos... x 3**

A medida que la respiración fluye, también lo hacen las sensaciones, las emociones, los pensamientos, la memoria... fluyen sin cesar, y surgen nuevos patrones, por lo que no hay necesidad de aferrarse a lo que ya ha ocurrido.

Estás aquí, estás presente.

Eres esta conciencia abierta dentro de la cual toda experiencia viene y va, surge y pasa.

### **Inspira durante 5 segundos... Espira durante 5 segundos... x 3**

No interrumpas el flujo. No tienes nada que hacer, así que simplemente permanece abierta, relajada y presente mientras las imágenes, los sonidos, los olores, los sabores y las texturas se revelan y pasan.

### **Inspira durante 5 segundos... Espira durante 5 segundos... x 3**

Esta presencia abierta es la base de tu ser, siempre aquí, siempre disponible. A menudo se ignora y se olvida con las exigencias que parecen plantear las nuevas experiencias.

La base de nuestra experiencia es nuestra vitalidad, nuestro estar aquí, nuestra presencia: sólo ella permanece mientras todo lo demás pasa. Relájate, mira y comprueba por ti misma que la apertura de la conciencia y el flujo de la experiencia están presentes juntos: no se oponen. Cuanto más nos relajamos, más nos damos cuenta de que esto es cierto.

### **Inspira durante 5 segundos... Espira durante 5 segundos... x 3**

Estamos aquí, con este momento; aquí, con este momento de flujo.

Ahora nos centramos en el flujo y sentimos la vitalidad de los pensamientos, los planes y las acciones mientras nos preparamos para volver al trabajo. El trabajo es nuestra co-emergencia con nuestro entorno, nuestro fluir en el ancho río de la residencia, la clínica, el hospital, donde sea y como sea que trabajemos. Los acontecimientos surgen y pasan y estamos presentes con ellos. La presencia está siempre abierta y relajada, incluso cuando revela el surgimiento interdependiente de nuestros patrones corporales, vocales y mentales a medida que colaboran con los múltiples patrones de nuestro mundo.

Manteniendo la quietud, permitimos que el movimiento fluya. El resultado es la integridad sin esfuerzo de la visión, la meditación y la actividad.