

5 de octubre de 2023

Queridos amigos/as en el dharma:

Esta es una breve actualización de mi carrera contra el cáncer. Hace un mes terminé las treinta y siete sesiones de radioterapia y he experimentado una amplia gama de efectos secundarios: dolores de cabeza, fatiga profunda, dolor en las articulaciones, insomnio, etcétera. Me han dicho que pronto empezarán a disminuir.

Agradezco mucho todos los mensajes de apoyo y buenos deseos que he recibido. Estos pensamientos llenos de bondad por mi bienestar también os han llevado a muchos a realizar prácticas como el Buda de la Medicina de Urgyen Menla, la visualización de Padmasambhava y la oración de los Siete versos. Realizar estas prácticas con la intención de ayudar a todos los enfermos y aquejados por desequilibrios de los cinco elementos es un aspecto muy importante de nuestro compromiso de trabajar por el despertar de todos los seres.

La raíz de todo sufrimiento es la ignorancia de la verdad sobre nuestra situación. Cuando no somos conscientes de ello, inevitablemente alimentamos los tres venenos que causan aflicción: la oscuridad mental o falta de claridad; el deseo y la aversión. A medida que empezamos a reconocer la facilidad con la que nos infectan estas distorsiones venenosas, podemos empezar a utilizar este dolor para dar energía a nuestro deseo de liberar a todos los seres de su esclavitud.

Este flujo de compasión debe ir acompañado del flujo de sabiduría que surge de ver que todos los fenómenos están desprovistos de existencia inherente, ya parezcan ser uno mismo o los demás. Ver la naturaleza vacía e ilusoria de toda experiencia nos permite trabajar en beneficio de los demás como en un sueño, respondiendo al sufrimiento sin cosificarlo.

Esto señala la importancia de volverse hacia la práctica del Guru yoga de la A blanca. Si tomamos los diversos síntomas de la toxicidad de los tres venenos como entidades reales que nos persiguen, esto solo aumenta los engaños de la dualidad: "esto me está pasando a mí". Sin embargo, si nos abrimos a nuestra naturaleza intrínseca, abierta, utilizando el Guru yoga de la A blanca como medio para liberarnos de todas las identificaciones dualistas, entonces nos vemos a nosotros mismos como la integridad de nuestros tres aspectos. Estos tres aspectos (apertura; luminosidad o claridad y expresión co-emergente), todos inasibles, es decir, que no se pueden atrapar, son inseparables.

Descansando en la conciencia de la apertura inasible no nacida, estamos en el aquí y ahora inmutable. Este es el Dharmadhatu, el lugar donde reside la hospitalidad infinita, el único lugar donde los acontecimientos ocurren realmente. El pasado ocurre aquí; el futuro ocurre aquí; todo lo que conceptualizamos como presente ocurre aquí. Este aquí y ahora inmutable está siempre disponible si nos abrimos a él.

Por eso, cuando surgen síntomas como dolores, molestias, irritaciones, esperanzas y miedos, ansiedad y agotamiento, nuestra práctica consiste en dejar que venga lo que venga y que se vaya lo que se vaya. Tenemos muchos hábitos y tendencias de implicación, por lo que nos veremos arrastrados al flujo de la experiencia cosificada una y otra vez. Sin embargo, si no tachamos esto de "error", podemos empezar a ver que tales experiencias no tienen existencia inherente. Poco a poco, el hábito de seleccionar, organizar y explicar la experiencia disminuye y surge la claridad de que "mi experiencia", o "estas experiencias que surgen para mí o como yo", no me definen. Permanecemos abiertos, sin modificar nada, mientras surgen y pasan por sí mismos los distintos patrones y formas que aparecen, cada uno con el potencial momentáneo

de ser tomado como "yo". La apertura de la presencia es inseparable del despliegue incesante de la experiencia del yo, que surge por sí mismo y se desvanece por sí mismo constantemente.

Sin bloquear lo que surja, no importa lo negativo o autocrítico que sea, todo lo que surge se libera por sí mismo, y esto incluye todos los pensamientos, sentimientos, emociones, recuerdos y demás, que constituyen nuestra sensación de existir como un yo separado. Nuestra naturaleza abierta es inasible y, cuando vemos esto, la claridad de que todo lo que surge es no nacido y surge dentro de la espaciosidad de esa naturaleza, es manifiesta e inasible.

Si hacemos la práctica breve del Guru yoga muchas veces al día, al refrescar nuestra sensación de apertura, podemos ver que todo lo que ocurre es siempre inseparable de la apertura y la espaciosidad, tanto si surge en forma de pensamientos, sentimientos, recuerdos y demás, aparentemente "internos", como si surge en forma de árboles, personas, casas y demás, aparentemente "externos". De este modo, no nos vemos limitados por las diversas formas ilusorias que van y vienen. Participamos en el diálogo no-dual, coemergente con los patrones y formas cambiantes del campo del que formamos parte. No partimos del "yo, mí, mí mismo", sino de nuestra propia apertura inasible, libre de identidades fijas. Nuestra apertura, claridad y participación no son ni tres aspectos separados ni un hecho unificado. Es vital no intentar atrapar el misterio de la presencia con los anzuelos de los conceptos que conocemos. Relájate, suelta, confía, ábrete: todo está bien.

Entonces, si nos encontramos tumbados en la cama sin energía para movernos, esto ya no es una restricción, sino que nos permite estar plenamente presentes con la libertad inexpressable: la libertad de la existencia y la no existencia; la libertad de la identidad separada; la libertad como simple presencia; la libertad de permanecer en la presencia que no se implica; la libertad que hay dentro de la luminosidad de lo que ocurre.

Sin embargo, si permanecemos en la tensión dualista, no podemos abrirnos a la apertura espaciosa ni disfrutar de la luminosidad o del hecho que la experiencia no se pueda atrapar. Entonces nos centramos en la experiencia de ser alguien que se comunica con otros "álguienes", y en organizar los "algos" que surgen y convertirlos en formas o patrones de "algos" que ya conocemos. Si vivimos dentro de este pequeño campo de fuerza de la cosificación y la identificación, vivimos de espaldas a nuestra propia naturaleza, que está siempre abierta. Por lo tanto, es vital abrirse a la apertura espaciosa y evitar el error de intentar salir del samsara pensando.

Cuando mantenemos nuestra práctica, nutrimos la sangre vital de nuestra sangha, que forma un tejido suelto, sin apretar. Aunque no he estado disponible durante un tiempo, os he mantenido a todos/as en mi práctica.

Con cariño,

James