

Repeler todos los problemas

Comentario de James Low. Se trata de un comentario sobre un texto con una práctica también llamado "Repeler todos los problemas"

Enseñanzas impartidas en Zoom el 3 de marzo de 2022 y disponibles para escuchar en

<https://simplybeing.co.uk/audio-records/repelling-all-troubles-audio-record>

Transcrito por Paula Aranibar

Revisado por James Low, mayo de 2022

Traducido al español por Juan B. García Lázaro, julio de 2022

Refugio y bodichita	3
Práctica de las siete ramas	4
Los cuatro inconmensurables	7
Aspiración de la felicidad	11
Sutra del corazón	17
Repeler todos los problemas	25
Dar alegría y aceptar sufrimiento	30
Dedicación de mérito	32

Todos los sufrimientos del samsara surgen la delusión de lo real, la creencia de que hay seres y cosas separadas, cada uno con su propia existencia inherente. Debido a esto, las apariencias se toman como algo distinto que su fuente pura. De esta creencia en la dualidad surge la percepción errónea de que existe una verdadera diferencia entre el sujeto y el objeto. Esto conduce entonces a la identificación de algunos como "amigos" y otros como "enemigos".

Al creer en la propia existencia y en la superioridad sobre los enemigos, uno puede sentirse fácilmente con derecho a atacarlos y despojarlos de sus tierras, sus bienes y sus vidas. Por otro lado, cuando creemos que quienes nos oprimen y ponen en peligro la vida y la felicidad de los demás son entidades realmente existentes, entonces puede surgir fácilmente un sentimiento de odio hacia ellos que lleve a pensamientos de venganza y violencia.

Las enseñanzas del Darma señalan la naturaleza ilusoria de todas las apariencias. Cuando la agresión de los demás intensifica nuestra reticencia a ver esto, nos volvemos rígidos e inestables. Si deseamos evitar esta tendencia limitante, tenemos que asentar nuestra mente en la vacuidad y evitar pensamientos y emociones complacientes y dualizadores. Podemos evitar los extremos de la desesperanza y la agitación llena de odio siguiendo el camino medio de la no-dualidad. En particular, podemos recitar los siguientes textos breves para avivar nuestra comprensión del Darma y utilizar el poder de la no-dualidad expuesto en el Sutra del Corazón para repeler los engaños dualistas del agresor.

Una vez, cuando el Buda Sakyamuni salió a mendigar, llegó a una cabaña de pueblo y esperó junto a la puerta con su cuenco en las manos. Un hombre se acercó a la puerta y le gritó: *"¡Vosotros, mendigos, sois tan perezosos! ¡Y sin embargo queréis comer! ¡Queréis que os alimente! ¡Sois unos inútiles!"*. Y siguió insultando al Buda, que esperaba pacientemente. Cuando el hombre terminó de gritar, el Buda le dijo: *"He venido pidiendo comida, no ira. Por favor, guarda tu ira"*. Entonces se alejó pacíficamente.

El poder de la ecuanimidad es grande. Es el punto medio claro y tranquilo entre estar aislado y estar agitado. Debemos intentar practicar con el espíritu de los Cuatro Inconmensurables.

Cuando nuestra mente está en calma, entonces, como una superficie metálica pulida, la claridad brillante de la vacuidad refleja la energía dañina dirigida hacia ella. Esta no-recepción y no-confirmación permite ver la vacuidad inherente del odio y la aversión.

Todos los seres tienen la misma fuente que el Buda Primordial. Debemos evitar la cosificación, la denigración y los prejuicios. Rechazamos y devolvemos todas las energías y apariencias dañinas. ¡Que se desvanezcan en la fuente no nacida sin dejar rastro! ¡Que todos despertemos como la presencia inmutable!

Son tiempos muy revueltos. Ocurren acontecimientos que demuestran la rapidez con la que puede surgir una tormenta y arrasarse con todo lo que creíamos conocer. Este tipo de destrucción ha ocurrido muchas veces en la historia. No hay seguridad en el samsara. Este es el punto de vista básico de las enseñanzas budistas. Mires donde mires en todo el mundo se producen todo tipo de perturbaciones repentinas por las que la seguridad de nuestra predicción de que "mañana será como hoy" salta por los aires. Lo que está ocurriendo actualmente en Ucrania es una forma muy extrema y viciosa de esto, pero la estructura es básicamente la misma. Nuestra tendencia dualista a privilegiar a nuestro grupo sobre todos los demás es la raíz de todo el sufrimiento. La secuencia de prácticas sencillas que se expone aquí es un método eficaz para unificar la sabiduría de la vacuidad con los medios hábiles de la bondad hacia todos.

Refugio y Bodichita

Busco refugio en el Buda, el Dharma y la Asamblea de los Excelentes hasta alcanzar la iluminación. Gracias a la virtud de practicar la generosidad y las demás perfecciones, que pueda alcanzar la budeidad para el beneficio de todos los seres.

Decimos: ***Busco refugio en el Buda, el Dharma y la Asamblea de los Excelentes hasta conseguir la iluminación.*** Esto es muy útil porque si tienes este refugio, entonces te sujetas a algo que es simple y sensato y verdadero y de ayuda. Esto es una protección enorme contra que tú mismo dañes o que otras personas te hagan daño, porque afirmas que "*Mi orientación es hacia el despertar y la liberación*". Cuando decimos estas palabras tenemos que pensar en su implicación. Por ejemplo: puedes refugiarte en la madre patria; puedes decir "*soy escocés*" o "*soy polaco*" o "*soy ucraniano*" o "*soy ruso*". Cuando te refugias en una identificación tan estrecha, te encuentras inmediatamente en un mundo de oposiciones. Debido a la historia, la geografía, la política y los recursos económicos, hay muchas oposiciones estructurales insertas en la forma en que las personas se definen al identificarse con los países. La seguridad de saber quién soy en base a una identificación estrecha me pone automáticamente en oposición a los que tienen identidades diferentes. Esta es la inquietante paradoja: que la identidad que me debe dar tranquilidad es en sí misma la base estructural de mi conflicto con los demás.

Cuando oímos que la gente está dispuesta a tomar las armas y actuar de forma violenta para proteger a su propia tierra y a su gente, nuestro corazón puede sentir simpatía por ella, porque ¿quién no querría proteger lo que le es querido? Pero también podemos ver que estas personas, lugares y objetos a los que se les atribuye tanto valor son inestables en sí mismos. Los amigos se convierten en enemigos y los enemigos en amigos. Con esta comprensión desarrollamos compasión por la gran variedad de personas porque se refugian en cosas que pueden darles muy poco refugio: la identidad nacional, la identidad de género, la identidad de estatus económico, etc. Todos los fundamentos de identidad basados en verdades relativas son muy frágiles. Surgen debido a circunstancias, se mantienen en su lugar por patrones de circunstancias, y pueden ser fácilmente socavados.

Es muy importante reflexionar por nosotros mismos sobre el verdadero refugio. En un nivel relativo, puedo hacer todo lo posible para ayudar a otras personas y ofrecer apoyo y compañerismo a los que sufren cuando los cimientos de su mundo son atacados. Sin embargo, al haber obtenido el refugio más profundo que ofrece el dharma, también podemos intentar ofrecer a la gente el sentido de que la liberación del apego dualista es el gran método para obtener una seguridad duradera.

Gracias a la virtud de practicar la generosidad y las demás perfecciones, que pueda alcanzar la budeidad para el beneficio de todos los seres. "Todos los seres" se refiere a todos los seres sensibles de los seis reinos: los dioses, los dioses celosos, los humanos, los animales, los espíritus hambrientos y los habitantes del reino del infierno. Cuando aplicamos esto a los seres humanos, incluimos a las personas que consideramos

egoístas, malas y peligrosas, así como a las que podríamos ver como víctimas a merced de fuerzas difíciles. Nuestra visión mahayana o del Gran Vehículo es inclusiva, acogedora y sin prejuicios. En nuestro darma del camino medio pretendemos evitar todos los extremos y polaridades. No nos basamos en la creencia errónea en seres eternos con existencia inherente ni creemos en la muerte como olvido absoluto. Para ayudar a todos los seres necesitamos un corazón abierto y libre de todo sesgo. Si me identifico como escocés, entonces no quiero ayudar a los ingleses. Si me considero de Glasgow, entonces no quiero ayudar a los de Edimburgo. Todos conocemos estos giros nacionalistas: a la gente del valle no le gusta la gente de las montañas, etc. Hay muchas formas en las que la identificación estrecha crea oposición. Por eso, cuando decimos ***Que todos los seres sean felices*** estamos haciendo algo enorme por y para nosotros mismos. Estamos despegando el caparazón limitante de la estrecha identidad propia para que nuestra naturaleza búdica infinita sea libre de ofrecer su potencial.

En el mahayana se considera que el desarrollo de la compasión verdadera es un proceso lento porque empiezas por ver lo pequeño e intolerante que puedes ser. Puedes ver que un niño ha volado por los aires en una guerra y dices ¡Grrr! ¡Estos terribles soldados enemigos! ¿Por qué hacen esto? ¡Son horribles! Es muy fácil tener este tipo de sentimiento. Con esto estás diciendo que algunas personas son buenas y otras son malas. Nos vemos arrastrados a estos extremos y, por lo tanto, el sesgo de cosificación se produce muy fácilmente. Por lo tanto, una y otra vez tenemos que volver al camino medio: ***Que todos los seres sean felices***. Esto abre nuestros corazones a su inclusividad intrínseca.

La visión mahayana indica que no hay que ayudar a las personas únicamente por sus cualidades o por las cosas que me gustan o admiro de ellas, sino simplemente por el hecho de que tienen vida. La base de la vida es la mente. Son personas con mente y la raíz de su mente no es diferente de la mente darmakaya de todos los budas. Es porque no despertamos a la verdadera naturaleza de nuestras mentes que nos perdemos en prejuicios, sesgo y confusión. Desarrollar la bondad infinita de la bodichita es darse cuenta de que el potencial infinito del Buda ya está presente en mí y, por tanto, mi tarea es abrirme a esta apertura intrínseca. Este potencial está presente en todos los seres. Si meto a los demás en una caja de identidades estrechas a través de mi definición prejuiciosa, entonces ambos estaremos constreñidos. Con esto me veré arrastrado necesariamente a que me gusten unos y no me gusten otros. Disolver esta discriminación dualizadora es la gran obra del Gran Vehículo, el Mahayana.

Práctica de las siete ramas

Mediante saluciones, ofrendas y confesiones, y regocijándose por el mérito de los demás, suplicando la enseñanza del Dharma y solicitando a los Budas que no que no mueran, cualquier pequeña cantidad de virtud que haya reunido, la dedico toda para la iluminación de todos los seres.

Esta sección es la conocida Práctica de las Siete Ramas que utilizamos para acumular méritos que podemos dedicar en beneficio de todos los seres. Comenzamos imaginando que todo el cielo frente a nosotros está lleno de Budas y que cada Buda está rodeado por un gran océano de Bodisatvas, todos ellos radiantes de luz y mirándonos. Aprovechamos la bondad siempre presente de los Budas para que nuestra práctica sea vivencial y no abstracta o teórica. No nos limitamos a pensar en los Budas, sino que conectamos directamente con ellos. La raíz del samsara es estar aislado de la sabiduría y la bondad inclusivas que constituyen el corazón de Buda. La fe y la devoción disuelven los velos de la separación para que la presencia de los Budas sea un hecho en nuestra vida. Entonces hacemos una salutación a los Budas, inclinándonos con devoción y gratitud.

El yo-ego siempre está aislado. Incluso cuando una persona se siente parte de un grupo, su punto de referencia básico es "yo, mí, yo mismo". En relación conmigo, todos los demás, por muy cercanos que estén, son "otros". Yo, en mi singularidad, estoy separado de todo lo que me rodea. Esta es la experiencia de nuestro yo, nuestra consciencia personal. No es la experiencia de nuestra presencia intrínseca. Sin embargo, hasta que estemos presentes en y como esa presencia, nos encontraremos identificados con nuestro yo finito. Entonces, sólo está ese yo, que sigue con su vida activada por lo que le gusta y lo que no le gusta. Soy como un topo que vive bajo la tierra, que vive en un pequeño túnel. Soy como una rana en el fondo de un pozo, creyendo que mi pequeño mundo es todo lo que hay. Cuando hago esta práctica, veo gradualmente que las veinticuatro horas del día, en cada situación, los Budas me miran con amor en su corazón y con luz en sus ojos. Así que les hago ofrendas con la petición: "*Por favor, danos a todos más luz*". Todos los problemas del mundo, los problemas de la guerra, el egoísmo, la crueldad y demás surgen de la oscuridad del corazón endurecido.

La gratitud ablanda el corazón. Nos volvemos humildes a través del reconocimiento de todo lo que se ha hecho por nosotros, tanto por todas nuestras madres, seres sensibles, como por los Budas. Los Budas no se protegen, son abiertos y disponibles. No sólo podemos ofrecerles todo lo que es dulce y hermoso, sino también todo lo que es feo, amargo y aparentemente malo. Los Budas ven la vacuidad de todos los fenómenos y al ofrecerles todo suavizamos nuestros propios prejuicios dualistas y empezamos a abrirnos a todo sin juzgar.

Entonces nos confesamos. Cuando confesamos nuestras faltas y nuestro egoísmo, nos distanciamos de nuestras limitaciones dualizadoras. Nos desidentificamos de nuestros sentimientos de lo que nos gusta y lo que no nos gusta, de nuestras ideas discriminatorias de propios y extraños, de nosotros y de ellos. No nos distanciamos de los objetos sino de la identificación con nuestros prejuicios. Mientras creamos que las cualidades que percibimos en el "objeto" son realmente inherentes y definitivas del objeto, nuestra percepción del mundo será simplemente la proyección de nuestros prejuicios distorsionadores. Además, no seremos capaces de distinguir entre los contenidos actuales de nuestra mente y nuestra mente misma.

La estructura dualista de emitir juicios sobre otros conduce al robo, a la explotación, a la crueldad en las relaciones, a la falta de cuidado hacia los niños y a toda forma posible de daño. Surge de la dualidad, de pensar "yo soy real, tú eres real", que progresa a "yo soy mejor que tú, necesito lo que tú tienes". Toda la maldad surge de la delusión de que el yo y el otro están realmente separados.

Confesamos nuestras faltas externas, las acciones, los sentimientos y los pensamientos específicos que no están en armonía con nuestra intención de bodisatva de llevar la felicidad y la liberación a todos los seres. También confesamos nuestras creencias engañadas que sustentan todos y cada uno de los pensamientos e intenciones negativas. Confesamos que creemos en las entidades, que creemos en la existencia inherente de los fenómenos. En muchos sutras y tantras los Budas han enseñado que esta es una visión falsa, ya que no hay personas o entidades autoexistentes.

Si dejamos de respirar, morimos. Si dejamos de comer y beber, nuestro cuerpo entrará en deterioro y morirá. Estamos en relación con el mundo. Hablamos con otras personas, vamos a la escuela, trabajamos con otras personas... nuestra vida se realiza a través del contacto relacional. Es vital poder sentirse libre para responder abiertamente a otras personas. La confesión es para liberarse de la autocrítica culpable que nos hace encogernos por dentro, sentirnos indignos o malos o dañinos. Muchas personas creen que no gustarían a los demás si se conociera cómo creen que son realmente: "*Sólo mi máscara es agradable, tengo que mantener mucho de mí en secreto*". Estas creencias delirantes mantienen nuestra falsedad y fingimiento habituales. La confesión es una forma poderosa de liberarnos de este artificio para que podamos estar verdaderamente disponibles.

Nos alegramos del mérito de los demás. Esta es una gran protección contra la envidia. Esta guerra actual en Ucrania fue iniciada por Rusia. Será difícil de terminar debido a los muchos factores que la alimentan. Uno de estos factores es sin duda la envidia. Ucrania es una democracia con una buena economía. Esto provoca envidia en Rusia, donde la economía, más controlada, no va tan bien. El dictador quiere que su economía sea mejor que la ucraniana, pero no confía en que su propio pueblo se comporte correctamente si no lo controla. El control conduce al miedo, a la ansiedad y a la inhibición, todo lo contrario de regocijarse por el éxito de todos. Regocijarse es decir: "*Lo habéis hecho bien y me alegro de que lo hayáis hecho bien*". ¿Qué podría ser mejor para mí que vivir en un mundo en el que la gente hace bien las cosas, es amable, considerada y generosa? Tu buena suerte no me disminuye en absoluto. De hecho, cuando celebro tu éxito y tu virtud, yo también participo de tu virtud. Este es un sistema de expansión infinita.

Pedimos a los Budas que enseñen el darma. Sin el darma estaremos perdidos, atrapados en los prejuicios, arrastrados por los cinco venenos. Las enseñanzas que se encuentran en el darma del Buda son únicas. Si el Buda no hubiera enseñado, estaríamos atrapados en la cámara de resonancia de la conceptualización sin fin. El darma no es una

forma refinada de pensamiento humano, sino la revelación de la base del ser que nos ofrece un acceso directo a cómo somos verdaderamente.

Entonces solicitamos a los Budas que no mueran. Es decir, necesitamos su disponibilidad. En la vida, si conocemos a gente buena con la que podemos tener una conexión honesta y profunda, esto es una gran bendición. Por desgracia, la mayoría de la gente no está disponible. Envueltas en sus suposiciones, no se ven a sí mismas ni a los demás con claridad. No son intrínsecamente malos, pero debido a sus velos kármicos no ven la vida como es. Los velos de sus suposiciones y de su actividad implicada son muy espesos. Todos necesitamos las enseñanzas de Buda para liberarnos de las creencias ilusorias en las que nos apoyamos.

Cualquier pequeña cantidad de mérito que obtengamos de esta práctica la damos a otros para que se iluminen. La damos a todos los seres y esto ocurre en realidad porque el compromiso infinito de beneficiar a todos los seres es como una fuerza de aumento asombrosa que toma incluso una pequeña parte de la virtud y la hace lo suficientemente amplia como para estar disponible para todos los seres. Sin embargo, si nos retraemos y queremos conservar este mérito sólo para nosotros, nuestra familia o nuestro grupo racial, entonces se marchitará y desaparecerá. Es al regalar nuestro mérito que se produce el aumento.

Los cuatro inconmensurables

Que todos los seres tengan la felicidad y la causa de la felicidad. Que todos los seres se liberen del sufrimiento y de la causa del sufrimiento. Que todos los seres nunca se separen de la felicidad que está libre de sufrimiento. Que todos los seres permanezcan en la ecuanimidad, libres de apreciar a los amigos y familiares y de despreciar a los desconocidos y enemigos.

Luego, tenemos los Cuatro Inconmensurables. Si quisieras aprender artes marciales, tendrías que empezar por dos cosas: cómo mantenerte erguido, equilibrado y relajado, y luego cómo caer sin hacerte daño. Los Cuatro Inconmensurables consisten en aprender a asentarte de manera que las circunstancias de la vida no te empujen, y si te caes, puedas recuperarte gracias a la generosa vitalidad de tu corazón.

Decimos: ***Que todos los seres tengan la felicidad y la causa de la felicidad.*** La felicidad tiene sentido; entendemos lo que es. La causa de la felicidad es un poco más difícil. Para algunas personas puede parecer la comida, para otras el dinero, para otras el sexo. Sin embargo, la verdadera causa de la felicidad es estar libre de los cinco venenos: opacidad, deseo, aversión, orgullo y celos.

La opacidad es el estado mental embotado en el que confías en las suposiciones, en las opiniones que has recibido de tu cultura, de tu educación, etc. Si te liberas de ese encapsulamiento empiezas a abrirte a la frescura de la verdadera presencia, la mente radiante que te ocultan tus propias preocupaciones.

También tenemos el deseo, la sensación de necesitar más. Todos los deseos surgen de una sensación básica de carencia. Tenemos aversión hacia aspectos de nosotros mismos y hacia aspectos de nuestro entorno. Surge de una sensación de exceso, de tener algo que no quiero y de lo que necesito deshacerme. Siento que como eres es demasiado para mí, "*Aléjate, vete. No te quiero*".

Tenemos orgullo, la sensación de que tenemos buenas cualidades y posesiones que nos hacen superiores a algunos otros seres, o incluso a todos. Podemos sentir orgullo por la belleza, la salud, el color de la piel y por los logros, el estatus y el poder.

Los celos surgen cuando sentimos que las cualidades y posesiones sobre las que hemos construido nuestra identidad están siendo devaluadas por las cualidades o acciones de otros. Tu pareja se siente atraída por alguien más joven, más rico o más guapo que tú. El miedo a la pérdida puede evocar muchos sentimientos fuertes, especialmente depresión, desesperanza y rabia. Con la rabia surge el deseo de aniquilar al otro, ya que los costes percibidos del dolor pueden ser implacables. El otro debe sentirse vulnerable para liberarme de mi propia vulnerabilidad. Debo ganar porque no soporto perder. Esta estructura binaria conduce fácilmente al asesinato, la guerra y el sometimiento del otro.

Estos cinco venenos son muy dinámicos. Son como una tormenta turbulenta y pueden alterar completamente el equilibrio de nuestra vida. Por eso es muy importante no dejarse engañar por los entusiasmos pasajeros alimentados por estos venenos aflictivos. Bajo el poder de su toxicidad, actuamos fácilmente en formas que luego lamentaremos. Deseamos que todos los seres tengan una felicidad relativa: comida, comodidad, seguridad, etc. Pero lo más importante es que tengan la raíz profunda de la felicidad, que es despertar a su propia naturaleza verdadera, libre de los cinco venenos.

La tradición dzogchen hace hincapié en la importancia de ser capaz de ver tu propio rostro. Cuando vagamos por el samsara, todos vivimos dentro de nuestras máscaras. Creemos con ciertas suposiciones culturales sobre ser corteses con los demás, sobre aprender a hablar de forma correcta, etc. Aprendemos las máscaras del lenguaje, y en un nivel interno aprendemos a adoptar las máscaras de los conceptos al identificarnos con los pensamientos y sentimientos que corren por nuestra mente. Sin embargo, nuestro verdadero rostro, nuestro rostro desnudo, es la presencia infinita del Buda. No es otra cosa que esto. Esta es la verdadera causa de la felicidad.

Decimos: ***Que todos los seres se liberen del sufrimiento y de la causa del sufrimiento.*** Existe la desgracia del nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte, así como la desgracia de los accidentes, de la guerra, de la falta de bondad, de la explotación física o sexual, etc. Son muchas las formas en las que puede surgir la desgracia de los seres. La raíz de esto es no ver nuestro propio rostro puro intrínseco, la frescura de la presencia.

Es habitual que los seres humanos imaginen que las dificultades y el dolor que conllevan son accidentes. Mi vida debería ser fácil. Las cosas malas les ocurren a otros. De hecho, no creo que vaya a morir. Sin embargo, si evitamos las verdades dolorosas de nuestra existencia, no tendremos motivos para buscar una salida de ella. Es mejor saborear el dolor sabiendo que tiene una causa y una cesación. Además, el Buda ha enseñado muchos métodos para liberarnos del sufrimiento y del dolor. Está el Óctuple Noble Sendero de la visión correcta, la resolución correcta, la palabra correcta, la conducta correcta, los medios de vida correctos, el esfuerzo correcto, la atención correcta y la concentración correcta. Para nosotros, el método clave para lograr la cesación del sufrimiento es descansar en la presencia no nacida libre de dualidad.

Entonces decimos: ***Que todos los seres nunca se separen de la felicidad que está libre de sufrimiento.*** Una felicidad así no puede ser una construcción mental; no puede ser algo que tú provoques. Como sabes, si limpias tu casa, al cabo de unos días vuelve a haber polvo y suciedad. No sabemos de dónde viene toda esta suciedad, pero de alguna manera siempre hay suciedad que llega y llega y llega. Nos esforzamos por crear una situación tal y como la queremos, pero también operan otros factores fuera de nuestro control. Lo que limpiamos no puede protegerse del impacto de la actividad de la vida, como el polvo y la suciedad que entran por la ventana abierta. Todas las cosas compuestas son transitorias. Todo lo que se crea es susceptible de descomponerse, incluidos todos los estados de pureza relativa. La existencia relativa significa que este acontecimiento surge sobre la base de ese acontecimiento, no hay existencia inherente en nada que encontremos. Una felicidad que nunca es tocada por ninguna pena no es una felicidad relativa. No es algo que se pueda conseguir viendo una buena película o paseando por un hermoso paisaje natural. Es la felicidad intrínseca de la mente en sí.

Según el dzogchen, esta felicidad incondicionada se revelará permitiendo que surjan y pasen los pensamientos y sentimientos sin implicación dualista. Al descansar de esta manera, llegamos a ver que nuestra mente es vajra, indestructible; no está contaminada, no la toca ningún factor limitante. Cuando ves que tu mente es así en realidad, los neuróticos quehaceres domésticos cesan. No necesitas estar tratando interminablemente de controlar lo que ocurre, de mejorarte a ti mismo, de ser más generoso, de ser más esto o más aquello porque ves directamente que estos son sólo movimientos transitorios inseparables de la mente en sí que es inmóvil y pura desde el principio.

Entonces decimos: ***Que todos los seres permanezcan en la ecuanimidad, libres de apreciar a los amigos y familiares y de despreciar a los desconocidos y enemigos.*** Esta ecuanimidad es vital cuando pensamos en situaciones de guerra, porque la guerra obliga a la gente a tomar partido. La guerra y la explotación hacen que sea muy difícil pensar con claridad sobre lo que está sucediendo. Por ejemplo, Gran Bretaña tuvo una larga relación con el comercio de esclavos durante muchísimos años. Sin embargo, el encubrimiento, la evitación del tema, las excusas de diversa índole... estos comportamientos parecen, de alguna manera, más fáciles que una simple y sincera disculpa, acompañada de una voluntad de reparación. Es muy difícil que la clase

dirigente británica se disculpe sinceramente por la trata de esclavos. "*Estas cosas suceden. Eso fue en el pasado. Yo no estaba vivo entonces...*" Hay muchas formas de intentar evitar la implicación en lo ocurrido.

La visión que defendemos de nosotros mismos, de nuestro país y de nuestros valores es cualquier cosa menos imparcial. Sin embargo, si recordamos que nosotros también estamos impregnados de los cinco venenos y sucumbimos fácilmente a las provocaciones, podemos imaginar que nosotros también podríamos haber explotado cruelmente a otros. Alinearnos siempre con los buenos es tentador pero engañoso. Para lograr la ecuanimidad tenemos que ser conscientes de nuestra capacidad para el bien y el mal, para la generosidad y el egoísmo, para la bondad y la crueldad.

Al ver nuestro potencial para experimentar todos los aspectos del samsara y el nirvana, podemos ser más honestos sobre las muchas formas en que nos perdemos. Desarrollando la claridad de la ecuanimidad en relación con nuestra propia complejidad, podemos empezar a abrirnos a nuestro mundo tal y como es. Con esta ecuanimidad no voy a poner a un grupo, mi grupo, mi familia o mis amigos, por encima de otro grupo. La generosidad tiene que ir a 360 grados en todas las direcciones, por igual para todos. Por supuesto, en un nivel externo, si tienes hijos tienes que alimentarlos y abrigoarlos y comprarles regalos, etc. Probablemente no sería muy útil decir a los niños: "*¡Ah! Hay tantos niños pobres en el mundo, así que no creo que os vaya a dar más regalos*". Eso no alimentaría a todos los pobres del mundo y tus propios hijos serían muy infelices.

Nuestra práctica es que cuando damos a uno, en nuestra mente, en nuestro corazón, damos a todos. Al igual que imaginamos que todos los Budas y Bodisatvas llenan el espacio del cielo, podemos imaginar que todos nuestros enemigos y todas las personas que nos resultan difíciles se reúnen frente a nosotros para que estén más cerca de los Budas y de su bendición. Imaginamos que nuestros amigos están detrás de nosotros con los linajes del lado de nuestro padre colocados hacia la derecha y los linajes del lado de nuestra madre colocados hacia la izquierda. Todos los seres sensibles están con nosotros en la práctica, todos los seres reciben por igual la bendición de Buda. Nuestra visión es siempre inclusiva y no exclusiva. La guerra significa exclusión: algunas personas deben ser asesinadas o expulsadas de su país o privadas de libertad. La visión de la actitud inclusiva es profunda. No se basa en las cualidades que se ven en la otra persona. Todos están incluidos porque todos son parientes, surgen de la misma fuente. La ecuanimidad puede ser un gran reto para nosotros. Nos enfrenta a los sesgos inherentes a nuestra visión dualista.

A menudo se anima a los niños a esforzarse en la escuela, a dar lo mejor de sí mismos, a comportarse correctamente con las abuelas y los tíos, etc. Se les anima a superar sus limitaciones y a mejorar para que sean dignos de elogio. "*Estoy muy orgulloso de ti. Lo has hecho bien*". La visión mahayana es completamente diferente a esto. La inclusión no es una recompensa por ser bueno. Ayudaré a todos los seres sensibles porque sufren y por su naturaleza búdica intrínseca. Con ecuanimidad las buenas intenciones se extienden en todas las direcciones. De este modo, salimos de la

preocupación autorreferencial por la causa y el efecto, que es la matriz para generar karma. El karma surge cuando desarrollamos una intención hacia una situación específica percibida dentro de nuestra visión dualista. La ecuanimidad está más allá de eso.

Aspiración de la felicidad

Fuentes infalibles de refugio, las tres Joyas y las tres Raíces, y especialmente Chenrezi, el benefactor del mundo, con Jetsun Tara y Gurú Padmasambava, os rogamos que penséis en los votos que habéis hecho. Por favor, bendecidnos con el pleno cumplimiento de nuestra aspiración.

En estos tiempos degenerados actuales, debido a las causas y condiciones de las ideas y acciones erróneas de todos los seres, y a la conmoción de los elementos en el mundo y en nuestros cuerpos, hay enfermedades antes inauditas en los seres humanos y en los animales y estamos oprimidos por los planetas, los dioses serpiente, los gobernantes espirituales, los alborotadores y los demonios malignos.

Las cosechas se ven dañadas por la roya, las heladas nocturnas y el granizo, y hay guerras y disputas. La lluvia y el suministro de agua no son apropiados, hay avalanchas de nieve y los roedores destruyen los pastos, trayendo hambruna. Hay terremotos, fuego y destrucción debido a otras formas hostiles de los cuatro elementos.

En particular, hay problemas para las enseñanzas debido a las guerras fronterizas y demás. Que todas las clases de daño y problemas en este mundo sean rápidamente pacificados y arrancados de raíz.

Que para todos los seres, humanos y no humanos, surja naturalmente la preciosa y excelente bodichita, de modo que, libres de pensamientos y actos perjudiciales o problemáticos, tengan mentes llenas de amor por los demás. Que todos los reinos del mundo tengan felicidad, alegría y prosperidad y que las doctrinas del Buda se difundan a lo largo y ancho y permanezcan por mucho tiempo.

Por el poder de la verdad de las tres raíces, los budas y los bodisatvas, y cualquier raíz virtuosa que haya en el samsara y el nirvana, y por el poder de nuestras excelentes y purísimas intenciones, ¡nuestras oraciones y aspiraciones deben cumplirse!

La aspiración budista nos lleva más allá del ámbito de nuestra visión egoísta: ***Las fuentes infalibles de refugio, las Tres Joyas y las Tres Raíces***, es decir, el Buda, el Dharma y la Sangha, y el Gurú, la Deidad de la Meditación y la Dakini, ***y especialmente Chenrezi, Avalokiteshvara, el Benefactor del Mundo, junto con Jetsun Tara y el Gurú Padmasambava***. Estas tres últimas deidades se encuentran en la familia del loto, en la dirección occidental del mandala. Se ocupan de la purificación del deseo, transformándolo en sabiduría de discernimiento, la capacidad de ver cada situación exactamente como es. Esta percepción precisa nos evita entrar en la propaganda y el

dogma. La rica textura de los fenómenos reales no puede reducirse a conceptos, interpretaciones o juicios finales. La apreciación de lo real nos libera del engaño encarcelador de que hay entidades reales.

La especificidad única de cada persona, tal como es, es inseparable de su naturaleza búdica, la naturaleza búdica que es la misma para todos los seres. Esto es lo que tenemos que tener en cuenta. Cuando decimos que los turcos son así o que los escoceses son así, estas afirmaciones no apuntan a nada más que a conceptos. No existe "el pueblo turco" porque cada persona que vive en Turquía es ella misma con la forma de su cara, con su propia energía, con elasticidad en su columna vertebral o no. Además, su forma de manifestarse está condicionada por la situación, por lo que cualquier imagen de una persona será una guía poco fiable de cómo es, momento a momento. La identidad establecida por los conceptos no tiene un verdadero referente. La confianza en los conceptos nos lleva por el camino equivocado. Más bien, deberíamos descansar en la no dualidad de la vacuidad inherente y en la especificidad única de cada momento de los fenómenos.

Os rezamos y os pedimos que penséis en los votos que habéis hecho. Por favor, bendecidnos con el cumplimiento de nuestra aspiración. En la tradición tibetana, cuando rezamos no estamos diciendo: "Os rogamos humildemente que hagáis esto". Estamos diciendo: "¡Oye, gente importante! ¡Habéis dicho que lo haréis! ¡Ahora hacedlo! Padmasambava, ¡dijiste que ayudarías a todos los seres! Soy una persona, quiero ayuda, ¡ayúdame ahora!" ¿Por qué puedes tener esa confianza? Por la conectividad no dual. Padmasambava no es otra persona, en otro lugar, lejos. Padmasambava es la presencia resplandeciente de tu propio potencial y por eso responderá a tu aspiración pura. La confianza en esta conexión abre el camino a la experiencia de la no-dualidad. Cuando rezas a estas deidades lo que haces es despertar tu propio potencial que siempre ha estado contigo pero oculto por tus creencias.

El texto dice:

En estos tiempos degenerados actuales, debido a las causas y condiciones de las ideas y acciones erróneas de todos los seres y la conmoción de los elementos en el mundo y en nuestros cuerpos... Sabemos que en todo el mundo la gente se comporta mal; son egoístas y actúan para su propio beneficio inmediato. Sin embargo, tenemos una crisis con el cambio climático y la gente tiene que preguntarse: "¿Debo hacer muchos sacrificios por el bien de mis nietos? ¿Cómo será el mundo para ellos?". Si mantengo la temperatura de mi piso alta porque no me gusta el frío, eso será quemar combustible que pondrá en peligro el clima para ellos. Quizá debería ponerme dos jerséis y un abrigo y sentarme con un gorro de lana en la cabeza. No me moriré por hacer eso y tal vez les ayude a ellos.

Tenemos que pensar en nuestros actos, pero a menudo elegimos el egoísmo. Damos por sentado que podemos volar a distintos países para pasar las vacaciones y que podemos comer fruta blanda de verano en invierno. Vamos al supermercado. Las

estanterías nos ofrecen un sinnúmero de opciones innecesarias. Estas formas externas de las ideas y acciones erróneas de los seres son a menudo invisibles porque pensamos: "Bueno, si está en el supermercado significa que debe estar bien..." Sin embargo, tenemos que practicar la observación de las implicaciones de nuestros actos. ¿Qué significa ser generoso? ¿Qué significa ayudar a la gente? ¿Lo que hacemos está en armonía con nuestras aspiraciones dármicas?

Cada situación en la que te relacionas con otra persona es una serie de acontecimientos, dando forma a cada una de ellas. La relación es co-emergente y no está ya establecida. Tenemos que tener claro cómo respondemos a los demás. ¿Estás en una relación para corregir a tu pareja y mostrarle la forma correcta de pensar? ¿Estás aquí para encajar con su punto de vista para que se sienta dominante y feliz? Nadie puede decidir estas cosas por ti, tienes que encontrar tu propio equilibrio. Si les dejas ganar todo el tiempo, no es bueno. Si tratas de ganar todo el tiempo, no es bueno. Tienes que moverte con sus movimientos mientras te mantienes equilibrado y con los pies en la tierra. Esto es lo que hace que la vida sea difícil.

C.R. Lama decía a menudo que el darmakaya es fácil, encontrar la verdadera naturaleza de tu mente es muy fácil porque está ahí. El nirmanakaya, estar con otras personas, eso sí que es muy difícil porque las personas no son como queremos que sean. Insisten obstinadamente en ser ellos mismos. "*¡Estoy tratando de ayudarte y tú sólo quieres ser tú! ¡Qué barbaridad!*" Debemos ser flexibles. Tenemos que ser receptivos, no podemos limitarnos a adoptar una posición. Aunque en las estatuas y pinturas el Buda se sienta en un gran trono y nunca se mueve, la realidad del Buda que viene al mundo es muy relacional, muy flexible, encontrándose sin cesar con personas diferentes de maneras diferentes.

La turbulencia de la mente conduce a la conmoción de los elementos: tierra, agua, fuego, viento y espacio. No están en equilibrio, como vemos con el cambio climático. También en nuestros propios cuerpos hay muchas enfermedades de nuevo tipo, como el virus COVID. Hay innumerables virus alrededor, en los animales, en los bosques, en las selvas. Los seres humanos estamos talando los bosques y entrando cada vez más en contacto con los animales salvajes, por lo que estos virus se propagan. Se propagan a través de los pájaros, de los insectos. Así es nuestro mundo. Imaginamos que podemos expandirnos y tomar lo que queremos sin consecuencias negativas, pero no es así. Puedes actuar mal y pensar que te has salido con la tuya porque nadie te ha descubierto. Sin embargo, las consecuencias vendrán a buscarte más tarde, como un bumerán que regresa. De la misma manera, cuando socavas el equilibrio de la naturaleza, tarde o temprano las consecuencias se manifiestan.

Hay enfermedades antes inauditas en los humanos y los animales y estamos oprimidos por los planetas, los dioses serpientes, los gobernantes espirituales, los alborotadores y los demonios malignos. Hoy en día mucha gente no cree en los demonios y los espíritus. Nos olvidamos de ellos y vivimos en un mundo racional, pero como podemos ver, la gente se comporta de forma muy irracional. La guerra es siempre

el resultado de algo irracional. Uno se imagina que puede ganar. En la vida, ganar y perder no es un marco de referencia útil. Es uno de los pares que forman las ocho preocupaciones mundanas: felicidad y no sufrimiento; fama y no insignificancia; alabanza y no culpa; ganancia y no pérdida. Quiero ganar, no quiero perder. Sin embargo, ganar y perder nacen juntos, como gemelos unidos. Puedes ganar durante un tiempo, pero tarde o temprano vas a perder.

La idea de los espíritus nos da la sensación de que hay muchas formaciones energéticas a nuestro alrededor. Tenemos que ser muy reflexivos y cuidadosos con el poder de estas formaciones energéticas porque, aunque no estemos en contacto con ellas, sí lo están con nosotros. Se alimentan de situaciones como causar distracción cuando alguien está conduciendo un coche y luego hay un accidente, o la gente se resbala en las escaleras. Muchos de estos incidentes surgen debido a fuerzas que nuestra cultura ignora. En las enseñanzas de dzogchen todo es la mente. El resplandor de la mente no es algo fijo; todo es el movimiento de la energía. La energía es un campo interactivo sin límites, por lo que las nuevas formaciones de patrones vacíos pueden ocurrir muy fácilmente.

Las cosechas se ven dañadas por la roya, las heladas nocturnas y el granizo, y hay guerras y disputas. Los conflictos que surgen de repente hacen estragos en nuestros planes. Por ejemplo, por alguna razón la mayoría de la gente en Gran Bretaña que votó, votó para separarse de Europa, para tener el Brexit. Pensaron que al autogobernarse Gran Bretaña podría reducir la inmigración y tener más libertad. Desde que se separó de Europa, cada vez más los llamados "inmigrantes ilegales" han salido de Francia en pequeños botes de goma para cruzar a remo el canal que separa Francia de Inglaterra. No podemos impedir que salgan de Francia. No podemos impedir que lleguen a Gran Bretaña. No estamos a cargo de lo que está sucediendo. No somos el jefe. No somos los agentes autónomos que nos gustaría ser. Cuando uno ve en su propia vida lo mucho que le gustaría estar a cargo de todo, entonces empieza a ser capaz de entender un poco más cómo es ser el señor Putin. No es de otro planeta, es un ser que siente atrapado en la creencia ilusoria de que puede ser el dueño de las circunstancias, de que puede controlar lo que sucede. Pero nuestro mundo es tan complejo, con un gran número de variables que operan en cualquier momento. Nadie puede establecer un dominio estable porque es una delusión.

La lluvia y el suministro de agua no son apropiados, hay avalanchas de nieve y los roedores destruyen los pastos, trayendo hambruna. Hay terremotos, fuego y destrucción debido a otras formas hostiles de los cuatro elementos. En particular, hay problemas para las enseñanzas debido a las guerras fronterizas y demás. Que todas las clases de daño y problemas en este mundo sean rápidamente pacificados y arrancados de raíz. En el nivel general de verdad relativa en el que vemos el yo y el otro como reales, vemos claras diferencias entre el día y la noche, el bien y el mal, el frío y el calor. El valor que se atribuye a las polaridades cambia según las circunstancias. Sin embargo, en cada situación desarrollamos nuestras propias formas de ubicar los acontecimientos dentro de nuestras jerarquías de significado y valor. Debido a esta

reactividad continua, las turbulencias están garantizadas. Nunca ha habido una época en la que el mundo entero haya estado en paz. Siempre hay guerras, conflictos y diferencias cuando unas economías se expanden y otras se contraen. Cuando hay una transformación como el fin de la URSS, algunos países ganan más libertad. Para algunas personas eso fue muy bueno, pero para otras fue aterrador. Para las personas jóvenes, creativas y que querían ser emprendedoras y crear sus propias empresas era una gran oportunidad, pero para las personas mayores que habían trabajado en fábricas estatales con un almuerzo subvencionado y cocinado todos los días en la cantina, esta nueva libertad era a menudo aterradora. Todos los factores que proporcionaban seguridad y previsibilidad tranquilizadora se vieron de repente alterados. La forma de responder a estas nuevas situaciones depende de la especificidad de nuestra estructura kármica, de nuestro cuerpo y de nuestras emociones. Por eso no podemos decir objetivamente que esto es definitivamente bueno o esto es definitivamente malo. Por ello, es probable que nuestra mente experimente muchas turbulencias.

Que para todos los seres, humanos y no humanos, surja naturalmente la preciosa y excelente bodichita, de modo que, libres de pensamientos y actos perjudiciales o problemáticos, tengan mentes llenas de amor por los demás. Lo deseamos para todos los seres. La bodichita es la mente del despertar, la mente búdica en potencia, y ya está presente en la mente de todos los seres. Aunque está ahí y nunca puede perderse, en este momento está oscurecida y cubierta por pensamientos negativos. Por eso decimos: *"Que se eliminen todos los oscurecimientos de la mente de la gente"*.

Lo que hace que alguien parezca bueno o malo para nosotros es sólo la interacción del patrón de sus oscurecimientos y nuestros oscurecimientos. Como yo-ego, nunca somos un observador neutral que mira desde un lugar estable fuera de la conmoción. El yo-ego está implicado en todo lo que experimenta. Lo intrínseco, lo inherente, lo que está ahí desde el principio es todo bueno. Decimos que es Kuntuzangpo, Samantabhadra, el Buda primordial, puro desde el principio. Todas las limitaciones surgen de forma contingente; llegan de repente y entonces empiezan a moverse en relación con las demás. Son relativas entre sí y carecen de validez inherente. El amor por todos los seres disuelve todas las limitaciones. Que la mente pura de todos los seres se revele a todos los seres para que se abran a los demás. No rezamos: *"¡Que todos los malos sean derrotados y los buenos triunfen!"*. Este tipo de lenguaje no es útil. No nos preocupa la victoria; lo que queremos es la liberación. Que las cubiertas opacas caigan revelando la mente desnuda, la presencia desnuda.

Cuando te tomas una ducha, te quitas la ropa, te metes en la ducha, te lavas y te sientes muy fresco. Sin embargo, luego nos volvemos a poner la ropa, volvemos a entrar en el mundo y de nuevo nos ensuciamos por la interacción. La mente desnuda no es así. No importa lo que surja en ella, permanece desnuda, descubierta e incontaminada. Si sólo ves el reflejo, el espejo se da por sentado. Pero si ves que el reflejo es no-dual con el espejo e inseparable de él, entonces nada oscurece el espejo porque no es un otro con respecto al reflejo. Nuestros pensamientos, sentimientos, opiniones y creencias pueden ser vistos como verdaderamente no-duales con la mente no nacida, e

inseparables de ella. Esta percepción precisa nos libera. O podemos tomar estos surgimientos como la ropa mental de nuestra identidad personal, nuestro género, nuestra lengua, nuestra raza, nuestra edad. Estos tipos de ropa cubren u ocultan nuestra mente desnuda si los creemos reales. Entonces despertar a lo real es difícil.

Cuando nos sentamos en la práctica de la meditación podemos sentir cómo nos dejamos llevar por pequeños remolinos de pensamiento. Nos encontramos fundidos en la sensación. Esto es como ponerse la ropa. Entramos en la meditación para ducharte pero no puedes sentir el agua porque te pones un jersey, una camisa y todas las prendas que hacen que la vida sea familiar. Sin embargo, la meditación es el momento de estar desnudo. Los pensamientos van y vienen. No necesitas cubrirte de pensamientos, sentimientos, sensaciones; simplemente vienen y se van. Vienen y se van. Cuando vemos esto directamente, entonces nuestra mente puede relajarse y llenarse de amor. ***Que todos los reinos del mundo tengan felicidad, alegría y prosperidad y que las doctrinas del Buda se extiendan lejos y permanezcan por mucho tiempo.*** Esa es una aspiración hermosa.

Por el poder de la verdad de las tres raíces, los budas y los bodisatvas, y cualquier raíz virtuosa que haya en el samsara y el nirvana, y por el poder de nuestras excelentes y purísimas intenciones, ¡nuestras oraciones y aspiraciones deben cumplirse! Este tipo de aspiración es común en las enseñanzas budistas y nos vincula al poder de la práctica. La práctica no es sólo algo que hacemos, sino que es como si nos conectáramos a un sistema de energía universal que puede ser eficaz para obtener buenos resultados. Cuando conectamos con los Budas, los Bodisatvas, los yoguis y los gurús, su bondad amorosa, que es la energía de la vacuidad, empieza a fluir a través de nosotros y nos vincula profundamente con los demás.

La interconectividad basada en la vacuidad y la bondad no-dual es invulnerable. No tenemos miedo y esto apoya la ecuanimidad que hemos desarrollado previamente. Vemos la naturaleza ilusoria de lo bueno y lo malo y, por lo tanto, permanecemos abiertos, pero sin ser invadidos ni afectados por lo negativo. Esto nos permite repeler todas las fuerzas negativas sin ninguna mala voluntad hacia los que nos atacan. De nuevo, como el espejo, nos reflejamos como un gesto neutral. Confiando en la inviolabilidad de la vacuidad, permitimos que la energía negativa vuelva sobre sí misma sin que tengamos que hacer nada, excepto no recibirla. Disolviendo toda duda sobre nosotros mismos, nos alineamos con el poder de la palabra de Buda y permanecemos tranquilos, abiertos e invulnerables.

Sutra del corazón

En el idioma de la India: Bhagawatiprajnaparamitahridaya. En la lengua del Tíbet: bChom lDan-'Das-Ma Shes-Rab-Kyi Pha-Rol-Tu Phyin-Pa'l sNying-Po. Formando un solo manojito de papel.

Así he oído:

En una ocasión, Bagaván Buda se encontraba en la colina Pico del Buitre, en Rajagriha, junto con una gran asamblea de la sanga de monjes ordenados y bodisatvas.

En ese momento Bagaván Buda estaba descansando serenamente en la contemplación absorta conocida como "Iluminación profunda, que discierne la naturaleza de los fenómenos".

En ese momento el gran bodisatva Arya Avalokitesvara estaba observando claramente dentro de la práctica profunda del sabio discernimiento trascendental. A través de esto vio verdaderamente la vacuidad inherente de los cinco factores de composición.

Entonces, por el poder del Buda, el venerable Shariputra habló como sigue al bodisatva-mahasatva Arya Avalokitesvara "¿De qué manera deben entrenarse aquellos de buena familia que desean seguir la práctica profunda del sabio discernimiento trascendental?". Así habló.

El Bodisatva-mahasatva Arya Avalokitesvara respondió así al venerable Shariputra: "Shariputra, cualquiera de esos hijos o hijas de una buena familia que desee seguir la práctica profunda del sabio discernimiento trascendental, debe mirar a fondo de la manera que describiré y así ver claramente que los cinco factores de composición están intrínsecamente vacíos de existencia inherente.

La forma es vacía¹. La vacuidad es forma. La vacuidad no es más que forma. La forma no es más que vacuidad. Del mismo modo, la sensación, la percepción, la formación conceptual y la consciencia son vacías.

Así, Shariputra, de esa manera todos los fenómenos son en sí mismos vacuidad. Están libres de signos e identificación. No tienen principio ni fin, no tienen mancha ni están libres de mancha, y no tienen disminución ni aumento.

Por tanto, Shariputra, en la vacuidad no hay forma, ni sensación, ni percepción, ni formación conceptual, ni consciencia; no hay ojo, ni oído, ni nariz, ni lengua, ni cuerpo, ni pensamiento; no hay forma, ni sonido, ni olor, ni sabor, ni sensación, ni objetos del pensamiento. La vacuidad está fuera del dominio de la visión o del dominio de los otros sentidos hasta el dominio del pensamiento. Y la vacuidad está fuera de

¹ De existencia inherente.

todos los dominios de la consciencia hasta e incluyendo la consciencia del pensamiento.

La vacuidad está libre de la ignorancia, y de la extinción de la ignorancia y de los doce factores del surgimiento dependiente hasta la vejez y la muerte y la extinción de la vejez y la muerte. Del mismo modo, la vacuidad está libre del sufrimiento, de su causa, de su cesación y del camino que conduce a la cesación del sufrimiento. La vacuidad está libre del conocimiento original intrínseco y está libre del logro y también del no logro.

Por tanto, Shariputra, debido a que no hay nada que ganar, los bodisatvas confían en el sabio discernimiento trascendental y, habitando con mentes libres de oscurecimiento, no tienen miedo. Habiendo salido completamente del dominio del engaño, alcanzan la plena liberación del nirvana.

Todos los budas que habitan en los tres tiempos también se apoyan en el sabio discernimiento trascendental y, por tanto, con un despertar perfecto e inigualable, son budas completamente iluminados.

Debido a esto, existe el mantra del sabio discernimiento trascendental, el mantra de la gran presencia, el mantra insuperable. Este es el mantra que equilibra lo desequilibrado. Este es el mantra que purifica completamente todo el sufrimiento. Esto no es un engaño, así que puedes saber que es verdad.

Recita el mantra del sabio discernimiento trascendental: TADYATA GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODI SVAHA De esta manera, ido, ido, ido más allá, totalmente ido más allá. Despierto, ¡tal cual es! Shariputra, de esta manera un bodisatva-mahasatva debe entrenarse en el profundo y sabio discernimiento trascendental”.

Entonces Bagaván se levantó de su absorta contemplación y alabó al bodisatva-mahasatva Arya Avalokitesvara, diciendo "Muy bien. Muy bien. Hijo de buena familia, es así. Es así, tan profundo y sabio discernimiento trascendental debe ser practicado tal como lo has mostrado. Todos los tatagatas se alegrarán de ello".

Bagaván habló así, y entonces el venerable Shariputra y el bodisatva Avalokitesvara y todos sus séquitos, y todos los dioses, hombres, dioses celosos, espíritus locales y demás del mundo se regocijaron y alabaron sinceramente el discurso de Bagaván Buda.

Este texto, el *Sutra del Corazón*, presenta el corazón de la sabiduría trascendental, la percatación de la vacuidad. Es importante estudiar este texto y relacionarlo con tu vida y tu sentido del mundo. El texto hace referencia a muchos términos budistas que describen cómo está construido nuestro mundo. Como no son términos que utilicemos en nuestra vida diaria, pueden parecer abstractos. Por lo tanto, tenemos que ver que el punto básico de la ausencia de existencia inherente en los seres que sienten y en los

fenómenos puede aplicarse a cualquier cosa y a cualquier persona que encontremos, incluidos nosotros mismos. Tenemos que observar cómo cosificamos y juzgamos los acontecimientos que encontramos. Tendemos a ver cosas, a pensar en ellas, a sentir las y a recordarlas. Sin embargo, ignoramos la verdadera naturaleza fugaz de cada uno de estos acontecimientos. Nuestros conceptos nos inducen a una experiencia engañosa de entidades, de cosas que parecen tener su propia existencia intrínseca "ahí fuera". Esta falsa percepción es esencial para nuestra continua existencia en el samsara. Sin embargo, si deseamos la liberación, es vital que veamos directamente la naturaleza no nacida de todo lo que ocurre. La vida es como un sueño, y cada momento es un despliegue ilusorio no dual con la vacuidad. El Sutra del Corazón nos ayuda a poner en duda todas nuestras suposiciones y a verlas como despliegues mágicos que sólo se refieren a otros despliegues mágicos. Todo lo que ocurre es no-nacido dentro del vientre de la vacuidad, la Gran Madre.

En este sutra, Buda Shakyamuni, a través de su meditación, apoya al gran bodisatva Avalokitesvara en la aclaración de las dudas de Shariputra, un destacado representante del teravada. Buda Shakyamuni descansa serenamente en la contemplación absorta conocida como "Iluminación Profunda" que discierne la naturaleza de los fenómenos. Descansa en la contemplación absorta y se siente a gusto en ella. No está ocupado. No intenta hacer nada. Todos los demás estaban activos, ocupados, intencionados. Todos estaban haciendo algo. Sólo el Buda descansa en la Iluminación Profunda. "Profundo" indica vacuidad, cuya profundidad no tiene fondo: no puede encontrarse como un algo. Pero no es sólo vacío, pues es "Iluminación", la claridad incesante de toda apariencia ilusoria. La iluminación, el despliegue incesante, de la apariencia no nacida es brillante, clara, inasible. No es algo "real" ni una mera nada vacua. Es la apariencia inseparable de la presencia no-dual con la vacuidad. Esto está más allá de los conceptos. Esto es Buda, ya que muestra que todas las apariencias son aspectos del todo. Todos los seres están emparentados, son los hijos no nacidos de la Gran Madre y, por tanto, la bondad es omnipresente e inclusiva. La liberación es posible para todos porque siempre son ya no-duales desde su propia base pura.

Shariputra pregunta: ***"¿Cómo debe entrenarse una persona de buena familia que desea comprometerse con el sabio discernimiento trascendental?"*** Avalokitesvara explica que ***debe mirar a fondo de la manera que él describirá y ver claramente que los cinco factores de composición están intrínsecamente vacíos de existencia inherente.***

En la tradición teravada, los cinco factores de composición se consideran los factores constructivos básicos de todos los seres que sienten. Son la forma, la sensación, la percepción, la asociación o los constructos mentales y la consciencia. Cuando estos cinco factores operan juntos, generan nuestra experiencia engañosa de que "así es como soy". Estos factores, que a menudo se consideraban fijos y definitivos, en realidad están vacíos de cualquier naturaleza, de cualquier existencia propia que los distinga fundamentalmente de otras "cosas". No hay ninguna base real para su diferencia aparente: es una ilusión que se hace realidad únicamente por nuestra creencia en ella.

Todos los conceptos básicos que se utilizan en las tradiciones teravada, y que se considera que proporcionan una descripción precisa del funcionamiento del samsara, se muestran desprovistos de validez verdadera, ya que se refieren a fenómenos que carecen de existencia inherente. La vacuidad no tiene límites y esta ausencia de límites replantea todo lo que se ha tomado como real. La no-dualidad de la apariencia y la vacuidad es inclusiva y natural.

Entonces Avalokitesvara dice: **La forma es vacía. La vacuidad es forma. La vacuidad no es más que forma. La forma no es más que vacuidad.** Mira cualquier forma, puede ser un árbol, una manzana o un tomate. Mira el tomate, está ahí, es sólo un tomate, todo por sí mismo. Esta idea es nuestra estupidez. Es un tomate que crecía en una tomatera; ha sido retirado de la tomatera y si lo conservas el tiempo suficiente se enmohece y se pudre. Así pues, un tomate es un tomate durante un breve periodo de su vida: cuando es un tomate verde que crece en la mata no queremos morderlo. Ahora es un tomate rojo, se puede recoger de la planta y prepararlo para su uso. Si lo dejas demasiado tiempo, ya no será bueno para comer. Así, un tomate es un proceso que se mueve en el tiempo. Surge dentro de una co-originación dependiente.

Si la tomatera no se hubiera plantado en el jardín y no se le hubiera dado agua en verano, el tomate no habría crecido. Si el tomate no se hubiera recogido en el momento adecuado, no estaría disponible para ti. Ahora es tu trabajo comerlo en el momento adecuado. Tu deseo de comer el tomate y la madurez del tomate son co-originación dependiente. Estos dos factores surgen juntos. A medida que te acercas al tomate, su aparente autonomía e integridad empiezan a deshacerse porque vas a cortarlo en trozos o a freírlo en una sartén, o tal vez a morderlo y comerlo crudo. Se trata de “destomatar” el tomate. Si el tomate fuera de acero, sería un verdadero problema; no podrías comerlo. Lo que te atrae del tomate es tu capacidad para destruirlo. Y la razón por la que puedes destruir el tomate es porque carece de autoexistencia inherente. No es una entidad independiente y esa es su vulnerabilidad. Los seres humanos también somos vulnerables: ¡si dejamos de respirar nos morimos! ¡Necesito aire, necesito aire! Necesito la misma temperatura, necesito comida, necesito muchas cosas. No tengo una existencia independiente.

Este es el punto central del *Sutra del Corazón*: todas las apariencias están vinculadas entre sí. No hay entidades verdaderamente separadas, no están aisladas, no son cosas que existen en sí mismas. Nuestro mundo es un mundo de colaboración. Si aprecias la delicadeza de cómo se mueven las diferentes partes juntas, ¡es tan sorprendente! ¡Todos tenemos nuestros increíbles cuerpos! Tenemos un hígado, tenemos riñones, tenemos intestinos, tenemos un corazón, tenemos dientes, tenemos pulmones... todas estas partes funcionan juntas. Además, cada una de estas partes del cuerpo está formada por muchas partes: moléculas, átomos, partículas subatómicas, todas ellas patrones de energía. El complejo conjunto del cuerpo es un elaborado juego de energía. Las entidades surgen como nuestra percepción errónea de la energía debido a nuestra excesiva confianza en los conceptos. Las partes de nuestro cuerpo colaboran entre sí para darnos la sensación de "yo soy yo". Sin su colaboración, mi sensación de

ser yo no tendría un lugar relativo de manifestación. Yo soy el florecimiento del sistema colaborativo de este cuerpo, que a su vez colabora con su entorno. Todo el mundo de fenómenos infinitos colabora para darnos origen como aspectos del campo indiviso de experiencia.

Avalokitesvara dice entonces: ***Así, Shariputra, de esa manera todos los fenómenos son en sí mismos vacuidad. Están libres de signos e identificación. No tienen principio ni fin, no tienen mancha ni están libres de mancha, y no tienen disminución ni aumento.*** Dado que todos y cada uno de los fenómenos no son otra cosa que vacuidad, no ofrecen ninguna base para la atribución de signos o identidades. Los nombres, las clasificaciones, las indicaciones de valor y función... ninguno de ellos puede tocar la realidad vacía de los fenómenos. Los signos se refieren a conceptos sobre lo real, pero no llegan a lo real mismo. Dado que los fenómenos no tienen una existencia inherente o una esencia personal interna, no hay nada que separe realmente un fenómeno de otro. No hay fronteras entre ellos, están todos juntos, todos a la vez. Por lo tanto, no hay entidades que comiencen o terminen, "no tienen principio ni fin". Puesto que no hay ningún otro real, no puede haber ningún impacto que deje marca de esto en aquello, y así no hay ni manchas ni liberación de las manchas. Y al estar desprovistos de toda característica verdaderamente definitoria, están libres de aumento y disminución.

La vacuidad de la manifestación es el potencial de la manifestación. Si fueras sólo una cosa, tu vida sería invivible en su estrechez. Es tu flexibilidad, tu maleabilidad, tu capacidad de relacionarte con las circunstancias lo que constituye la cualidad inasible de tu vida. Algunas personas, por desgracia, se quedan paralizadas debido a las circunstancias externas o internas. Tienen que permanecer en la cama, tal vez en coma. Esto hace que la vida sea muy difícil. Si tienes un cuerpo razonablemente sano y puedes levantarte cuando quieres y sentarte cuando quieres, ir al baño por ti mismo, esto es una bendición. A medida que envejezco empiezo a preguntarme: "*¿Cuánto durará esta vida?*". Por causas y condiciones cuando somos jóvenes subimos corriendo las escaleras, pero después de un tiempo es como subir el Monte Everest. Esto es la originación dependiente. No hay una verdad fija en nuestra identidad. No hay una identidad fija verdadera dentro de nada. Yo me convierto en mí contigo, de acuerdo a cómo eres en este momento. Experimentar el "yo para ti" tal y como surge con estas circunstancias transitorias es el medio por el que descubro cómo soy. Durante todo el día nos movemos en conversaciones de influencia mutua con aspectos del mundo.

Este es el significado de forma y vacuidad: ninguna forma está fijada por una esencia duradera en su interior. Nos relacionamos con diferentes formas emergentes a través de nuestro movimiento de respuesta. No somos una forma fija. Por eso la fotografía puede ser poco útil en su capacidad de fijar una imagen de un acontecimiento transitorio y crear así la ilusión de una verdad duradera. Muchas religiones prohíben la realización de representaciones. En el budismo, en los primeros tiempos, el Buda se mostraba con la imagen del árbol bodi o del asiento vajra donde se iluminó. El Buda no se mostraba en forma humana. Sólo en la última parte de la era precristiana se

empezaron a hacer estatuas de Buda. Sin embargo, cuando se mira la estatua, es tentador pensar que ese es Buda. Pero la estatua solo es un Buda para aquellos seres sensibles que la reconocen como tal. Algunos tendrán fe en ella y otros la verán como un signo de engaño. ¿Es el Buda un trozo de piedra o un trozo de metal? Cuando haces postraciones ante una estatua para inclinarte ante Buda, te estás inclinando ante tu mente. ¿Por qué te inclinas ante un trozo de metal? ¿Qué va a hacer? Te inclinas ante tu fe en la iluminación. La mente es el jefe, siempre la mente.

La mente está llena de pensamientos, sentimientos, sensaciones, recuerdos y planes. La mente en sí misma no es una cosa. Cuanto más veas la ausencia de fijeza en los fenómenos, que surgen relacionamente sin existencia absoluta, entonces empezarás a ver la conectividad. Avalokitesvara señala que los seis sentidos de la vista, el oído, el gusto, el olfato, el tacto y el pensamiento están vacíos, junto con los objetos a los que atienden y las consciencias que formulan estas experiencias. Toda esta actividad de construcción de experiencias aparentemente reales carece de hecho de existencia inherente. No hay un solo átomo en el universo que exista por sí mismo.

Todo lo que puedas pensar, incluyendo tu consciencia mental, tu oído, tu inteligencia, todo surge debido a causas y condiciones. Sin embargo, bajo el poder de la falta de presencia y la ignorancia estamos convencidos de que los fenómenos son reales y existen. La vacuidad está libre de ignorancia. Esto no significa que la ignorancia no se produzca, sino que la ignorancia está vacía de existencia, de validez propia. No es algo que pueda unirse a la vacuidad. La ignorancia y la vacuidad no son dos cosas discretas, son no-duales. Todos los esquemas identificados en el budismo como origen de los seres y los fenómenos que tomamos por "reales" están, de hecho, vacíos de existencia y, por lo tanto, son incapaces de generar la más mínima existencia.

Además, la vacuidad está libre del conocimiento original intrínseco. Cualquier cosa que surja, buena o mala, deseada o indeseada, es no-nacida e inaprehensible. Estos surgimientos surgen, pero no nacen, porque no se separan de la vacuidad. La sabiduría está vacía; los amigos están vacíos; los enemigos están vacíos. Si crees que el término "enemigo" se refiere a personas reales que son inherentemente malas, entonces no te has bañado en el océano de la vacuidad. La presencia está libre de la polaridad sujeto/objeto. Nunca es un objeto para el funcionamiento de la consciencia dualista. Todo lo que se revela en y como la claridad de la presencia es la apariencia desprovista de existencia e inexistencia.

Cuando te relajas y te abres y tu presencia es como una espaciosidad brillante, no puedes decir nada sobre ella. No es un objeto para el pensamiento, no es un objeto para el lenguaje. Con el lenguaje puedes decir "*me siento triste*", "*me siento cansado*", "*tengo hambre*", o "*te encuentro realmente molesto*". Cuando haces afirmaciones de este tipo tienes la sensación de que hay alguien ahí y que puedes comentarlo. También puedes comentar tus sentimientos al respecto. El considerar a los fenómenos como un algo forma parte de nuestra estructura de ser una persona con otras personas.

Sin embargo, cuando observas realmente a las personas que crees conocer bien, descubres que no son exactamente como crees que son. ¿Estás bien? Hoy pareces un poco diferente. ¡Bueno, claro que estoy diferente! Siempre me veo diferente. Nadie tiene nunca el mismo aspecto. El hecho de que reconozcas ciertas cosas es porque tienes una plantilla de mí, como si trabajaras en la policía. Ellos tienen sus perfiles, tú tienes el tuyo. "*¡John, te pareces a mi imagen de John!*" ¡Eso es bueno! Ahora sé que eres John porque te pareces a mi imagen de John. Esta conectividad mediada es el dominio de la consciencia dualista. Con esas imágenes preexistentes de cómo son las situaciones, nuestra experiencia no es fresca. La presencia es fresca, la consciencia es rancia.

Toda experiencia carece de naturaleza propia inherente. Este hecho se destila en el mantra TADYATA GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODI SVAHA. La verdad de nuestra vida está más allá de lo que creemos que es. Se ha ido al otro lado más allá del alcance de los conceptos. Nos despertamos al ver que lo real está más allá del ámbito de lo conceptual. Mientras vivas en tu mundo construido mentalmente, pensando en las cosas, etiquetándolas, nombrándolas, estabilizando tu comprensión, estás velando la frescura del mundo con tu sistema interpretativo. Si empiezas a permitir que cualquier cosa que surja en la mente vaya y venga libremente, te abrirás a la frescura de la presencia y verás todo como es.

Todas las verdades aparentemente sustanciales en las que he creído: mi madre, mi padre, a qué sabe este tipo de pan, a qué sabe este tipo de cerveza... todo lo que creía saber dependía de mi creencia en la existencia de otras cosas. El valor de cada cosa emergente está asegurado por todas las demás "cosas" que imaginamos. Nuestros amigos son amigos porque no son enemigos. Nuestros enemigos son enemigos porque no son amigos. Todo lo que considero hechos no son más que conceptos que sólo tienen validez situacional. Ellos mismos están vacíos de valor y existencia inherentes y son incapaces de establecer valor y existencia inherentes en cualquier otra cosa. Si te mantienes cerca de tus sentidos, ellos pueden mostrarte la verdad de esto. Cuando estés resfriado, tu cerveza favorita tendrá un sabor diferente, tu sentido del olfato será diferente. A medida que tu cuerpo cambia, también cambia el impacto de los fenómenos. Todo se mueve a la vez, lo que se experimenta también es experiencia: no hay una verdad objetiva de los objetos a la que el sujeto pueda acceder. A lo que accedemos es a patrones cambiantes de experiencia. Nuestra confianza familiar en los objetos fijos nos lleva por el camino equivocado.

Cuando permitimos que esa dependencia se disuelva en la espaciosidad de la presencia vacía abierta, encontramos que todos los fenómenos son no-duales con la vacuidad y no-duales con la presencia. Entonces no hay ningún yo ni ningún otro, sólo patrones brillantes de experiencia no-dual no-nacida. Esto no ofrece ningún soporte o punto focal para los cinco venenos y así pierden su poder tóxico. Son meras ondas de energía que se mueven en este espacio de presencia, sin la estructura del yo y del otro para dirigir las. Por lo tanto, términos como "amigo" y "enemigo" no tienen ningún referente, no hay existencias a las que apunten.

Espero que puedas ver que esto es vital con respecto a estos tiempos difíciles. Si empezamos a cosificar los acontecimientos dolorosos y a buscar sus causas, es fácil concluir que son causados por personas malas. Construimos imágenes de los "malos" y los vemos como inherentemente peligrosos. Nuestros propios pensamientos van engrosando la densidad de nuestras ideas sobre quiénes son estos líderes malvados. Puedes creer que estás buscando la verdad, pero en realidad estás desarrollando tus prejuicios.

La mayor causa del daño que un grupo puede hacer a otro es el conocimiento definitivo que el primer grupo tiene sobre el estatus y el valor del segundo grupo. Cuando la atribución de un estatus inferior no se reconoce como una atribución, sino que se toma como una descripción exacta, conduce fácilmente a la esclavitud, la tortura y la muerte. El *Sutra del Corazón* es un recordatorio de que todos los fenómenos están vacíos de existencia inherente y, por tanto, no hay personas con existencia real y, por tanto, no hay personas cuya existencia sea menos valiosa que la de los demás. Dado que todos los fenómenos son ilusorios, como las figuras de un sueño, juzgar de forma esencial es una delusión profunda.

Si desarrollas imágenes mentales cosificadas del mundo sentirás que estás viendo más claramente pero en realidad te estarás quedando ciego, porque estarás imaginando y no viendo. Así que relájate y permite la autoliberación de todos estos factores de composición para que te mantengas fresco en el momento.

En la guerra hay muchas provocaciones que estimulan nuestras tendencias negativas. Esto hace que sea fácil odiar a la gente o estar temeroso o enojado, y esto solidifica nuestro sentido de quien está involucrado. Paradójicamente, esto puede ser una gran oportunidad para la práctica del darma. Los sentimientos y las sensaciones se vuelven intensos y la prisa por sacar conclusiones es poderosa. Tenemos que aprovechar esta energía para ver la insustancialidad real de estos surgimientos que, si uno se fusiona con ellos, pueden llevarnos a definiciones engañadas.

Se sufre mucho. Sí, pero ¿qué es el sufrimiento? Si lo vemos como una experiencia innecesaria y sin sentido creada por gente mala, entonces nos sentiremos presionados para hacer algo al respecto, y eso a menudo implica dañar a la gente mala. El Buda Sakyamuni señaló que el sufrimiento proviene del desconocimiento y del aferramiento. El no percatarse del origen dependiente y de la ausencia de existencia inherente nos ciega a la vacuidad real de los fenómenos, incluidos los seres sensibles. El aferramiento surge de esto cuando nos aferramos a la falsa y engañosa creencia de que el yo y los demás son reales y que, para sobrevivir y prosperar, tenemos que obtener lo máximo de lo bueno y lo mínimo de lo malo. Sin embargo, todo lo que encontramos en el mundo o en nuestra mente es una formación onírica. Es una ilusión. La ilusión es el camino medio. Ni es real y verdaderamente existente ni es completamente irreal y nada en absoluto. Es apariencia y vacuidad. La claridad de esta comprensión nos permite evitar las represalias a las provocaciones. Podemos sentir las pero no absorberlas. Podemos devolverlas a su emisor.

Repeler todos los problemas

Todo lo que surge en la co-origenación dependiente es sin parar y sin comenzar, sin aniquilación y sin permanencia, sin ir y venir, sin diversos significados y sin un solo significado. Así, todos los constructos conceptuales se pacifican completamente. Rendimos homenaje a las doctrinas pacíficas, las excelentes enseñanzas del discurso del Buda perfecto.

Namo. Saludo al Gurú. Saludo al Buda. Saludo al Darma. Saludo a la Sanga. Saludo a la Gran Madre Sabia Trascendental que Discierne y al círculo que le rodea de hijos, los Budas de las diez direcciones. Por la fuerza y el poder efectivo de hacer el saludo a ustedes, estas palabras verdaderas mías deben cumplirse.

En tiempos pasados, Lhawang Gyajin contempló el profundo significado del sabio discernimiento trascendental. Leyó sus profundas palabras y así fue capaz de repeler todas las tendencias demoníacas corruptoras. Del mismo modo, nosotros también contemplamos el profundo significado del sabio discernimiento trascendental y leemos estas profundas palabras y, debido a esto, nosotros, los gurús, los discípulos, los patrocinadores, los beneficiarios y todos aquellos con los que estamos relacionados, debemos tener todos nuestros problemas, obstáculos y dificultades completamente repelidos. ¡Debemos estar sin ellos! ¡Deben ser apaciguados! ¡Dok! ¡Dok! ¡Dok!

El método, la protección, la pureza y la práctica mahayana que declinan, y la actividad de mara que engaña a los seres sensibles, todos estos problemas deben ser repelidos. ¡Dok! ¡Dok! ¡Dok!

Para que aquellos que practican obtengan la iluminación completa, todos los problemas externos e internos que crean obstáculos deben ser totalmente pacificados. ¡Dok! ¡Dok! ¡Dok!

Esta práctica de repeler, o devolver lo que no se quiere, es muy importante. Se denomina *dokpa* (*bZlog-Pa* o *Zlog-Pa*) en tibetano y tiene el sentido de ¡Date la vuelta! ¡Regresa! ¡Vuelve al lugar de donde viniste! No tomamos represalias. Si alguien nos molesta y nos afecta, el impulso de venganza, de hacer algo para que experimente lo que es el malestar, puede ser muy rápido y fuerte. En su lugar, seguimos el camino medio entre ceder y tomar represalias. Simplemente decimos "No, gracias. Creo que esto es tuyo. Por favor, tómallo de vuelta". Necesitamos tener ecuanimidad tranquila para hacer esto y por eso en el primer párrafo, que es de Nagarjuna, nos apoyamos en la vacuidad de todos los constructos conceptuales.

Nagarjuna dice: ***Todo lo que surge en la co-origenación dependiente es sin parar y sin comenzar, sin aniquilación y sin permanencia, sin ir y venir, sin diversos significados y sin un solo significado.*** Estos ocho posicionamientos forman las cuatro polaridades fundamentales que empleamos para organizar nuestro mundo. De ellos

surgen todas las demás polaridades. Todas las cosas de este mundo surgen en originación dependiente y, por tanto, no existen en sí mismas. De hecho, no hay entidades individuales con su propio fundamento personal. No hay personas intrínsecamente buenas o malas. Nosotros, y todo lo que encontramos, nos movemos en una pulsación ininterrumpida de factores organizadores inseparables y, por lo tanto, no se puede decir que haya una parada o un comienzo. Sólo se puede decir "parar" y "comenzar" cuando se congela el mundo y se corta un pequeño círculo alrededor de un trozo y se compara con otro trozo que se ha aislado. Sin embargo, todo el campo de la experiencia es indivisible. Cuando estás realmente presente en tu vida tal y como es, ves que no hay principio ni final. Las cosas no se aniquilan y desaparecen para siempre, ya que, al no haber nacido, no había nada que pudiera desaparecer. Tampoco hay entidades permanentes, ya que todo lo que surge no tiene existencia inherente y, por tanto, no tiene base para la permanencia.

Continúa Nagarjuna: ***Así, todos los constructos conceptuales se pacifican completamente.*** Es decir, siempre que adoptemos una proposición en nuestra mente, encontraremos que la polaridad opuesta también está por ahí. Por ejemplo, si digo: "Hoy hace mucho calor", el término "calor" no tiene sentido sin su contrapunto "frío". El calor y el frío, aunque parezcan opuestos, nacen juntos, y si uno está presente abiertamente, el otro está presente de forma encubierta. No se puede tener calor sin frío. Si sólo tuvieras frío, no sabrías lo que es el frío porque sólo habría frío. Es el hecho de experimentar el calor y el frío lo que te permite marcar las gradaciones entre ellos. Por lo tanto, el calor y el frío no son entidades separadas, sino que funcionan juntos como una matriz de relación.

Podemos pensar que los ucranianos son muy buenos y luchan por la libertad mientras que los soldados rusos están engañados y sólo van a causar problemas. Muchas de las personas en Ucrania que llevan armas ahora no son soldados. Llevan armas debido a la invasión rusa. La invasión y el hecho de que estos ucranianos lleven armas nacen juntos; surgen juntos, y están en originación dependiente. Este patrón vinculado no es una causalidad lineal. Cada una de las partes se siente amenazada por la otra y estos sentimientos se convierten en un comportamiento agresivo, ya sea ofensivo o defensivo. La identificación de las personas malas está vinculada a la identificación de las personas buenas. Estas cualidades son relativas entre sí y son identificadas de forma diferente por distintas personas según sus distintos criterios. Necesito haber pasado un invierno frío para decir que el invierno siguiente fue más cálido. Necesito haber tenido flores bonitas para entender las flores marchitas. Una manzana deliciosa sólo puede identificarse a partir de que otra manzana haya sido identificada como no deliciosa. Estas jerarquías de valor son interpretaciones; son constructos creativos. Son artificiales y no intrínsecas.

La gente mata a otras personas por identificación conceptual. La gente mata a causa de las ideas. La energía de la ira o el odio o la rabia surge sobre la base de una idea, la idea de enemigo, de no amigo. Para el presidente Putin, Ucrania es parte de Rusia. Eso es una idea. Sobre la base de esa idea, se siente con derecho a invadir y tomar

esa tierra. El hecho de que la gente muera para que él logre esto no es tan importante para él, porque para él su idea es fundacional y de suprema importancia.

Los textos budistas describen los peligros de la elaboración conceptual. No es que no debamos tener pensamientos, pero si creemos que nuestros pensamientos nos cuentan la verdad, es probable que estemos menos atentos a los fenómenos reales. Las ideas sobre el mundo nos parecen verdaderas debido a nuestra historia, el país en el que vivimos, el idioma que utilizamos, nuestro género, nuestra edad, etc. Son muchos los factores que operan conjuntamente para generar patrones específicos de pensamiento, sentimiento y actividad que son verdaderos para ciertas personas y no para otras. No hay una existencia inherente a ningún fenómeno, ninguna esencia personal definitoria que pueda sustentar cualidades definidas que sean igualmente reconocidas por todos. No hay personas intrínsecamente buenas ni intrínsecamente malas. Todas las formaciones son la energía de la mente.

Finalmente, Nagarjuna dice: ***Rendimos homenaje a las doctrinas pacíficas, las excelentes enseñanzas del discurso del Buda perfecto.*** La enseñanza de los Budas pacífica todo el sufrimiento y ayuda a todos los seres a encontrar la calma y la paz de la ecuanimidad. Permaneciendo en la presencia, dejamos que los conceptos vayan y vengan. Sin embargo, una vez que empezamos a creer que los conceptos nos cuentan la verdad, estamos a merced del dogma, la propaganda, los sistemas de creencias culturales y demás.

Ahora invocamos el poder de la verdad del Dharma: ***Namo. Saludo al Gurú. Saludo al Buda. Saludo al Dharma. Saludo a la Sanga. Saludo a la Gran Madre Sabia Transcendental que Discierne y al círculo que le rodea de hijos, los Budas de las diez direcciones. Por la fuerza y el poder efectivo de hacer el saludo a ustedes, estas palabras verdaderas más deben cumplirse.***

Todos los Budas, todos y cada uno de ellos, son no-nacidos dentro de la Gran Madre, Prajnaparamita, la sabiduría trascendente. Podemos imaginarla como una diosa cuyo vientre es el símbolo de la vacuidad. Es despertando a la vacuidad como la verdad fundamental de todo que nacemos como Budas. Nacer como Buda significa dejar caer todos los engaños. Estos engaños nos han ocultado nuestra propia naturaleza búdica. Cuando vemos la vacuidad de todas las creencias, actitudes, suposiciones, patrones habituales y comportamientos que nos han confundido y engañado, se desvanecen como la niebla en el sol de la mañana. Siempre hemos estado dentro de la vacuidad, no-duales con la vacuidad, y ahora que esta verdad brilla somos budas dentro de la sabiduría trascendente dentro de la Gran Madre.

La Gran Madre es como un espejo en el que los reflejos surgen y pasan, surgen y pasan. El reflejo está siempre en el espejo y no puede ser sacado del espejo. Los fenómenos no pueden ser sacados de la vacuidad. Siempre somos ya budas. Esta no-dualidad tiene el poder de disipar toda la ignorancia y el desconocimiento. Tiene el poder de repeler todos los problemas que surgen de las creencias dualistas.

En tiempos pasados, Lhawang Gyajin contempló el profundo significado del sabio discernimiento trascendental. Leyó sus profundas palabras y así fue capaz de repeler todas las tendencias demoníacas corruptoras. Del mismo modo, nosotros también contemplamos el profundo significado del sabio discernimiento trascendental y leemos estas profundas palabras y, debido a esto, nosotros, los gurús, los discípulos, los patrocinadores, los beneficiarios y todos aquellos con los que estamos relacionados, debemos tener todos nuestros problemas, obstáculos y dificultades completamente repelidos. ¡Debemos estar sin ellos! ¡Deben ser apaciguados!

Mientras recitamos esto, fundimos nuestras mentes en la vacuidad. Nuestro cuerpo, palabra y mente son inseparables de la vacuidad, y como tal, nuestra naturaleza fundamental no puede ser dañada por nada que suceda. Por lo tanto, con calma y compasión, devolvemos todos los problemas que nos afligen. Con nuestra comprensión de la originación dependiente, también devolvemos todos los problemas que afligen a todos los seres que sienten. En un nivel relativo, devolvemos lo que nos aflige a quienes nos lo enviaron. Sin embargo, también son inseparables de la vacuidad, por lo que todos los problemas y las personas problemáticas regresan a la vacuidad cuando los decodificamos. Todos los fenómenos son la presencia resplandeciente de la vacuidad y están libres del menor rastro de existencia inherente.

Entonces decimos: "*¡Dok!, ¡Dok!, ¡Dok!, ¡Vuelve!, ¡Vuelve!, ¡Vuelve!*". Mientras decimos esto, aplaudimos juntos y la cualidad explosiva de este ruido da energía nuestras palabras, de modo que todo lo que nos molesta es enviado de vuelta a su remitente y simultáneamente a la vacuidad.

El espejo no se contamina con los reflejos que surgen en él, porque está vacío de sustancia, vacío de alteridad. Del mismo modo, nuestra mente está vacía de entidades definitorias y, por tanto, es invulnerable y está más allá de la contaminación. Es vajra, indestructible, y por ello permanece abierta y presente ocurra lo que ocurra. Si despertamos a esto, entonces permaneceremos en la claridad que no se contamina por las muchas provocaciones que surgen.

Esta claridad es brillante e inquebrantable. No tiene identidad personal y no se ve afectada por los signos y los nombres. Así que si alguien dice: "*James, eres igual que todos esos escoceses, eres malo y estúpido...*" ¿Soy escocés? Si me siento escocés, si me identifico con este signo, entonces es probable que sienta aversión. ¿Quién demonios eres tú? ¿Qué estás diciendo? Sin embargo, si simplemente escucho el sonido y el vacío, entonces ¿quién es el que recibirá el insulto? La mente vacía está sola y no es tocada por ninguna proyección o comentario, sea positivo o negativo. Sin embargo, si estoy fusionado con mi yo-ego y siento que he sido elegido para representar a todos los escoceses, entonces voy a decir que si continúas hablándome de esa manera, ¡te voy a patear! ¡¿Entiendes?! Soy escocés y esta es mi identidad principal, así que ahora eres claramente mi enemigo.

Este cambio de humor se produce muy rápidamente. Ocurre en todos los patios de recreo, en todas las escuelas, cuando los niños se burlan y se provocan unos a otros hasta que uno de ellos se enfada. El yo-ego es un patrón de signos y, por tanto, puede parecer que los signos, las palabras y los nombres socavan lo que somos. La ausencia de existencia inherente en el yo-ego es su vulnerabilidad inerradicable. Esta vulnerabilidad significa que hay que resistir las provocaciones negativas.

Por lo tanto, nuestra práctica consiste en relajar nuestra mente en una presencia espaciosa. Entonces no hay un receptor vulnerable a estos ataques enemigos. El que empieza a vibrar en respuesta a ellos es el ego. Es la identificación del ego con la nacionalidad, la edad, el género, la situación económica, etc., lo que provoca la vibración. Mientras te identifiques con un factor constitutivo del yo-ego, si alguien dice algo en contra, vas a vibrar. Alguien dice: "*Te quiero*", y tú piensas: "*¿De verdad? ¡Eso es maravilloso!*", pero si alguien dice que eres feo, entonces hay vergüenza y/o ira.

Esto lo sabemos. Sucede tan rápidamente porque creo que yo, en mi única identidad, soy el destinatario. Pero, ¿quién es este yo? El corazón de nuestra práctica budista es ver que el yo-ego está vacío de un yo. Esto no significa que no estemos presentes y no nos percatemos. Estamos vivos como presencia, pero no somos una cosa. Es el hecho de ser una cosa, la delusión de existencia inherente, lo que hace que tendamos a reaccionar. Por lo tanto, necesitamos atender a nuestra práctica y disolver el nexo del yo-ego dentro del espacio siempre abierto de la presencia.

Cuando decimos que ***todos estos problemas deben ser repelidos***, no estamos repeliendo algo que existe realmente. En todo el samsara y el nirvana, no se puede encontrar ni siquiera un átomo que exista "realmente". Toda apariencia es una ilusión. Toda apariencia es inseparable de la vacuidad y está vacía de cualquier factor constitutivo inherente. No somos ni el objeto sobre el que se actúa ni el sujeto que se defiende. Al descansar en la no-dualidad, vemos claramente que desde el principio nuestra experiencia ha estado libre de estas polaridades cosificadas. Sólo debido al desconocimiento hemos quedado atrapados en la ilusión de que el sujeto y el objeto, el yo y el otro, existen en verdad.

Cuando la dualidad vinculada de sujeto y objeto se disuelve, encontramos que nuestra claridad está libre de las vibraciones de la reactividad. Cuando el Buda fue a mendigar y estaba de pie con su cuenco de mendicidad y un hombre empezó a insultarle llamándole inútil, vago, bueno para nada, el Buda permaneció tranquilo: "*He venido pidiendo comida, no he pedido ira, por favor, guárdese su ira*". Para la mayoría de nosotros, si alguien se enfada con nosotros, nos enfadamos; lo sentimos por dentro, empezamos a temblar. Tal vez queramos huir, tal vez queramos atacarlos. Entramos en una vibración y esta vibración es la tensión entre el sujeto y el objeto dentro de nosotros. Por eso en la práctica de la meditación liberamos una y otra vez nuestra identificación con los patrones de las apariencias a medida que surgen. Si no somos capaces de hacer eso, entonces fácilmente quedaremos atrapados en una vibración.

El método, la protección, la pureza y la práctica mahayana que declinan, y la actividad de mara que engaña a los seres sensibles, todos estos problemas deben ser repelidos. El método indica los medios hábiles, la contrapartida de la sabiduría del sabio discernimiento. El método indica la compasión. La sabiduría es la vacuidad y el método es la compasión. Son inseparables. Cuando despertamos a la naturaleza vacía de toda experiencia, vemos que no tenemos un yo-ego que defender. Esto libera toda nuestra energía para estar al servicio de los demás. Nuestra manifestación es para el otro; la sabiduría de la no-dualidad ha revelado la bondad compasiva de la conectividad.

Mara indica la energía de la dualidad, la estructura básica detrás de todos los problemas. A menudo se representa a Mara como un demonio, pero no es otra cosa que la mente cuando está ciega a su verdadera naturaleza. Cuando la dualidad dirige la formación de patrones de nuestra vida, la compasión disminuye y tenemos menos protección, ya que el yo-ego es inherentemente vulnerable. Estamos atrapados en la reactividad y estamos marcados y manchados por los acontecimientos, y esto conduce a la ansiedad y al egocentrismo, por lo que nuestra práctica mahayana entra en declive. Esto debe ser repelido. Estas fuerzas no deben tener poder para condicionarnos.

Cómo soy yo está ligado a cómo es el entorno. Los maras son los campos de fuerza que nos rodean y que pueden activarnos hacia la reactividad. ***¡Todos estos problemas deben ser repelidos! ¡Dok! ¡Dok! ¡Dok!***

Para que aquellos que practican obtengan la iluminación completa, todos los problemas externos e internos que crean obstáculos deben ser totalmente pacificados. ¡Dok! ¡Dok! ¡Dok! Las dificultades ocurren en la vida debido a muchos tipos de provocaciones. No podemos controlar las formas externas del mundo, pero sí podemos evitar ser atrapados por ellas. Quien es atrapado es nuestro ego. Nuestra presencia nunca ha sido atrapada, no está siendo atrapada ahora, y nunca será atrapada. La presencia no es una cosa. Nuestro yo-ego se siente como una cosa: yo, mí, yo mismo. Yo soy así; me gusta esto; no me gusta aquello. Quedamos atrapados por la construcción del yo y entonces, bajo su poder, vemos a todos los seres como si tuvieran yoes, como si existieran como entidades. El yo y el otro son los obstáculos clave de los que fluyen todos los demás. Hay que repelerlos. Hay que purificarlos.

Dar alegría y aceptar sufrimiento

Siempre que me alegre, dedicaré esa alegría a la felicidad de todos los seres: ¡que su felicidad llene el cielo! Siempre que tenga problemas tomaré el sufrimiento de todos los seres como mi propia carga: ¡que los océanos de sufrimiento se sequen!

Cuando el mero pensamiento de ayudar a los demás es más excelente que la adoración de los Budas, ¡no es necesario ni siquiera mencionar la grandeza de esforzarse por la felicidad y el bienestar de todos los seres sin excepción!

Siempre que me alegre, dedicaré esa alegría a la felicidad de todos los seres: ¡que su felicidad llene el cielo! Siempre que tenga problemas tomaré el sufrimiento de todos los seres como mi propia carga: ¡que los océanos de sufrimiento se sequen! Estas dos frases ofrecen una inversión conmovedora y hermosa de la actitud del yo-ego. Damos nuestra alegría a los demás y nos llevamos su sufrimiento. La recitamos aquí como un refuerzo más de nuestra intención de evitar el odio, las represalias y la venganza. Que esta felicidad que surge sea la base de la felicidad para todos, suficiente para llenar el cielo. Que este problema que surge me recuerde que debo cargar con el sufrimiento de todos para que ningún otro ser tenga problemas. Como escribió Nagarjuna en la Guirnalda Preciosa: "*Que su maldad madure en mí y que mi virtud madure en ellos*".

Ofrecemos nuestra felicidad, alegría y salud a todos los seres, incluidos los torturadores, los carceleros y los soldados despiadados. A todos los desalmados les ofrecemos alegría y les quitamos su miseria, su ira, su confusión, su arrepentimiento. Llevamos todo eso a nuestro corazón, donde lo disolvemos en la vacuidad. No se puede hacer la práctica de *tonglen* (Tib. *gTong Len*), el dar la alegría y el tomar la pena, sin la vacuidad. La visión budista no es masoquista. Estamos disolviendo la solidez que existe en nuestra propia mente y en la de los demás, todas las definiciones, los juicios y el odio. La guerra surge del odio, que surge del conocimiento definido de quién y qué es el otro. En la guerra, cada bando mantiene definiciones cada vez más estrechas e intensas del otro. Nosotros somos justos y ellos son malos. Estas opiniones se vuelven rígidas, sólidas y no negociables. Son "la verdad".

Con esta práctica de intercambio tomamos la solidez de estas formaciones de pensamiento y permitimos que se disuelvan como los copos de nieve que caen sobre el agua. Nos mantenemos abiertos y receptivos, y todo el dolor y los pensamientos y sentimientos dolorosos siguen disolviéndose y disolviéndose y disolviéndose.

Todo el sufrimiento surge de la falta de presencia en la base. La base de toda experiencia está vacía de entidades y es abierta sin límites. La base de las mentes de todos los seres es la misma. La esencia de todos los seres es esa base vacía. Yo y todos los demás estamos intrínsecamente más allá de la definición, el juicio y la identificación de algo como tal. La diversidad de la apariencia es la diversidad potencial de la base, inseparable de la base.

Todos los seres sufren debido a la creencia en la dualidad que surge con la ausencia de presencia. Y, sin embargo, la dualidad y el sufrimiento están vacíos de existencia inherente. No hay una separación real entre "mi" sufrimiento y el sufrimiento de "otros". Nuestro sufrimiento es no-dual, es preciso tal como es, no siendo ni un igual homogéneo ni un diferente real. Nuestra propia presencia abierta lo acoge como la cualidad de nuestro estar aquí y ahora. Con esto, el sufrimiento se disuelve. No tiene existencia propia. En el espacio abierto de la presencia, toda la experiencia se crea por sí misma y se desvanece por sí misma. Con esto vemos directamente que la esencia de todo el sufrimiento, la dualidad y los venenos aflictivos es la vacuidad.

No hay nadie a quien dañar y nadie que haga daño. El sufrimiento se revela como una sensación vacía, no diferente del gran gozo. Al estar presente en la inseparabilidad del yo y del otro, este gran gozo diluye el aferramiento y el querer a sí mismo de todos los seres.

Al dar felicidad a los demás, damos la felicidad de la vacuidad libre de la base del sufrimiento. Esta es la bondad no dual dentro de la cual el dar y el tomar están vacíos. La inmediatez y la vitalidad de la presencia es en sí misma la entrega de la felicidad y la disolución del sufrimiento. Todo lo que surge con la falta de presencia está inherentemente libre de existencia; es una ilusión. Libre de aferrarse a un yo ilusorio, hay una apertura hacia todo ausente de protección.

Luego recitamos un poema de Shantideva, el gran yogui indio.

Cuando el mero pensamiento de ayudar a los demás es más excelente que la adoración de los Budas, es innecesario incluso mencionar la grandeza de esforzarse por la felicidad y el bienestar de todos los seres sin excepción.

Esto es un recordatorio más de la importancia de la generosidad de espíritu. Los Budas no necesitan nuestras alabanzas; nosotros los alabamos para acumular méritos. Pero todos los seres del samsara necesitan nuestra ayuda. Incluso un solo pensamiento dirigido a ayudar a los demás es maravilloso porque empieza a disolver los muros de separación que encierran a cada yo-ego. Ayudamos a los demás sin sesgo ni prejuicios. Si tenemos un pensamiento fugaz que dice que esta o aquella persona no es digna de nuestro cuidado, entonces tenemos que examinar la catarata de la dualidad que está velando y distorsionando nuestra visión. Todos los seres han sido nuestra madre en vidas anteriores. Además, todos los seres carecen de la más mínima existencia inherente. No nos ofrecen nada que apoye nuestras propias opiniones sesgadas. Toda cualidad diferencial que percibimos es simplemente nuestra propia proyección ilusoria.

Dedicación de mérito

Por la virtud de hacer esta práctica, que todos los seres despierten a cómo son en realidad. Que todos los seres disfruten de la rica felicidad de este mundo y estén libres de ansiedad, miedo y daño.

Entonces dedicamos el mérito: ***Por la virtud de hacer esta práctica, que todos los seres despierten a cómo son en realidad.*** Que puedan ver su propio rostro original. Que se quiten las máscaras de la identidad del ego. Que despierten a su propia pureza original, a su presencia no dual. Liberados del engaño de las creencias culturales, de las formaciones de hábitos y de todas las nociones del yo, que cada uno vea directamente: Yo soy la presencia.

Que todos los seres disfruten de la rica felicidad de este mundo y estén libres de ansiedad, miedo y daño. Qué maravilloso es desear que todos estén libres de ansiedad,

miedo y daño. Que la gente de todo el mundo tenga paz y alegría. Que estén libres de guerras, heridas y enfermedades. Libres de agitación, que sus corazones se abran en amor por todos. Que todos los seres de los seis reinos se liberen de todas las formas de restricción que ocultan su libertad intrínseca.

La ansiedad hace que la gente sea peligrosa. No quiero que me hagan daño y tú puedes hacerme daño, así que la mejor manera de estar a salvo es matarte. El deseo de controlar a los demás surge de la ansiedad que es inherente a la creencia en la dualidad. Este deseo causa mucho dolor porque nadie tiene el poder de controlarlo todo. Compartimos el mundo con todos los seres, con los insectos, con los peces, con los pájaros, con las personas de diferentes culturas... No podemos controlar esta diversidad inmensa. Tenemos que permitir que la gente se comporte de una manera que nos haga sentir inseguros o ansiosos. En lugar de intentar controlar el comportamiento de los demás, podemos centrarnos en nuestra propia mente. Al ver la transitoriedad de toda experiencia, despertamos a la naturaleza ilusoria de todos los fenómenos. No son una amenaza para la presencia. Al descansar en la presencia, nos liberamos de la vulnerabilidad y la ansiedad.

Somos meditadores. Nos relajamos, nos liberamos y nos abrimos. Cuando descansamos en la apertura, todos los surgimientos muestran directamente su desvanecimiento. Este hecho de autoliberación nos libera del juicio así que descansamos en la presencia inclusiva disponible para todos. Hay muchas personas que necesitan nuestras oraciones y buenos deseos.

Cuando dedicamos el mérito, podemos pensar en todos los que sufren. Aquellos que han perdido sus hogares, han perdido a sus familiares, han perdido su sentido de identidad. Podemos reflexionar sobre nuestra propia vida y cómo nuestra identidad se basa en nuestro trabajo, nuestro piso, poder llevar a nuestros hijos al colegio... Sin embargo, todos estos factores que me dan la sensación de ser yo no son nada estables. A principios de este año, la gente de Ucrania no podía imaginar que esta tragedia pudiera ocurrir de repente. Ahora sus vidas son como piedras rodando por una montaña. Antes la vida parecía estable y ahora es un gran desprendimiento. Deberíamos aprender de esto y refugiarnos en nuestra presencia no nacida y utilizar nuestra claridad para ayudar realmente a los demás.