
Actuar relajada y cuidadosamente

El corazón de las enseñanzas dzogchen

James Low

Wild Heart Gathering, East Sussex, UK

September 2010

Editado y transcrito por Sarah Allen

Traducido al español por Jordi Melé

Extractos:

No somos el contenido de nuestra mente y sin embargo somos inseparables del contenido de nuestra mente. El contenido de nuestra mente es experiencia; no es auto-definición; no es esencia. Por consiguiente, si pasas por un mal momento, este mal momento no define quién eres. Si te vuelves un poco loco por un tiempo o te sientes colapsado o despreciable y la vida pierde su sentido, si te puedes relajar y estar con ello, entonces eso pasa...



Es muy importante no sentirse demasiado responsable. El peor castigo que puedes recibir en la vida es sentir "Todo depende de mí". Ese es un lugar muy triste y solitario. En realidad, nuestra vida se pone de manifiesto a través de estar con los demás. Nuestra vida viene a nosotros; nos es dada cuando hacemos el gesto de darle la bienvenida. Y a veces eso es alegre y a veces es triste pero es una revelación; no es una cosa a la que te puedas agarrar. Este es realmente el corazón fundamental de las enseñanzas dzogchen; que no hay cosas, solo hay momentos de experiencia inasible surgiendo en el campo abierto de la presencia consciente. Y cuanto más vemos que estamos integrados en espaciosidad abierta más los momentos están bien tal como son.



Abrir y ver lo que hay aquí es la forma purista de la fenomenología. Es permitir al mundo ser tal como es y permitirnos a nosotros mismos ser tal como somos. Se podría decir que esa es la base de una profunda no violencia. Aunque el deseo de desarrollarnos a nosotros mismos e incrementar nuestras buenas cualidades parece ser una hermosa intención, es en realidad un oscurecimiento limitador. Cada vez que tenemos una idea de quién deberíamos ser y tratamos de convertirnos en esa idea, lo que realmente estamos haciendo es violentarnos en contra de como somos ahora. Decimos: "No soy suficientemente bueno. Debería ser diferente de como soy. Estaría mejor si fuera otra persona." Por lo tanto, nuestra esperanza de mejora empieza con un acto de auto-ataque, tratando de transformarnos a nosotros mismos sin ni tan siquiera ver la naturaleza del que queremos transformar. La hostilidad de esta actitud refuerza nuestra estructura dualista: "Estoy tomando una posición en contra de mi mismo con el fin de crearme de nuevo de modo que pueda obtener mayor aprobación de los demás y de mí mismo." Somos como un ratoncito en una jaula dando vueltas y más vueltas en una rueda de ejercicio. No hay final para el desarrollo, puesto que siempre hay nuevas ideas acerca de quién deberíamos ser. Por tanto, el punto clave es relajar y abrir y estar presente con uno mismo tal como uno es.



Aquí estamos, vivos – así que simplemente atended a esta presencia inmediata de conciencia que es nuestro fundamento abierto, la base de todas nuestras experiencias siempre presente. Simplemente sed conscientes, estad presentes en, con y como el flujo de experiencia. Observad cómo el movimiento, un gesto en el espacio y el tiempo es una expresión o revelación de la presencia inasible. Nuestro potencial abierto

muestra muchas formas, como yo y otro, sin embargo ninguna apariencia define quiénes somos.

Contenidos:

[Introducción](#)

[Purificación y desarrollo están ya presentes](#)

[Vivimos en una web de historias](#)

[¿Cómo podemos estar abiertos a lo que ocurre sin agobiarnos ?](#)

[*Permanece infinito y abierto – no existiendo como una cosa*](#)

[Tan solo estar presente con el mundo tal como es y con nosotros mismos tal como somos](#)

[Lo que nosotros llamamos nosotros mismos es un movimiento de diálogo](#)

[La meditación de las tres 'Aa'](#)

[*Reconocer la integración de la quietud y el movimiento*](#)

[*Sabiduría y compasión: una estética natural de la conectividad*](#)

[*Permanecer con los ingredientes sin procesar*](#)

[Preguntas y respuestas](#)

Introducción

Ahora tenemos un poco de tiempo para estar juntos y encontrar una manera particular de mirarnos a nosotros mismos para poner de manifiesto un sentido de la naturaleza de nuestra propia existencia. Voy a hablar sobre esto desde el punto de vista del dzogchen que es un aspecto del budismo Tibetano. Al dzogchen no le concierne elaborar estructuras particulares de creencia o práctica formal sino más bien nos ayuda a deconstruir o soltar una parte de los nudos y limitaciones en los que nos podemos encontrar atados.

Todo el mundo tiene una especie de agenda. Vivimos en un mundo muy comercial y en cierto sentido todos estamos vendiendo algo – básicamente estamos vendiendo: *“Soy una persona agradable, debería gustarte.”* Tratamos de elaborar formas de hacer eso, encontrar nuestro segmento de mercado al que poder convencer de que estamos bien. Sin embargo, esto a menudo implica poner en marcha, establecer un papel. Es decir, llegamos a estar muy identificados con un aspecto particular de nuestra personalidad o manera de ser. Y a través de esa identificación puede haber un incremento en la aptitud y también quizá, de la auto-estima o del sentirse a gusto. Pero, al mismo tiempo nos volvemos más limitados porque nos identificamos con una formación o conexión particular. Es decir, tan pronto como asumimos una forma, la propia naturaleza de esa forma determinará las posibilidades de conexión con otras formas. Así, cuanto más rigurosos somos – lo cual a menudo es una cualidad que se relaciona con la confianza – más estrecha es el área de interacción que tenemos en el mundo. En vez de hacer esto, el modo dzogchen de considerar la vida sugiere que nos relajemos un poco y nos abramos a la experiencia de participar en la más amplia gama de posibles encuentros con otras personas. Voy a desenvolver esto un poco y luego haremos alguna meditación.

Purificación y desarrollo están ya presentes

Me gustaría empezar con la idea de Buddha. En Tibetano, Buddha se expresa como *sang gye*. Está compuesto por dos términos: *sang* significa purificar y *gye* significa acrecentar. Podemos tomar esto en un nivel muy básico, pensando que todos nosotros tenemos problemas, dificultades, cosas que no nos gustan acerca de nosotros mismos que necesitamos purificar. También podemos reconocer que hay buenas cualidades que no tenemos, que quizá nos gustaría obtener; así que ahí está el asunto de cómo nos desarrollamos quizá a través de cursos, talleres, etcétera. Esta es nuestra posición cultural general. Sin embargo, por supuesto, existe una dificultad en esto porque no hay un final para el desarrollo. Hay muchas personas interesantes en el mundo y las vemos y pensamos, "*Oh, me gustaría ser un poco más así,*" o "*Oh, que interesante nunca pensé que podría ser capaz de aprender eso,*" y así hay una especie de extensión de nosotros mismos fuera de nosotros hacia alguna posibilidad de algo que podría ser útil y satisfactorio.

Sin embargo, desde el punto de vista del dzogchen estos dos aspectos de purificación y desarrollo están ya presentes en nosotros. Solo que en nuestras preocupaciones, en nuestra identificación con nuestros pensamientos e ideas, a menudo no reconocemos nuestra situación real. Podemos explorar esto en términos de dos aspectos relacionados, quietud y movimiento. Cuando estamos simplemente sentados a solas en silencio no necesariamente estamos en calma; por lo general suceden bastantes cosas. Hay sensaciones en el cuerpo, pensamientos y sentimientos. ¿Quién está experimentando esto? Nosotros. Es decir, nos posicionamos *en relación* con nuestra experiencia, la cual nos permite decir cosas como, "*Estoy un poco cansado,*" o "*Estoy hambriento,*" o, "*Estoy realmente interesado en esto.*" Nos encontramos haciendo comentarios sobre nuestra experiencia, en la que se da por sentado quién es el que tiene la experiencia: "*Soy yo*", "*Soy yo mismo.*" Y si has estado dando vueltas por ahí durante algunos años, esta noción de 'ser tu mismo' se ha desarrollado bastante: tienes un montón de recuerdos, has pasado por buenos momentos, malos momentos, has visto puertas abrirse y después cerrarse. De esta manera, existe una sensación, muy a menudo de tener que protegernos a nosotros mismos; de que en el mundo algunas cosas son buenas para nosotros y otras son más bien peligrosas. Nuestro propio sentido del yo es frágil porque para permanecer vivos *tenemos* que estar en contacto con otras personas. Conmoverse y emocionarse es la esencia misma de la existencia, pero a fin de protegernos a nosotros mismos queremos controlar qué nos conmueve y queremos controlar cómo nos emocionamos. Sin embargo, cuanto más nos definimos, más limitados estamos en nuestro repertorio de respuestas.

Un punto central aquí es examinar la manera en la cual nos definimos a nosotros mismos y a

través de eso, empezar a ver cómo nos definen los demás. Es decir, vivimos en ciclos de retroalimentación incesantes en los que gustamos a la gente o no le gustamos, se divierten con nosotros o no y estas respuestas de los demás no surgen de un estado equilibrado en ellos y tampoco generan un estado equilibrado en nosotros. Nuestro sentido del yo y el otro fluctúa de momento a momento, a medida que nuestro humor cambia y su humor cambia. Es muy fácil quedarse atrapado en una reactividad de segundo orden a estos cambios y pensar, *“Oh no, lo hice mal. Debo esforzarme más; debe haber una manera mejor de hacerlo, una mejor manera de ser yo.”* Con suerte te das cuenta que esto crea una sensación de *“Soy una obra en desarrollo. No puedo parar; siempre hay más por hacer,”* de modo que en el centro de nuestro ser hay una especie de informidad, que siente un poco de ansiedad, provocando: *“Debería estar más centrado.”* Miramos alrededor y vemos a la demás gente y todos parecen estar tan centrados. Imaginamos que la mayoría de la gente tienen una vida en común y nos miramos y pensamos, *“Oh no, estoy fuera de lugar.”* El riesgo entonces es que pretendemos estar más centrados de lo que estamos, desarrollando un personaje, una imagen de nosotros en la que esperamos que los demás y nosotros mismos lleguemos a creer. Sin embargo, esto crea un problema que nos es familiar: una imagen, que si se mantiene, va a ser una restricción así como una defensa.

Esto nos conduce al punto central de como empezar a estar presentes con nosotros siendo nosotros mismos, para que podamos ser revelados a nosotros mismos directamente por nosotros en el momento vivido de nuestra experiencia, sin necesitar ningún sistema elaborado del exterior y especialmente sin necesitar a nadie que nos diga quiénes somos. Desde que éramos jóvenes hemos tenido un montón de gente diciéndonos quiénes somos; dándonos información sobre nuestro desarrollo. Y eso tiende a conducir hacia un sentido de ser de una forma, de ser un tipo particular de persona – pero ¿quién es el que está teniendo esta experiencia?

Vivimos en una web de historias

Aquí estamos sentados juntos y todos estamos inspirando y expirando – estamos vivos. Presumiblemente teneis pensamientos, sentimientos y sensaciones en este mismo momento. ¿Quién es el que está experimentando estos pensamientos, sentimientos y sensaciones? Normalmente decimos, *“Yo. Se que estoy vivo porque las cosas me ocurren a mí.”* De ese modo, el hecho que yo sienta el impacto de las cosas entrando en mí, sobre mí y por así decirlo, fuera de mí hacia el mundo, afirma la integridad básica de mi existencia. Sin embargo, lo que podríamos ver es que eso es solo una narrativa, una historia. Uso el lenguaje para decirme a mí mismo *“quién soy”* como si yo existiera, como un fenómeno resbaladizo, – la primera persona del singular: *“Yo soy yo.” “Yo soy yo mismo.”* Aunque estas afirmaciones parecen apuntar hacia algo que existe de verdad, de hecho lo que hacen es crear la ilusión de alguna cosa.

Por ejemplo, si yo digo, *“Este es mi reloj,”* esa es una clase de afirmación muy común. Llevo en mi mano algo que todos podemos reconocer, puesto que es un reloj y todos nosotros hemos

visto relojes antes, ya que son parte de nuestro mundo. Damos por sentado la “relojidad” del reloj. Sin embargo, ¿cómo conecta el lenguaje con la realidad? La cosa en mi mano parece estar atrapada por la palabra ‘reloj’. Es decir, cuando digo ‘reloj’, la palabra parece tener una relación directa con lo que está en mi mano. Sin embargo, la reloj-idad del reloj es un concepto cultural que nos pertenece si hemos sido iniciados en el culto de saber sobre relojes. Cuando los niños tienen dos o tres años saben que esto es un objeto brillante y quieren metérselo en su boca o quizá ponérselo en la cabeza o ponerlo en un cochecito y darle vueltas. Más adelante, a la edad de seis, siete u ocho años empiezan a tener una idea del tiempo y entonces empiezan a aprender a decir la hora. De ese modo, cada una de estas etapas es una iniciación a una manera de interpretar un fenómeno. Es decir, ¿qué sentido tendría esto sin el concepto de ‘reloj’.

Vivimos en una web de lenguaje, una web de historias; historias que pueden ser muy hermosas, muy aterradoras, espantosas, depresivas, provocadoras de ansiedad, etc. Y nuestro sentido mismo del yo, en su movimiento ordinario, es en gran parte una creación lingüística. Es decir, “ *Yo soy el que se pone de manifiesto por las historias que me digo sobre mí y por las historias que otra gente dice de mí.* ” Venimos al mundo ‘como nosotros mismos’ de acuerdo con las conformaciones particulares de un entorno, y al mismo tiempo este movimiento constitutivo de palabras, pensamientos y sentimientos está siendo experimentado. Esta presencia no es la presencia de algo más, es exactamente quiénes somos y sin embargo es ‘impersonal’ en tanto que no es definida por ninguna de las apariencias momentáneas que damos por hecho que somos. Hay una presencia que, como un espejo, pone de manifiesto lo que está surgiendo. Por ejemplo, cuando nos levantamos por la mañana nos lavamos los dientes y nos miramos en el espejo. Lo que vemos somos nosotros; lo que no vemos es el espejo. Es decir, vemos el *reflejo* y tomamos el reflejo como si fuera una versión auténtica de quiénes somos. Sin embargo, la espejo-idad del espejo, su capacidad de mostrar quiénes somos, no está determinada por la imagen que aparece en él. Si fuera así, la cara del primer miembro de la familia que se mirara en el espejo quedaría fijada en él, de modo que la siguiente persona que fuera al baño vería las otras caras y no sería capaz de ver la suya. La naturaleza misma de un espejo es llenarse y vaciarse y es así porque no tiene un contenido fijo propio. Es decir, es la vacuidad o la apertura del espejo la que le permite mostrar muchas, muchas imágenes diferentes.

¿Cómo podemos estar abiertos a todo lo que ocurre sin agobiarnos?

Desde que nacimos cada uno de nosotros hemos sido muchas, muchas personas diferentes: felices, tristes, expansivas, retraídas, llenas de gozo, llenas de lágrimas y ansiedades, etc. Estos estados que eran ‘nosotros’, con los que estábamos plenamente identificados y que fueron extremadamente reales en su momento, eran contingentes. Es decir, surgieron en relación a otras cosas que estaban sucediendo. Hasta donde puedo decir no tenemos ningún núcleo esencial, una cosa dentro de nosotros que no cambie con las circunstancias. He estado buscándola durante mucho tiempo y nunca la he encontrado. También podéis buscar por vosotros mismos y ver si podéis encontrar vuestra cosa-idad como una entidad duradera. Además, esta ausencia de una esencia definitoria fija, es en realidad el potencial para

ponernos de manifiesto, para ser revelados como nosotros mismos, por las circunstancias. Por ejemplo, si venís a un lugar de encuentro como este y no conocéis a nadie podríais sentir os un poco solos, tristes o intimidados, y entonces alguna persona amigable dice, *“Hola, buenos días,”* y de pronto os sentís un poco mejor. Sentís la calidez de su gesto de conexión y vuestro estado de ánimo cambia. ¿Es esta vuestra experiencia? Como estabais antes, lo que sentíais exactamente, cuando quizá pensabais, *“Oh dios, ¿por qué vine aquí?”* de pronto cambió y sentisteis, *“Oh, esto está bien.”* En esto, podemos ver lo momentánea que es la identificación con los estados de la experiencia en curso, en relación a cómo estamos en el mundo con los demás. Sin embargo, si nos percibimos como un punto fijo, como un yo sólido, entonces acabamos sintiéndonos como un corcho sobre las olas que es levantado y dejado caer por los acontecimientos. Y esto es muy agotador porque nos sucede mucho en el transcurso de un día. Por tanto, ¿cómo podemos estar abiertos a todo lo que ocurre sin estar agobiados, estresados y agotarnos? Esta es una cuestión importante en la vida moderna donde hay muchas demandas, muchas formas de comunicación que se nos presentan todo el tiempo.

Desde el punto de vista del dzogchen la cuestión principal es relajar y abrir. Esto significa soltar nuestra tendencia a sobre-identificarnos, concretizar, cosificar y tomar como permanente y fiable, experiencia que es realmente efímera. No podéis atrapar el momento. Estamos aquí juntos y yo he empezado a hablar. Hablaré un poco más y entonces esto se acabará y alguna cosa más empezará. La siempre cambiante experiencia no puede ser bloqueada o congelada. Temprano estabais durmiendo. A continuación os despertasteis, entonces hicisteis pis, luego desayunasteis, ahora estáis aquí y pronto estaréis haciendo alguna otra cosa. Así es nuestra vida. Un continuo flujo de experiencia que es inasible e infinitamente variado.

Una respuesta común a esto es tratar de imponer un sentido de orden. *“Tengo que controlar ‘mi’ vida. Necesito resolver lo que está pasando y si es posible quiero hacer que suceda en mis términos.”* Sin embargo, esto genera un montón de estrés porque, naturalmente, no estamos a cargo de nuestra existencia. Por otra parte, co-creamos nuestras vidas con otras personas; nuestra existencia misma es participativa y siendo parte de lo que pasa nos ponemos de manifiesto. No existimos como algo antes de manifestarnos. Podríamos pensar, *“Si, pero yo tengo muchos recuerdos, sé lo que ha sido mi vida y conozco cómo soy.”* Sin embargo eso solo es una idea. Podríamos ponernos por parejas y os pediría que os presentarais a vuestro compañero y empezarais a contarle alguna cosa. Podríais decirle dónde habéis nacido, o a qué os dedicáis o qué clase de comida os gusta. Es decir, construiríais una especie de historia. Podríais hacerlo durante cinco minutos, cinco horas o cinco años pero ¿llegaríais al final de la cantidad de historias que podríais contar acerca de vosotros? Incluso mientras estuvierais contando vuestra historia, la narración de la misma, es una nueva experiencia, por lo que tendríais que comentar acerca de la experiencia que estuvierais teniendo y luego tendríais que comentar sobre el comentario del comentario – y así sucesivamente. La narración no tiene fin. El pensamiento o el sentimiento o la sensación no tienen fin. Son olas incesantes de cosas que siguen y siguen y siguen. Entonces, ¿existe una manera de evitar perderse en todo esto?

Permanece infinito y abierto –no existiendo como una cosa

Tenemos dos posibilidades como seres humanos. Una es ser pequeños y la otra es ser grandes. Todos sabemos como es ser pequeño; la vida nos golpea, nos sentimos un poco machacados y empezamos a encogernos. Nos sentimos un poco ansiosos, no queremos coger el teléfono y quizá no queramos abrir nuestro correo; incluso podríamos no querer salir de la cama, es demasiado. En esa experiencia el mundo parece muy, muy grande y nosotros somos pequeños; soy una *cosa* y hay un montón de *cosas* rodeándome, muchas más que yo y siguen golpeándome. Todo se nos viene encima y tan solo queremos decir, *“Fuera. Dejadme solo.”* Este es un terrible estado para estar. Desde el punto de vista budista esta manera de experimentar los acontecimientos ejemplifica el engaño primordial: que somos una cosa, una cosa entre cosas. Parece obvio que soy una cosa vulnerable y por eso tengo que protegerme a mí mismo e incrementar mi beneficio. Debido a esta creencia siempre tratamos de apartar las cosas malas, averiguar que es bueno para nosotros y obtener más. Gastamos una cantidad espantosa de nuestras vidas haciendo esto, comprobando: *“¿Esto es bueno para mí? ¿Esto no es bueno para mí? ¿Me gusta? ¿No me gusta?”* Y sigue y sigue y sigue.

Pero ¿qué es este pequeño yo? Nos sentimos un poco asustados. ¿Qué es ese miedo? Es algo que surge. Antes no estaba ahí, pero debido a causas y circunstancias específicas de pronto tenemos miedo. En este momento el miedo parece ser quiénes somos –pero antes no estábamos así. Es decir, nos perdemos en el momento, de modo que cada momento parece definir quiénes somos. Así, si tenemos un buen día o una buena racha en nuestra vida donde todo marcha con facilidad tendemos a pensar, *“Ey, no está tan mal.”* Y luego las causas y las condiciones cambian y la vida se torna difícil y pensamos, *“¿Cómo es posible? Antes era feliz. He hecho muchos seminarios. He hecho mi yoga y mi meditación y sin embargo ahora me siento como una mierda otra vez. ¿Cómo es posible?”* Bien...es posible porque no hay un muro entre nosotros y el mundo; somos parte del mundo. Y a veces el mundo sonrío y otras no. Suceden cosas espantosas en el mundo y si somos del todo humanos nos van a afectar. La cuestión es: ¿podemos estar abiertos a ser conmovidos y cambiados, lo cual es el aspecto de la participación, sin ser barridos de aquí para allá a merced de las experiencias? La respuesta a eso es permanecer grande. Entonces ¿qué implica eso?

Muy grande significa ilimitado, infinito. Significa no existir como una cosa que tiene un principio, un final, una parte de arriba y una de abajo, que tiene una forma fija. Eso es bastante diferente de como nos experimentamos normalmente, sin embargo no tenemos que hacer nada especial para hacer uso de ello. Nuestra naturaleza infinita esta allí por si misma, no es el resultado de algún esfuerzo propio o ajeno. Estamos aquí, vivos – tan simple como atender a esta presencia inmediata de la consciencia que es nuestro fundamento abierto, la base siempre presente de toda nuestra experiencia. Simplemente ser conscientes, estar presentes, con y como el flujo de la experiencia. Observa como el movimiento, un gesto en el espacio y en el tiempo es una expresión o revelación de la presencia inasible. Nuestro potencial abierto muestra muchas formas, como yo y otro, pero ninguna apariencia define quiénes somos. Sin embargo, nuestro pequeño yo es vulnerable a ser definido por los demás, es más, anhela la

definición como un medio de establecer la identidad. El ego se desarrolla a sí mismo a través de la fusión con los principales acontecimientos y desarrollando un sentido de límite funcional. Por ejemplo, la mayoría de los niños, de tanto en tanto, experimentan dificultades en la escuela. A ellos les puede parecer que algunos sujetos son un poco duros y a menudo eso es filtrado como una sensación de 'no puedo': "*No puedo con los idiomas*", "*No puedo con las mates*" etc. Esta creencia actúa como el argumento definitivo que va a influenciar todas las decisiones que se tomen con posterioridad. Si hemos crecido en una familia donde no había mucha ternura o amor, entonces la desolación y el abandono se convierten en un territorio que podemos visitar una y otra vez. O podemos haber padecido mucha intrusión de los demás y haber tenido que adaptarnos a sus demandas. Podemos llegar a ser tan complacientes que es difícil entender quiénes somos. Existen muchas formas de perder el equilibrio en nuestras interacciones con los demás y con nosotros mismos, debido a que buscamos un punto fijo de equilibrio, una certeza tranquilizadora, buena o mala. Sin embargo, el punto de equilibrio está en constante cambio en el campo dinámico de la experiencia emergente. Perdemos nuestra presencia fresca por mantener argumentos acerca de nosotros que son limitadores y parciales. No obstante, porque son habituales *parecen* expresar alguna verdad profunda y definitoria sobre nosotros, por lo que tendemos a aferrarnos a ellos sin examinar si son precisos o útiles.

Así, podríamos dar por sentado nuestra buena salud actual. Aunque en nuestro interior tenemos todo tipo de sistemas increíblemente complicados que pueden fallar: podemos tener un derrame cerebral, desarrollar cáncer, etc. Nuestra situación actual puede cambiar fácilmente. Lo que tomamos por definitivo acerca de 'quién soy', las creencias fijas en las que residimos no son fiables. Todo tipo de vientos internos y externos pueden soplar a nuestro alrededor, puesto que nuestra identidad no es una esencia sino una forma cambiante que se manifiesta dentro del campo dinámico causal de la apariencia.

Entonces ¿cuál es el estatus de estas afirmaciones que yo me digo a mí mismo acerca de quién soy? ¿Definen realmente una esencia? O son parte del proceso en curso de construir significados, partes con las que en particular nos hemos identificado. Por ejemplo, podríais pensar, "*No me gusta mucho a mí mismo, y no creo que les guste a los demás.*" Esa creencia, esa identificación con los conceptos, es probable que os haga socialmente ansiosos. Vais a evitar oportunidades porque creéis que el resultado ya está determinado. A causa de la preocupación por esta situación, probablemente no vamos a verificar lo que está sucediendo en el mundo. No sabes si realmente le gustas a la gente o no porque te asusta preguntarles. Al imaginar que no les gustas, creas una barrera defensiva de evitación. La raíz de toda esta dolorosa e innecesaria actividad es la creencia de que yo soy una entidad fija y cognoscible.

La visión del dzogchen sugiere que simplemente soltemos la identificación y permaneciendo tranquilamente relajados, ver la creación de nosotros mismos momento a momento. Sin interferir, simplemente observar todos los constituyentes de nuestro ser mientras surgen y cesan. En su flujo desarrollan patrones particulares, un poco como un niño dando vueltas a un caleidoscopio. Ahí hay algo y entonces... gira... y surge algo diferente. Además, debido a nuestros condicionamientos, para la mayoría de nosotros no hay muchas partes constituyentes; tenemos un repertorio de movimientos que, en su repetición establece nuestra personalidad

medianamente estándar. Cuanto más vemos el flujo dinámico en vez de fijarnos en nuestras creencias habituales, vemos como, acorde con las circunstancias, diferentes aspectos de nuestra personalidad se presentan a medida que nuevas modificaciones de nuestro “yo” se crean.

A través de mirar con claridad empezamos a ver que nuestra situación es dinámica. Todo lo que considero que soy yo y mi mundo está cambiando en su inmediatez fenomenológica. Los conceptos crean la ilusión de continuidad. Cada momento está presente pero es inasible. Todo lo que en cualquier momento tomo como existente es transitorio y contingente. De ese modo mi existencia no es alguna cosa dentro de mí que sale de mí hacia el mundo. En realidad, no sé quién soy hasta que me doy a conocer en la actividad y cada vez que aparezco soy alguien nuevo. Eso es asombroso porque revela nuestro potencial siempre libre. En vez de mirar de encontrar una receta definitiva en nuestro interior empezamos a ver que estamos llamados a ser por las situaciones en las que participamos, que somos verdaderamente co-emergentes con lo otro, que nuestro yo es parte de un co-devenir con los demás. Por ejemplo, si la gente es cálida con nosotros, nos volvemos, nos manifestamos, de una manera correspondiente y si son fríos nos ponemos de una manera distinta. No hay una fijeza en nuestra manifestación. El hecho de que somos tan fácilmente influenciados señala la posibilidad de influenciar a los demás, de comportarnos de una manera que obtiene como respuesta los aspectos más abiertos y conectados del otro. Desde el punto de vista budista este es el aspecto de la compasión, una actitud que hace más afectuoso al mundo a través del contacto.

A medida que nos volvemos más abiertos hacia los demás todos nos sentimos un poco más relajados. Gradualmente llegamos a tener confianza en que la vida es más fácil sin las barreras protectoras. Si yo solo puedo avanzar hacia tí si encajas en mi mapa del mundo, entonces te estoy usando para reafirmar mis creencias. Tus hábitos confirman mis hábitos y juntos vivimos en una encantadora cárcel acolchada. Puede ser cómoda durante un rato, pero es una fantasía que es restrictiva y no va a perdurar. Aquí, en este evento, la gente llega al terreno, se levantan las tiendas, se crea algo durante unos pocos días y luego se acaba. Y este es el patrón de nuestras vidas momento a momento. Montamos la tienda de la mañana, la desmontamos al mediodía y montamos la de la tarde. Por la noche montamos la tienda de dormir. De esta manera vivimos en cada uno de estos pequeños entornos como si fueran cosas reales y a continuación se han desvanecido.

Simplemente estar presente con el mundo tal como es y con nosotros mismos tal como somos

Entonces ¿quién es el que tiene esta experiencia? Existen muchas, muchas enseñanzas

budistas sobre este punto, pero a nivel experiencial no es tan difícil, puesto que la práctica clave es sólo observarnos en el momento mismo en que llegamos a ser nosotros mismos. El que está observando, para poder observar, no puede tener una agenda. No puede estar buscando algo, pues de lo contrario sólo va a encontrar lo que esté buscando. Por tanto el observador tiene que relajarse, dejar ir todas las suposiciones, acoger lo que haya y ver con claridad.

Esta simple actividad puede ser especialmente difícil en nuestro mundo moderno porque tendemos a ser recompensados por ser activos. Desde una temprana edad se nos anima a creer que tenemos que *crear* nuestras vidas *haciendo* cosas. Al averiguar lo que está pasando y controlarlo parece que nos validamos a nosotros mismos, fortalecemos nuestra energía y creamos significado. Por otro lado, esa actividad propia, al ser intencional, opera dentro de un marco de referencia preexistente, que nos hipoteca. Pensamos que estamos siendo abiertos, ya que sabemos lo que queremos, pero esto conlleva un cierre. Por ejemplo, si te quedas sin harina mientras horneas y vas a toda velocidad a una tienda a por harina, no estas interesado en otra cosa de esa tienda. Es muy importante que consigas la harina aunque la tienda ofrezca otras posibilidades. Del mismo modo, cuanto más nos casamos con un patrón particular, con una forma particular, la atención selectiva que se mantiene se da por sentada y es difícil de reconocer. Por tanto, la primera cosa es explorar por vosotros mismos la relación entre relajación y apertura y practicar el recibir o ver lo que esté ahí. Mientras seguimos buscando una sucesión de cosas en particular, bloqueamos los incidentes casuales que podrían detenernos en nuestro rumbo y aliviarnos de nuestras cargas.

Observarnos a nosotros mismos es adoptar la postura de no saber nada. Cuanto más sepáis más ese conocimiento determinará cómo y dónde miráis. Por eso, la práctica es simplemente relajar y estar presente con lo que esté pasando. Luego empezamos a observar lo rápidamente que cerramos nuestro potencial, lo rápidamente que nos quedamos atrapados en los nudos y prejuicios y supuestos que nos dan la sensación de ‘así es como soy’. Puesto que estamos habituados a creer en algo; queremos y necesitamos ser algo. De ese modo, buscar nuestro verdadero yo, nuestra naturaleza de buddha, buscar saber quienes somos realmente nos embarca en una búsqueda inútil. Es decir, el tipo de cuestionamiento ya es erróneo, porque asume que lo que vamos a encontrar es simplemente una versión mejor de quien somos ahora: *“Seré yo sin ansiedad, sin depresión, sin preocupaciones. Seré una versión más calmada, relajada y guay de mi.”*

Con este punto de vista tratamos de corregir y mejorar nuestro sentido actual del yo. Hay mucha gente ofreciendo seminarios de como editar nuestra historia, introducirle nuevos símbolos o enriquecerla con técnicas y habilidades. Sin embargo, tenemos que ser muy cuidadosos y ver la facilidad con la que somos seducidos, encantados, fascinados por los argumentos. Observándonos con una apertura libre de esperanzas y miedos empezamos a ver que la principal persona que nos engaña somos nosotros mismos. Puesto que cuando pensamos que estamos abiertos a ver lo que hay, realmente estamos buscando algo en particular. Buscamos aprobación, ser buenos, tener una bonita historia que contar a los demás, ascender por las etapas del camino para poder ser recompensados por los demás y ser vistos

como un tipo adecuado de persona. Existen muchos callejones sin salida que conducen fuera del camino de la apertura. Todos tienen la misma naturaleza; buscan encontrar algo que pueda ser encontrado.

Abrir y ver lo que hay es la forma más pura de fenomenología. Permitiendo al mundo ser tal como es y permitiéndonos a nosotros mismos ser como somos. Podrías decir que esta es la base de una profunda no-violencia. Aunque el deseo de desarrollarnos e incrementar nuestras buenas cualidades parezca ser una intención hermosa, en realidad es un obscurecimiento limitante. Cada vez que tenemos una idea de quiénes *deberíamos* ser y tratamos de *convertirnos* en esa idea, lo que realmente hacemos es violentarnos en contra de cómo somos ahora. Decimos: *“No soy suficientemente bueno. Debería ser distinto. Sería mucho mejor si fuera otra persona.”* De ese modo, nuestra esperanza de mejora empieza con un acto de autoagresión, tratando de transformarnos sin tan siquiera ver la naturaleza del que queremos transformar. La hostilidad de esta actitud refuerza nuestra estructura dualística: *“Estoy tomando una posición en contra de mí mismo para crearme de nuevo de modo que pueda obtener mayor aprobación de los demás y de mí mismo.”* Podéis ver con la rapidez que se enreda a medida que la suposición y el esfuerzo se dinamizan uno a otro. Somos como un ratoncito en una jaula dando vueltas y vueltas en una rueda de ejercicio. No hay final para el desarrollo ya que siempre hay nuevas ideas sobre quién *deberíamos* ser. Por eso, la clave es relajar y abrir y estar presente con uno mismo tal como uno es. Queremos salir del juicio, de la aspiración, de la intención y ser solo como un espejo, abierto y claro, revelando todo lo que está ahí sin interferir.

Interferir, o la voluntad de poder, la determinación de hacer que las cosas sucedan de la manera que nosotros queremos, no es una mala cualidad pero necesita ser aplicada en el lugar correcto. Los cuchillos afilados son muy útiles en una cocina, pero no quisieras encontrarte a un adolescente borracho llevando uno por la calle de noche, porque ese es el lugar equivocado para un cuchillo afilado. De la misma manera, tener la determinación de conseguir algo es la manifestación de nuestra energía en el mundo, y si está en sintonía a través de la participación con los demás puede resultar muy útil. Sin embargo, si lo aplicas a tí mismo tratando de determinar quién eres, todo lo que haces es convertirte en una especie de arcilla que luego descubres que tiene la forma equivocada. Entonces estás condenado a estrujar y amasar sin parar para darle la forma adecuada – ¿pero la forma adecuada para qué? El observador, la conciencia despierta, nuestra inmediata presencia no es una cosa. Es el campo de manifestación en el que se ilumina todo lo que aparece, pero nunca es en sí mismo una apariencia. Vernos es ser nosotros mismos como seres puros, que a su vez es inseparable de todo y sin embargo nunca condicionado por nuestra revelación incesante de ser esto, luego eso, a continuación lo otro.

Vivimos en un mundo con otra gente y lo que podemos hacer está determinado por nuestras ideas y las de los demás. Lo que está bien hacer a los veinte no es lo que puedes hacer a los cuarenta, y cuando tienes sesenta no puedes hacer lo que hacías cuando tenías cuarenta. En cada etapa de la vida funcionamos dentro de unos sistemas de expectativas. Aún cuando resistimos las expectativas de los demás sobre nosotros, seguimos actuando dentro de unos

supuestos definidos y limitadores. Vivimos en una sociedad donde vamos a tener un montón de gente mayor y aún así tenemos una cultura que es bastante desdeñosa con la gente mayor, en la que existe muy poco sentido de *cómo* ser viejo. Ser viejo significa ante todo saber que no eres joven: “Ya no tengo veintiún años así que ya no puedo hacer lo que hace la gente de veintiuno. Sobre la colina...superada la cima...ocaso aquí vengo.” Esto podría ser tomado como un despido insultante, una negación de todo lo que hemos sido, sin embargo es una invitación a reconocer que han ocurrido cambios reales. La continuidad aparente de nosotros mismos como un núcleo esencial es una ilusión que conduce a la pena cuando experimentamos que, “no puedo hacer más las cosas que solía hacer.” Es como si al decir ‘yo’, se creara una continuidad de sustancia para que el que podía hacerlas entonces y el que no puede hacerlas ahora sean la “sí-misma” persona. Sin embargo el pasado se fué, el que fuimos ya no existe más. Lo que somos ahora es la apertura incondicional de nuestra presencia y la forma precisa de nuestra manifestación en curso. Es la integración natural de estos dos aspectos que es nuestra libertad básica más que la ilusión de libertad incrustada en el esfuerzo de mantener una forma cuyo tiempo ha pasado.

Cada forma es solo lo que es, una manifestación ilusoria, inasible que puede ser manipulada por el ego controlador o acogida en una presencia abierta mediante la presencia consciente. Cada época de la vida ofrece estas dos opciones. Aceptación y participación con lo que es real es la base para la práctica. En el proceso de envejecimiento, la aceptación de nuestro ciclo es libertad. Hay algo que aprender en cada época. Salido de la nada, el vacío del invierno, llega la plenitud del verano que inevitablemente se convierte en el vacío del invierno. La pulsación entre el giro hacia la forma y el giro hacia la vacuidad es continuo, con cada giro ilustrando la naturaleza ilusoria de cada aspecto, puesto que son inseparables en la no dualidad. El nivel externo de las estaciones, los cambios internos de nuestro propio envejecimiento y las fluctuaciones secretas de nuestros pensamientos, sensaciones y emociones no son dominios separados. Toda manifestación tiene la misma base y la misma naturaleza: apariencia vacía como arco iris en el cielo, como espejismos en verano, como reflejos de la luna en el agua.

El otoño se corresponde con la recepción, se trata de dejar ir para que la tierra reciba las hojas y los frutos; es el hundimiento de vuelta a la fuente. Soltar la fijación sobre la forma también es parte de la práctica de la meditación, a medida que dejamos el dominio de la fantasía del ego del crecimiento incesante de la primavera y el verano. El ego nunca tiene suficiente: cuanto más se pone en movimiento más tiene por hacer, un poco como la historia del aprendiz de brujo. En la meditación nos movemos hacia una estación diferente, lejos del deseo del ego por un verano sin fin y hacia la espaciosidad del invierno. Este es el terreno que se manifiesta soltando y relajando, vaciando nuestras suposiciones y dejando ir todo lo que sabemos.

Lo que llamamos nosotros mismos es un movimiento de diálogo

“¿Pero quién seré yo si no tengo nada?” Bien eso es lo que tenemos que averiguar. *“Pero yo no me quiero investigar a mi mismo, ¡solo quiero ser el yo que sé que soy!”* ¿Por qué? *“Porque sé como hacerlo y porque sé que tiene sentido.”* Ese es el punto donde decidimos permanecer en nuestra narrativa habitual, nuestro argumento, el cual, de nuevo, es acogedor. No está mal, puede ser útil; solo que es limitado. Nunca experimentaremos nuestra naturaleza ilimitada si nos seguimos identificando con lo que es limitado. De ese modo, hay una especie de confianza que está dedicada a soltar la forma para experimentarnos a nosotros mismos sin forma, amorfos. De esta informidad surgen muchas formas. Está es la paradoja que de la nada viene todo, pero cuando nos aferramos a algo se escabulle. Siempre ha sido así. Este es el hecho de nuestras vidas; no es una especie de teoría abstracta.

Por ejemplo, una vez tuvisteis cinco años y hacíais cosas que no hicisteis luego con diez años. Y cuando teníais quince no hacíais las cosas que hacíais con diez. Cada uno de nosotros ha pasado por eso, hemos sido personas diferentes. Eso es un hecho. Ahora podríais añadir todas estas experiencias juntas capa por capa como una gruesa lasaña: *“Esta es mi vida; así es como es,”* o uno podría ver *“¿En qué momento estoy vivo? ...solo aquí ...solo ahora en este punto transitorio de infinita disolución. Está ocurriendo momento a momento. Algo nuevo está sucediendo y todo lo que ha sucedido se ha ido y todo lo que aún no ha sucedido no ha llegado.”* Es decir, si permanecemos con la inmediatez de la experiencia en lugar de elaborar una narrativa, vemos que todo lo que tenemos es este momento. La gran transitoriedad de todas las cosas que han sucedido puede ayudarnos a ver que este momento también se irá y por lo tanto este momento no puede ser nuestra verdadera esencia. Este momento no puede definir quién somos realmente, solo puede mostrar cómo, aquí y ahora, somos revelados contextualmente.

Nuestra manifestación es el despliegue o el movimiento de nuestra energía en el mundo con los demás. Pero ¿de dónde viene? Podríais decir de dios, del karma o podríais mirar directamente y ver: ¿de dónde surgís momento a momento? ¿De dónde viene este mundo? Podríais estudiar a Charles Darwin o podríais tan solo estar presentes con vosotros mismos. Todo está sucediendo pero ¿cuál es el fundamento de este suceso? No lo obtendremos con una historia porque las historias cubren la base en el mismo acto de tratar de revelarla. El mundo está lleno de historias acerca de dónde venimos. Cada cultura tiene algún tipo de mito fundamental primordial, sobre dioses que bajan por una escalera o un trozo de arcilla a la que se sopla, etc. Más cercanas tenemos también las historias de nuestras familias; nuestros padres y abuelos. Mediante terapia podemos llegar a ver como nuestras personalidades se han desarrollado con la matriz familiar. Esto puede ayudar a generar una historia en la que apoyarse. Pero sigue siendo una historia.

La cuestión, entonces, es mirar a este instante y ver ¿de dónde viene? por ejemplo, en el momento en que estoy hablando y las palabras salen de mí. No hay una fábrica de palabras dentro de mí. No tengo un pequeño guión que extraigo de mi lengua como una especie de ectoplasma. Estoy hablando con vosotros. Aquí estoy, miro alrededor, veo vuestras caras y las

palabras salen de mi boca y después de un rato se detendrán. Eso es lo que es ser humano. ¿De dónde proviene esto? Proviene de estar juntos. Las palabras solo tienen significado si estáis aquí. Quizá podría llegar a ser como uno de esos predicadores tenaces, podría traer conmigo mi tarima y ponerla en el campo con las vacas y contarles las buenas noticias y la verdad sagrada, pero esto no tiene mucho sentido. Es decir, nosotros emergemos en las situaciones. Y solo podemos hacerlo si estamos abiertos a la situación; sin tener algo que vender, sin tener una agenda. Por supuesto, tenemos muchas micro-agendas y son parte de la mezcla, pero también pueden limitar nuestra intención o disponibilidad. Abriéndonos a todos los ingredientes disponibles, todos los recursos potenciales, podemos relajar y permitir la co-emergencia del yo y el otro como gestos temporales. Si empezamos a experimentar la inmediatez y la impredecibilidad de nuestra co-emergencia con el entorno, la realidad de la no-dualidad del yo y el otro, sujeto y objeto, entonces no necesitamos estar tan preocupados, ya que nos damos cuenta que no todo depende de nosotros. En realidad, los demás nos darán lo que necesitamos. Nos sonríen o nos asienten con la cabeza o nos fruncen el ceño y nosotros estamos allí en ese momento con ellos.

Hay una enorme soledad al vivir dentro de uno mismo. Nuestra educación y cultura humana generalmente fomentan un tipo de mentalización, una sensación de que vivimos dentro de nosotros, quizá, de hecho, en nuestras cabezas como un manojo de ideas: *“Yo tengo una existencia mental y tengo que idear la manera de como salir de mí mismo hacia el mundo donde vosotros vivís – vosotros estáis ya ahí fuera en el mundo pero yo estoy en mí.”* Esto es lo que la mayoría de nosotros experimenta: miramos fuera de nuestros ojos, escuchamos fuera de nuestros oídos, hacia todas esas cosas que ya están en marcha, con el sentimiento de ¿cómo podemos subirnos en ellas?

Esto es, por supuesto, una ilusión. En el budismo esta es la ilusión fundamental de creer en la dualidad esencial de yo y otro, sujeto y objeto. Es decir, la sensación de ‘nosotros’ ha sido destrozada por el hábito de ignorar lo que está ahí y asumir una separación fundamental y una diferencia entre yo y tú. Esto conduce a cada uno de nosotros a una pre-ocupación con nuestras propias ideas, nuestro propio material ‘interno’. En realidad, estamos todos juntos en esto; hemos nacido en el mundo como parte del mundo; siempre estamos participando estando con los demás. Y por eso, cómo somos, incluyendo lo que aceptamos que está dentro de nosotros - nuestros pensamientos, sentimientos, sensaciones, etc - son creados a partir de la presencia de los demás. Si te vas a dar un paseo por tu cuenta al bosque, las cosas surgirán como si fuera, interiormente, pero surgen en relación a alguna cosa más. Quizá existan recuerdos estando allí con un amigo que ahora no está. Hay alguna historia de esto y aquello y ciertos sentimientos aparecen. Es decir, estáis en interacción; no tenemos un yo singular. Lo que llamamos nosotros es un movimiento de diálogo, un movimiento de energía saliendo y energía entrando.

La meditación de las tres ‘Aa’

Ahora os mostraré una forma muy simple de sentarse que puede desarrollar algo de lo que

hemos estado hablando. La función de la práctica es integrar quietud y movimiento y puesto que tendemos a estar envueltos en el movimiento mucho tiempo, durante la práctica le damos el privilegio a la quietud. Esto no significa que la meditación sea principalmente un retiro o renuncia; más bien es explorar el lugar o el punto desde el cual tenéis la experiencia.

Al principio nos sentamos de una manera tranquila pero después de un rato podéis continuar haciéndolo mientras os desplazáis, participando en todo lo que vaya sucediendo: hablando, comiendo, etc. La práctica no consiste en hacer algo diferente sino más bien despertar vuestra propia naturaleza. La función íntegra de esta práctica no es hacer algo artificial; más bien es encontrar un punto natural de apertura relajada que permita a todo lo que está sucediendo ocurrir sin interferencia. Con todo lo que aparezca incluyendo todo lo que consideráis que sois vosotros, dejad que sea como es.

Podéis intentarlo con vuestros ojos abiertos o cerrados. Sin embargo, generalmente lo hacemos con nuestra mirada abierta en el espacio enfrente de nosotros. Si cerráis los ojos puede dar la sensación de ser, por así decirlo, en uno mismo, como si 'esto es lo que yo soy'. Mientras que, lo que he tratado de compartir con vosotros es que lo que somos es todo esto junto; todo lo que está ocurriendo momento a momento está sucediendo a la vez. Por esta razón, en esta tradición, solemos hacer la práctica con nuestra mirada abierta. No miramos fijamente a nada, pero nuestra mirada está enfocada suavemente a unos dos metros por delante. Nos distendemos en el espacio de modo que ni estamos mirando fijamente ni estamos en las nubes, tan sólo estamos relajados y abiertos. Y entonces, para soltar las tensiones y las formas en las que estamos atrapados en la identificación con los pensamientos y sentimientos, hacemos simplemente un sonido natural, por lo general el sonido 'Aa'. Podéis hacerlo en exhalación silenciosa si estáis en el trabajo y necesitáis algo de espacio, pero aquí podemos hacer el sonido 'Aa' tres veces.

'Aa' en la tradición representa apertura, la naturaleza de la mente y el fundamento de todos los buddhas. Lo libera todo sin establecer nada. 'Aa' como sonido se considera la base de todos los demás sonidos. En los alfabetos Sánscrito y Tibetano todas las consonantes toman la 'Aa' como su vocal y por lo tanto se entiende que todas las palabras y construcciones surgen de ella. Así, 'Aa' es el punto de elaboración en todo lenguaje, todas las palabras, todos los nombres, pero también el punto donde todos pueden ser desarticulados en el silencio. Y eso es lo que hacemos cuando decimos 'Aa'; dejamos disolver todas nuestras construcciones en la vacuidad. Todas las entidades del mundo incluyendo nosotros, son mantenidas en su lugar por nuestra actividad mental. Realmente están vacías de una naturaleza propia inherente; no tienen una esencia interna definitoria. Cuando la mente está quieta solo hay espacio y claridad. Esta vacuidad abierta es la infinidad dentro de la cual todo movimiento, toda experiencia, está siempre ya integrada.

Después de haber hecho el sonido de la 'Aa' simplemente nos sentamos de un modo abierto, relajado con todo lo que venga. Si parece que todo sigue igual, tus pensamientos habituales, solo ábrete a ellos, no te quedes colapsado en ellos ni los sigas, porque eso es ya una actividad. Tanto como sea posible, permite el ir y venir de lo que esté surgiendo. Esto incluye

todo lo que surge por nuestros sentidos y todos los pensamientos, sensaciones, sentimientos. El punto clave es observar el movimiento como movimiento. Si un pensamiento te atrapa, por ejemplo, si de pronto eres consciente de la pared y entras en los pensamientos que surgen sobre ella, te llevarán a un pequeño viaje sin realmente ir a ningún lugar. Tan pronto como reconozcas lo que ha sucedido, simplemente permanece presente con este hecho y algo de espacio se abrirá. Entramos en mundos creados por la yuxtaposición de pensamientos, sentimientos, sensaciones y percepciones y cada uno de estos mundos transitorios, cautivadores, está en circulación. Así, no es que estemos tratando de vaciar la mente, ya que la mente vacía está constantemente vaciándose y constantemente llenándose. Sin resistirse al patrón, sin tratar de mantener ninguna dirección en particular, simplemente nos sentamos a gusto permitiendo a nuestra experiencia ser como es. Vamos a hacer esto durante un periodo corto de tiempo, quizás unos diez minutos o así.

Reconociendo la integración de la quietud y el movimiento

Practicando de esta manera, no tratamos de dar forma a la mente en una dirección particular. Por ejemplo, si hacéis las meditaciones shamata o vipassana es decir, calmar la mente o desarrollar una visión profunda en el surgimiento y cesamiento de la experiencia, hay una intención particular en donde no tratáis hacer algo, para llegar a estar más calmados o más claros. Sin embargo, la dificultad con la intención, como indicaba antes, es que significa que hay una especie de formalismo que toma el mando; uno se configura a sí mismo hacia alguna cosa. La 'buena' idea se convierte en un patrón con el que nos esmeramos para alinearnos. Sin embargo, la mayoría de nosotros vivimos en la complejidad de las exigencias diarias no reguladas. No estamos viviendo en un monasterio donde puedes sentarte durante muchas horas al día de un modo particular ritualizado. Tenemos que interactuar con las demás personas en toda su impredecibilidad. Por lo tanto, si damos privilegio a un tipo de quietud que se obtiene separándose de lo que está ocurriendo, renunciando a la situación, entonces encontramos que el mundo es bastante problemático. Y por supuesto muchas personas que van a retiros de meditación experimentan eso. Mientras están en retiro todo está calmado y claro pero entonces regresan al mundo y encuentran que se sienten perturbados, de hecho quizá manchados, porque todo parece prácticamente contaminado comparado con la pureza de un espacio sagrado.

Sin embargo, la mente en sí misma no puede ser contaminada. La presencia no es polucionada por nada que ocurra. Tal como un espejo, no le hace feliz tener delante algo hermoso o está triste o perturbada por tener delante algo feo. Todo lo que surge en la presencia solo pasa a través. No deja ningún rastro. Sin embargo, todo lo que surge para nosotros como 'persona' tiene un impacto y deja huella. Así, la cuestión vital es ver la diferencia entre vuestra conciencia participativa, es decir, la manera en que procesáis vuestra experiencia y la presencia básica que revela esa experiencia. Ser humano es estar feliz, triste, etc.; sería trágico no tener esa experiencia. Si vais a un lugar santo podréis ver a personas santas siendo santas y

que llevan una ‘vida santa’. Esa es su opción, tiene ventajas e inconvenientes. Pero también podéis llevar una vida ordinaria; podéis ver televisión, comer pizza o correr por ahí y provocar alboroto. La clave es ver la naturaleza real de lo que está ocurriendo. Si eres bueno, si eres malo, ¿cuál es la cualidad real de eso? Es actividad. Es movimiento. Nuestra actividad despliega nuestra energía, nuestro movimiento – no define quién somos ‘realmente’. Eso es porque nuestra base, nuestra fuente, nuestro ser, nuestra ‘esencia’, es una abertura inasible no nacida. Nuestro movimiento es importante solo en términos de su impacto en los demás. No establece nada más allá del momento de su aparición. Tratar de hacer que la mente no se mueva, cuando la mente se entiende como compuesta, la suma de ‘todo lo que soy’, es imposible, ridículo. Sin embargo, muchas técnicas de meditación apuntan en este sentido. Pues si bien la mente como presencia está siempre en calma, la mente como manifestación, como pensamiento, sentimiento, sensación, experiencia, está siempre en movimiento.

Movimiento es la cualidad de la compasión; nosotros salimos hacia el mundo y el mundo viene hacia nosotros. Experimentamos tanto el mundo como el yo a la vez. Pero ¿quién es el experimentador del flujo de esa compasión? Es la mente en sí, como el espejo. El espejo nunca cambia pero nuestra formación en el mundo con los demás está cambiando todo el tiempo. Por lo tanto, tratar de parar vuestros pensamientos, tratar de conseguir que sean como ovejas ordenadas yendo una tras otra es una práctica que requiere una cantidad enorme de esfuerzo y realmente no va a ninguna parte. Esto es porque solo puede ser mantenido durante un rato en ciertas condiciones y cuando las condiciones cambian deja de suceder. Es muy liberador darse cuenta de esto.

Existe un concepto en el buddhismo, la co-origenación dependiente, que significa simplemente, ‘en la base de esto, surge aquello’; ‘este evento’ y ‘aquel evento’ están siempre vinculados. ‘Yo’ y ‘otro’ no son dos mundos separados. Por ejemplo, la gente nos insulta y nos sentimos enfadados u ofendidos o la gente es dulce con nosotros y nos sentimos afectuosos y conectados; así es como funciona. Estas son las pulsaciones de la vida. Es como un pontón. Tan pronto como pones tu pie en una parte la otra parte se mueve. Constantemente es así. La idea de que pudieras estabilizarlo sería imposible; los pontones se mueven, eso es lo que hacen. La existencia entera es un campo interactivo – nada permanece aparte o solo.

Por tanto, reconocer el movimiento como movimiento nos permite ver la diferencia entre quietud y movimiento y también ver que los dos están integrados, que son inseparables. Son distintos pero inseparables. Si tratáis de conseguir que la “parte” que está quieta se mueva, eso no va a suceder y si tratáis de conseguir que la “parte” que se mueve esté quieta, eso tampoco va a suceder. Entonces, tener clara la diferencia entre quietud y movimiento es muy importante.

Así, cuando nos sentamos, el movimiento está ocurriendo, y eso está bien. No tenemos que bloquearlo. Lo que empezamos a ver es cómo existen diferentes niveles de movimiento. Por ejemplo, un pensamiento surge y entonces reaccionamos ante él. Si nos gusta el pensamiento queremos agarrarnos a él o caemos en él y entramos en una pequeña historia durante un rato. Y si no nos gusta, o pensamos que no deberíamos tenerlo en nuestra mente, tratamos de

apartarlo y des-identificarnos con él. Estas reacciones son también movimiento. El movimiento de este aspecto editorial auto-definitorio de nuestra existencia no es erróneo, solo quizá un poco innecesario, ya que está fundamentado en la idea de que ‘yo soy el que determinará lo que me suceda’. ‘Yo soy el responsable’ – esto suena normal, como si fuera cierto. Aún así es otro movimiento sin esencia o lugar fijo donde pararse. No hay un ‘mí ’ definitivo que esté a cargo de mi vida, un ‘mí ’ que pueda constreñir lo que esté pasando. Esto es aún más claro si tenéis niños, pues vuestra vida nunca va a ser vuestra de nuevo; vais a ser movidos de aquí para allá. Participar es ser parte de algo y eso significa no ser responsable de ello desde arriba, pero tampoco ser subyugado por ello, sino estar en ello. Estáis metidos en el cenagal, os movéis con él como parte de él. Esa es la naturaleza del movimiento.

Sabiduría y compasión: una estética natural de la conectividad

Requerir del movimiento para estar quieto y en orden es una especie de insensatez. En su lugar, podemos simplemente permitir al movimiento surgir tal como es de modo que experimentemos su belleza efímera. Así el principio organizador no se convierte en control, sino en nuestra apreciación estética. Las posiciones fijas y las creencias sólidas son una especie de anestésico, nos ponen a dormir y nos arrullan con los sueños de poder y sabiduría del ego. Despertar es el regreso a la estética, a la inmediatez de los sentidos, a la riqueza de la experiencia. Estar abierto a lo que es, revela un nuevo sentido de belleza, no como una cualidad presente o no en el objeto, sino como un modo de ser, la riqueza del compromiso con el campo inédito. En la tradición esto es referido como el sambogakaya, el cuerpo o esfera de gozo de todo.

A medida que nuestro miedo del mundo disminuye, nos abrimos a una atención más afinada acerca de cómo son las demás personas. Esta atención nos permite ser más precisos, más exquisitos, en nuestra relación con los demás. Entonces no tenemos que tirar de ellos o apartarlos conforme a nuestro mapa de cómo deberían ser las cosas; aceptamos que la demás gente sea como es y trabajamos con eso. Entonces la pregunta, “¿Cómo voy a estar con ellos?” se vuelve creativa, abriéndonos una y otra vez a nuestro potencial infinito. Sin embargo, si nos adherimos a un repertorio muy estrecho de movimientos, habrá mucha gente con la que no queremos estar porque no podemos pavonear de nuestras cosas con ellos: “*No puedo bailar porque no tocan mi melodía* ” Esa es la limitación general de estar sobre-identificado con lo que consideramos la fijeza de nuestra personalidad.

La labor entonces es vivir en la realidad vibrante, donde sabiduría y compasión están vinculadas. En la práctica sentada, cuanto más permitamos a las fronteras salvajes de nuestra mente ponerse de manifiesto, más empezamos a ver lo realmente extraños que somos y la especie de mierda extraña que se mueve por nuestro interior. Cuando no nos asustamos por

eso, esa aceptación hace que nos soltemos y seamos más capaces de realizar diversos movimientos en el mundo con los demás. Entonces empezamos a ser capaces de conocer a la gente tal como es y responder a la situación tal como es. Por ejemplo, si pasáis el rato con niños hacéis lo que los niños necesitan que hagáis. Luego, si habláis con adultos o con personas de edad avanzada, vuestro modo de ser cambia. Habláis de un modo distinto con personas enfadadas que con personas tristes. Es decir, cada una de estas interacciones permite presentarnos, manifestarnos en la situación con una sintonía precisa que no es un acto de voluntad sino sólo la estética natural de la conectividad. No es que tengáis que hacer algo sino más bien es la aparición de un sencillo flujo que se manifiesta al poneros en su camino. Y hacemos eso soltando todas las intenciones, planes y opiniones, que son nuestro sitio habitual de operaciones, y confiamos en que nuestra presencia abierta en el momento será suficiente.

De esta manera, cuanto más relajados estamos, más a gusto, más precisamente sintonizados nos volvemos. Y cuanto más duro nos esforzamos, más establecemos agendas para nosotros mismos, agendas que crean una especie de anteojeras o procedimiento. Esto trae una estrechez que una y otra vez instala el ansia de poder, el deseo de controlar, de tener las cosas en nuestros términos. Sin embargo, cuanto más vemos que estamos abiertos, menos tenemos la sensación de ‘nuestros términos’ – la vida es tal como es. Si salís y tenéis un picnic con los niños hacéis lo que todos quieren hacer. Algunas veces os salís con la vuestra y otras veces ellos se salen con la suya, así es como funciona. Eso es pulsación ¿no es así? No es una tentativa a la auto-abnegación. Y parte de ello es saber cuando es a tu manera y cuando dejas que sea a la manera de los demás. No obstante, no hay un libro de reglas que os muestre como hacer eso, viene a través de vuestro vientre estando conectado.

Por ejemplo, si estáis en un grupo y estáis hablando, ¿cómo encuentras el ritmo de saber cuándo hablar? Muy a menudo si las personas están en su propia cabeza, están tan preocupadas con lo que quieren decir que interrumpen a los demás y luego obtienen una reacción negativa. Entonces podrían decir, *“Vaya, qué sentido tiene que yo trate de hablar si vosotros no queréis escuchar!”* “Bueno, vamos a escuchar pero alguien más estaba hablando.” *“Ya, siempre pasa lo mismo!!”* Y siempre va a ser así si no podemos encontrar la puerta, encontrar el momento. Encontrar el momento, tomar el pulso, hallar el ritmo, se revela a través de no defendernos en contra. Y hay una confianza básica en eso; que hay suficiente para todos, que habrá tiempo para todos si aguardamos el momento oportuno.

Cuando perdemos el pulso y nos arremolinamos en nuestra propia preocupación a menudo hay una impulsividad que es un tipo de ansiedad: *“¿ Y yo qué? ¿Obtendré lo que necesito?”* Sin embargo, cuanto más nos relajamos y abrimos, más nos damos cuenta de que el que necesita algo es una manifestación temporal. Por ejemplo, al despertar por la mañana necesitáis hacer pis. Entonces hacéis pis y no tenéis que volver a hacer durante un rato; es así sin más. Sin embargo, cuando necesitáis hacer pis es una buena idea hacerlo. Es decir, hay una inmediatez en el mundo pero no existe una verdad en ello. No establece nada. La mayor parte de lo que hacemos no establece nada. Si tenéis niños, están cambiando y creciendo y vosotros estáis cambiando y creciendo y así es como es. Eso continúa por unos años y luego se van – y eso es lo que hay. ¿De qué se trataba? No se trataba de nada; no hay una bolsa para las sobras, no hay

nada que llevar a casa al final de la experiencia. Todo lo que obtenéis es si estabais allí o no, porque si estabais allí lo obtenéis. Si estabais allí con ellos cuando eran muy pequeños obtenéis eso y a través de todas las etapas, si estáis ahí, eso es lo que os lleváis - y si no estáis ahí no lo obtenéis.

Quedarse con las materias primas

La vida no es una teoría. No está fundamentada conceptualmente. Es una cuestión de gusto, es una cuestión de los sentidos. Así, ¿qué es entonces lo que nos permite estar más en este estado? No es esforzarse, no es la ansiedad, no es exigirnos demasiado sino encontrarnos a nosotros mismos donde estamos, lo cual ya está 'en ello', tal como es. Y el valor de cada momento 'tal como es', se pone de manifiesto a través de estar ahí en ese momento, sin hacer nada en especial. Especial es una noción muy poco útil porque especial está relacionado con no especial. Por eso, si os acercáis hacia el mundo con una categorización, con un principio organizador que está atribuyendo un valor, entonces lo que estáis haciendo es buscar las cosas que tienen ese valor en particular. Por consiguiente, es cuestión de estar con lo que las cosas son, estar con ello tal como es, con vuestro cuerpo tal como es, vuestra salud tal como es, vuestras emociones tal como son – solo estar abierto a eso.

Por tanto, si estáis deprimidos podéis estar deprimidos. *"Pero no quiero estar deprimido."* Bueno, el hecho de no querer estar deprimido no detiene la depresión. Podrías conseguir algunos antidepresivos pero probablemente no cambiarían la estructura de tu depresión. Si estás deprimido puedes estar con ello. ¿Qué es la depresión? Es algo que se mueve en el espacio y el tiempo. Es un estado de ánimo. Y si permaneces presente con ello lo puedes experimentar como movimiento. Pero si tratas de separarte de ello, se vuelve algo que te atrapa. Se vuelve un impedimento, un mono en tu espalda, y te sientes oprimido por 'ello'. Aunque, 'ello' eres 'tu', cuando estas deprimido. Así es como soy. ¿Qué es eso? Si prestamos atención simple y abiertamente al punto de restricción veremos que la forma se mueve y cambia mientras que el que lo presencia, si está relajado, abierto y libre de prejuicios, permanece como presencia inasible. Lo mismo se aplica cuando estáis felices. Inquirir "¿qué es la felicidad?" no significa escribir un ensayo sobre ello puesto que se revela al ofrecer una hospitalidad no identificativa hacia ello.

Esto nos devuelve a la imagen del espejo, en la que el espejo está totalmente abierto a todo lo que está allí. No está limitado o sesgado, nunca dice, *"Ya he tenido bastante de esto."* Es más, todo va a ir por sí mismo. Las enseñanzas básicas del Buddha, las más básicas y quizá las más profundas son acerca de la impermanencia. Es decir, todo está surgiendo y también cesando. Ya sea que pensemos en una experiencia externa o interna, está cambiando. Y porque cada experiencia siempre está cambiando, es inasible. Por tanto aferrarse no es muy útil. Eso es algo bastante obvio. Sin embargo, gastamos gran cantidad de nuestras vidas tratando de dar forma a los eventos como un medio de apropiación, tratando de obtener lo que nosotros

queremos. Por supuesto necesitamos dar forma a las cosas. Si vais a cocinar una pizza necesitáis darle forma. Si vais a hornear un pastel necesitáis darle forma. Si vais a hablar con los niños y ayudarles a hacer los deberes tenéis que conformar ese tiempo. No es que dar forma sea erróneo en sí mismo, pues dar forma es una manera dinámica de interactuar con el ámbito en el que uno habita. Sin embargo, si usamos nuestra habilidad para influenciar lo que está sucediendo como un método de generar 'mi sentido de quién soy' entonces nos volvemos controladores en exceso. Focalizándonos en nuestra agenda nuestra actitud se vuelve auto-referencial y de esa manera hay demasiado en juego en cada situación. Es como tratar de ordeñar mantequilla de la vaca; la vaca te da leche y luego tú tienes que hacer algo con la leche para obtener mantequilla. Es decir, si queréis elaborar una gran historia para vosotros lo podéis hacer pero el universo no os la da directamente. El universo os da las materias primas.

Si permanecéis con las materias primas de la experiencia inmediata se abren infinitas posibilidades. Sin embargo, si siempre estáis aplicando vuestra propia receta fija a cualquier ingrediente fresco que suceda, vuestra dieta se volverá muy limitada y no habrá mucha gente que vaya a ser capaz de comer con vosotros. Cuando estamos retraídos y nos volvemos rígidos, la decepción nos da un verdadero golpetazo, pero cuando nos relajamos en nuestra espaciosidad la decepción es solo un momento transitorio sin un impacto fundamental. Los buenos momentos vienen y van y los malos momentos vienen y van. La felicidad viene y la pena viene. Cada posible acaecimiento se encuentra dentro del ir y venir del flujo de experiencia. No somos el contenido de nuestra mente y sin embargo no estamos separados del contenido de nuestra mente. El contenido de nuestra mente es experiencia, no es auto-definición, no es esencia. Así, si pasas por un mal momento, ese mal momento no define quién eres. Si te vuelves un poco loco por un rato o te sientes colapsado o despreciable y la vida pierde su sentido, si te puedes relajar y estar presente con lo que está sucediendo, eso pasará sin dejar huella.

Por lo tanto, es muy importante no sentirse demasiado responsable. El peor castigo que puedes recibir en la vida es sentir que *"Todo depende de mí."* Esa es una posición muy triste y solitaria. En realidad, nuestra vida se pone de manifiesto a través de estar con los demás. Nuestra vida viene hacia nosotros; nos es dada cuando hacemos el gesto de darle la bienvenida. Y a veces eso es divertido y otras es triste, pero es toda una revelación; no es una cosa de la que os podáis agarrar. Este es realmente el corazón fundamental de las enseñanzas dzogchen; que no hay cosas, hay solo momentos de experiencia inasible surgiendo dentro del campo abierto de la presencia. Y cuanto más vemos que estamos integrados en espaciosidad abierta más los momentos están bien tal como son. Eso es lo fundamental.

Preguntas y respuestas

¿Hay algunos pensamientos o preguntas que os gustaría plantear?

Pregunta: A veces parece que existe un aspecto de tí mismo, que eres tú, como estuviste diciendo antes. Es muy fácil recuperar algo con lo que tú sabes que te sientes muy comfortable. ¿Cómo tratas con esta clase de, digamos, aspectos persistentes de tí mismo que aparecen a veces en tu comportamiento – y es como: *“Oh... otra vez tú”*?

James: Es una pregunta muy útil porque hay dos aspectos ahí: algo que surge y luego hay una inversión, una identificación con ello. Por ejemplo, con algo que parece una parte familiar de tí mismo: *“Solo estoy siendo yo,”* Hay una especie de fusión con el pensamiento y un sellado: *“Esto define quién soy.”* Sin dejar de ser así, solo estando presente en lugar de estar colapsado en ello, empiezas a experimentar su naturaleza dinámica. Es decir, el sentimiento, *“Este soy yo,”* es a la vez verdadero y falso. Es verdad en que así es como yo soy ahora en estas circunstancias, pero no es verdad en que eso defina ‘quién realmente soy’.

Así, en el segundo aspecto existe una sobre inversión, la sensación de fusión: *“Ahora me he encontrado a mi mismo”* o *“Me siento cómodo siendo así.”* La gente a menudo dice: *“Oh, no estoy cómodo haciendo eso.”* Sin embargo, gran parte de la vida no es cómoda. Y si hacéis del confort o la felicidad la base de vuestra existencia hay mucho de lo que tenéis que desprenderos. Es más útil considerar, *“¿Sobre qué estoy sentado? ¿Cuál es el terreno o la base de mi existencia?”* Si es un pensamiento, reposáis en él durante un rato pero luego se desvanece y estáis atravesados en el aire como una de esas caricaturas donde el personaje se sale de la cima de un acantilado y sus piernas siguen corriendo hasta que de pronto se cae. Es decir, cualquier cosa con la que nos fusionemos no va a durar. Sin embargo, no es que podamos apartar la experiencia y que no haya nada que hacer con ella. Ni significa que tengamos que estar completamente fusionados con ella. Se trata de encontrar el camino medio de estar presente, relajado y abierto y trabajando con el modo en que estamos en el momento en esa situación.

Por ejemplo, decir que encuentras que algo es fácil de hacer, pero luego más tarde parece más difícil. Y cuando es difícil es simplemente difícil. Podrías muy bien sentir que, *“No me gusta esto, prefería como era mi vida ‘antes.’”* En ese momento te has subido en un helicóptero; te has ido en tu conceptualización abstracta: *“Tengo una visión general: ayer era bueno y hoy es malo. No quiero esto, necesito tener algo más.”* Entonces puedes activar todos los métodos que conoces para cambiar la situación, y entonces... *“Ah, esto está mejor!”* Sin embargo, lo que has hecho es decir, *“Solo estoy a salvo si soy artificial. No puedo habitar mi vida tal como es; solo puedo habitar los aspectos que me gustan.”* Es como ser un niño quisquilloso de cinco años que no se va a comer su cena. Los padres bregan de diferentes maneras para tratar con esa situación, pero si lo afrontan diciendo: *“De acuerdo, puedes tener varitas de pescado cada día de la semana y para desayunar también,”* eso puede que no ayude mucho. Ya que si el niño va a otra casa donde el anfitrión no quiere cocinar varitas de pescado, ¿que va a hacer el chico? Es exactamente la misma estructura, ¿no es así? Por eso, es un buen paso aceptar y de verdad dar la bienvenida a las cosas que desde nuestro punto de vista habitual, en acorde a un aspecto nuestro, no queremos dar la bienvenida porque pensamos: *“Este no soy yo. Esto no*

encaja. No me gusta.” Es mejor relajar y ser flexible porque nuestra omnipotencia no va a durar mucho.

Pregunta: ¿Cómo cambia tu cuerpo, cómo se siente desde tu experiencia?

James: ¿El cuerpo?

Participante: Si, tal como lo experimentas tú en tu práctica.

James: Se ha dado un paso desde sentir que mi cuerpo es algo que yo tengo, a que mi cuerpo es algo que yo soy, a no tener realmente un cuerpo; que el cuerpo es parte de mi ser en el mundo. Así que lo que llamo ‘mi cuerpo’ va a ser influenciado por todo tipo de cosas. Por ejemplo, estoy sentado en esta particular silla que es un poco inestable y así mi espalda no está muy bien apoyada. Por eso, experimento mi postura de un modo singular; algunos músculos están tensos y no es muy fácil mantener mi pecho abierto. Eso es lo que ocurre; donde quiera que estemos, estamos confortables o incómodos, apoyados o no apoyados y ese es un aspecto de nuestro ser, un cuerpo en un mundo de formas.

Si yo tengo una noción de cómo quiero que sea mi cuerpo entonces podría enfadarme mucho con la silla, sentir que me está atacando. O, puedo experimentar: *“Así es como mi cuerpo es en esta clase de silla.”* No necesariamente quisiera sentarme para siempre en esta silla pero ello también muestra que la silla y el cuerpo están en el mismo mundo y que donde vayamos el cuerpo va a ser moldeado por las circunstancias. Por ejemplo, cuando os encontráis gente aquí, vuestro cuerpo podría relajarse y abrirse o podría tensarse si sois un poco recelosos. Este tipo de cambio está ocurriendo todo el rato, una pulsación de aquí para allá como un alga marina en las olas, abriéndose y cerrándose. De este modo, mi cuerpo no es algo que yo tenga sino que es parte del campo dinámico de la experiencia que es desplegado como mi existencia.

Dentro del ámbito no dual de la apariencia experimentamos nuestros ritmos y los de los demás. A veces suena nuestra música y la otra persona baila con ella y a veces su música está sonando y nosotros bailamos con ella. Se alterna, fluye, palpita. Necesitamos una cualidad refinada para estar presentes en el momento en que interactuamos o co-existimos con el otro. Si no tenéis demasiada soledad interior o hambre, podéis escuchar el ritmo del otro y podéis confiar en que su música está bien durante un rato y que luego vuestra música puede presentarse. Hay suficiente espacio para que el movimiento de guiar y de seguir ocurra y eso nos libera de la desesperación “¿y yo qué?”

Estamos a punto de acabar nuestro breve encuentro aquí. Quizá podríamos sentarnos en silencio durante un ratito, y podemos hacerlo a base de relajarnos en la profundidad de nuestra respiración. No necesitamos hacer ningún sonido, y de ese modo es algo que podéis hacer en cualquier situación. Simplemente relajarse en la espiración y estar con las cosas tal como son.

