
PSICOTERAPIA Y DZOGCHEN

JAMES LOW

Kundusling, Barcelona

4-6 noviembre 2016

Puede ver videos de esta enseñanza en <https://vimeo.com/album/4365561>

Viernes 4/11/16	Sesión I	1
Sábado 5/11/16	Sesión I	12
Sábado 5/11/16	Sesión II	20
Sábado 5/11/16	Sesión III	30
Sábado 5/11/16	Sesión IV	39
Domingo 6/11/16	Sesión I	49
Domingo 6/11/16	Sesión II	56
Viernes 4/11/16	Sesión I	

Podemos empezar. Me alegro mucho de estar aquí. Gracias por invitarme. Tenemos unos días para estudiar el dzogchen en relación con la psicoterapia, lo que se podría considerar como una subrama de la sanación. En inglés, sanación significa volverse entero. Y dzogchen, por supuesto, también significa completo, o perfecto, que no necesita ningún tipo de corrección o adaptación. A Buda con frecuencia se le describe como el gran sanador, o el gran doctor y también tenemos al Buda de la Medicina. Por supuesto, si no estás enfermo no tiene mucho sentido ir al doctor. Por ello, lo primero es averiguar si estamos enfermos y, en caso de que lo estemos, qué clase de enfermedad tenemos. Hay muchas ideas distintas acerca de la etiología. A lo largo del fin de semana vamos a tener oportunidad de estudiar diferentes escuelas de psicoterapia: la freudiana, la jungiana, la Gestalt, etc., y ver cómo consideran el sufrimiento de diferentes patologías. También vamos a estudiar la estructura de la visión y la

práctica dzogchen. Según el dzogchen, las intervenciones que hacemos se sitúan principalmente en tres áreas. La primera es despertar a la espaciosidad natural de la mente. La segunda es reposar en el campo de claridad que es inseparable de ella. Y la tercera es el movimiento dentro de ese campo de claridad, que es inseparable de la pureza primordial.

En general, la psicoterapia se ocupa del tercer nivel, que es el nivel de la participación. El estudio de la neurosis trata de averiguar cómo la interacción del individuo con su entorno en este campo de manifestación se ve disminuida. La depresión, la ansiedad, los trastornos obsesivos son formas de describir cómo nosotros nos ocultamos de nosotros mismos y cómo el mundo está oculto para nosotros. Y este ocultamiento se da principalmente debido a nuestras propias interpretaciones. Así, si tenemos una creencia negativa acerca de nosotros mismos y pensamos, por ejemplo, que no somos dignos de ser amados, comenzamos con una conclusión, algo que parece ser un hecho autoexistente. Hay algo que está mal en mí, soy inadecuado, y debido a ello, mis posibilidades de operar en el mundo con otras personas están restringidas. Esa es la condición normal de los seres sintientes y especialmente de los humanos, en esta época. La psicoterapia tiende a buscar las causas de esta limitación ya sea en la biología como un desequilibrio bioquímico del cerebro, o busca las causas en nuestra historia personal, nuestras experiencias cuando estábamos en el vientre, el proceso del nacimiento, y luego las diversas interacciones en el colegio, en la familia, etc. Así, es bastante común pensar que como mi padre no me hizo mucho caso soy una persona insegura, y no me atrevo a interactuar mucho con otras personas porque me da miedo no gustarles. Esto es un ejemplo de formación de patrones. Tomamos acontecimientos de nuestra niñez, por lo menos hasta el punto en que los recordamos, y los unimos para construir una estructura explicativa. Y así sabemos por qué somos de la forma que somos. El hecho de que todas esas causas sigan operando en nuestro interior como una especie de eco realmente no nos da mucha libertad, porque no podemos regresar en el tiempo y repararlas. Pero en psicoterapia se cree que puedes tener una relación de reparación con el psicoterapeuta, en la cual, gracias a la atención concentrada del psicoterapeuta y a esa sintonización empática, y por otra parte a la capacidad y las ganas del paciente de explorar las áreas más oscuras de sí mismo y soportar esa idealización del terapeuta, entonces puede ocurrir algún tipo de sanación. El dzogchen tiene una visión algo distinta. Esto es lo que voy a abrir ahora mismo. Por supuesto, muchos de vosotros estáis familiarizados con las enseñanzas de Namkhai Norbu, que ha pasado muchos años sacando a la luz muchas de las valiosas enseñanzas del pasado y también de sus propios temas e inspiraciones. Así que espero que lo que yo diga esté en armonía con lo que él dice.

Desde el punto de vista del dzogchen, la causa de toda patología es no comprender la base de la cual todo va surgiendo momento a momento. Y es esencialmente la patología del tiempo. Como existimos como un constructo, un ego constructo, que se va desplazando en los tres modos del tiempo, el pasado, el presente y el futuro, tejemos el tejido narrativo de nuestra vida. Cuando se teje se tiene un marco por el que pasan una trama horizontal y una trama vertical, y uno va pasando hilos coloreados por esas tramas. Así, la construcción de patrones sobre nosotros mismos la realizamos con memorias del pasado y proyecciones del futuro. Sobre la base de algo que

yo sé que ocurrió en el pasado, imagino que puedo predecir algo similar que va a ocurrir en el futuro. Y cuando esta estructura de predicción se desmorona, nos alteramos. Es decir, por ejemplo, construimos una imagen de la gente que nos rodea, y esa imagen interna que tenemos de la persona nos permite hacernos una idea de cómo esa persona se va a comportar. Y entonces, por supuesto, fácilmente nos sentimos traicionados. Cuando decimos: “pero si yo pensaba que me amabas”, lo que estamos diciendo en realidad es: “Yo pensaba que sabía cómo eres, pero estás haciendo algo que no me gusta, por lo que no puedes ser la persona que me ama, y probablemente no eres la persona a la que yo amo. ¿Cómo puedo entonces tener un sentido del yo si eres tan poco fiable?”.

Y ese es un tema central en el dzogchen: cuando miramos los cinco elementos y vemos cómo la energía se manifiesta en ellos. Todo esto surge al estar en el flujo de tiempo secuencial. Pero al dzogchen lo que le interesa es la inmediatez, lo no mediado, con todo lo que está surgiendo. En tibetano esto se llama *lhundrup*. *Lhun* significa una colina o un montón de algo y *drup* significa estar hecho o conseguido. Entonces, significa algo que es todo al tiempo. Surge en un momento inmediato sin estar construido fase por fase. Así, llegamos a esta habitación y todo está aquí. Y existe la revelación inmediata del potencial de la situación. Y echas un vistazo a tu alrededor y reconoces a algunas personas, pero no a otras. Y das un cálido recibimiento a las personas que conoces, bueno, si no te caen bien igual el recibimiento no es tan cálido (risas), y saludas de forma más neutra a aquellas personas que no conoces. Es decir, cómo te relacionas en este campo inmediato se ve influenciado por tus elaboraciones conceptuales, que convierten algunas características del espacio en algo cálido y otras en algo más frío. Entramos en juicios y discriminamos. Lo que discriminamos es aquello que ya ha sido revelado, y al reposar dentro de nuestros conceptos como un vehículo de la verdad, la claridad inmediata de nuestra mente se ve oscurecida para nosotros. Este oscurecimiento no está generado por el diablo y no está generado por la fábrica de la ignorancia. Tiene exactamente la misma base que la claridad. Pero es precisamente este momento de olvido de la claridad lo que permite de alguna forma segregarse, dividir los fenómenos. Cuando entramos en la sala y decimos: todo está aquí, significa que en un solo instante todo el espacio se nos revela, porque la sala es luz y la luz nos llena. Lo vemos todo sin esfuerzo. Pero ¿qué es? Es luz. Pero eso no es suficiente, no hay que ser estúpido. ¿Qué es? Bueno, hay chicos y chicas, hay personas sentadas en sillas y personas en el suelo. Eso está mejor. Ahora ya entiendo algo, ya sé algo. Y así es cómo el ego hace su rutina diaria de ejercicio para mantenerse sano. Y cuanto más sano esté nuestro ego, más rápidamente le puede decir al mundo lo que es. Y cuanto más le decimos al mundo lo que es, menos capaces somos de ver lo que el mundo es en realidad. No es una idea tan complicada, pero somos adictos al pensamiento.

En el dzogchen, la base para volvernos enteros es reconocer que ya somos enteros y completos. Si tienes un pedazo de carbón y lo lavas durante cien años, no se va a convertir en tiza. Así que, si quieres conseguir tiza, tienes que empezar por algo que tenga la naturaleza de la tiza. En las enseñanzas mahayana generales, hablamos de la naturaleza de buda. Tanto en las enseñanzas mahayana como en las enseñanzas tántricas generales existe la idea de que tenemos la naturaleza de buda, pero está

cubierta. Y si eliminamos los oscurecimientos, la naturaleza de buda brillará. Pero cuando nos sentamos y meditamos es como si los oscurecimientos estuvieran dentro de nosotros, como una parte de nosotros. Y pensamos que tenemos mucho que lavar. Así que se pueden hacer las prácticas de Dorje Sempa o el ngondro... o lo que sea.

En dzogchen lo que se dice es que está la lámpara y encima de la lámpara hay un cubo. Pero el cubo no tiene absolutamente nada que ver con la lámpara. La lámpara brilla dentro del cubo. La lámpara no tiene ningún problema. La lámpara no está oscurecida. ¿Quién es la lámpara? Tú eres la lámpara. Y si tú eres la lámpara, no necesitas preocuparte por los oscurecimientos. Pero si te colocas fuera del cubo e intentas mirar al interior para ver la lámpara, ahí sí que tienes un gran oscurecimiento, porque, entre otras cosas, ni siquiera sabes dónde está el cubo. El cubo puede ser cualquier tipo de pensamiento, sensación o sentimiento que surja. ¡Oh, no! Eso significa que voy a tener que analizar cada pensamiento, cada sensación o cada sentimiento, para intentar encontrar dónde exactamente está la lámpara dentro del cubo. Eso me va a llevar mucho tiempo. Y llega la muerte. Y tenemos que trabajar, y dormir y comer y besar y todo eso. Parece que el progreso va a ser lento y difícil. Desde el punto de vista del dzogchen, lo más importante es empezar desde el centro, no desde el exterior.

Cuando Garab Dorje trajo las enseñanzas dzogchen al mundo, cuando estaba enseñando los famosos tres preceptos, dijo: en primer lugar, tienes que ver quién eres. Si miramos nuestra mano, podemos ver la forma que tiene la mano y podemos observar cómo la mano hace muchas cosas. Aunque la mano se siente como una extensión de mí o una parte de mí y funciona como un vehículo para mi subjetividad, cuando la miro veo que es un objeto. Puedo sentir mi camino al interior de la mano; especialmente si cierro los ojos puedo llevar mi propiocepción al interior de la mano y entonces empieza casi a brillar y a llenarse de vida con el prana o el chi del que soy consciente. En esa situación no la puedo ver, pero soy ella. Y eso es lo mismo que dice Garab Dorje, si te miras a ti mismo como un objeto te vas a perder. Porque cada interpretación que hagas sobre ti mismo, cada construcción narrativa, se convertirá en la base para ser esto o aquello en este momento según ciertas circunstancias. Nos tenemos que ver a nosotros mismos al ser nosotros mismos. ¿Y cómo hacemos eso? Tenemos que confiar y relajarnos. Y ese es el motivo de que la práctica central sea el guru yoga. El guru yoga es la práctica de relajar la matriz dualista que es la base de la elaboración conceptual. Cuando estamos abiertos y relajados nada ha cambiado, excepto la sensación de tener que elaborar lo que está ocurriendo. Es. Y en ese ser de nuestra experiencia, está el uno que está aquí junto con el es del fluir de todo lo que está ocurriendo. Y esa presencia es rigpa, o nuestra conciencia; es la luz natural de la base del ser.

Con esto podemos entrar en diferentes tipos de experiencia y, una y otra vez, experimentar dos posibilidades: la receptividad abierta o una interpretación conceptual. Así, en las enseñanzas dzogchen se dice que hay una sola base, que es la vacuidad primordial de nuestro ser. Esto se llama *kadag* o pureza primordial, lo que significa que no hay nada que se pueda agarrar. Por ejemplo, si llevo puesta una camisa y estoy tomando sopa, puede derramarse y manchar mi camisa. La mancha, la contamin

ación, ocurre porque hay un encuentro entre dos entidades distintas. Estoy yo y algún pensamiento terriblemente negativo que surge. Y puedo pensar ¿por qué siento celos, envidia? Estoy tan cansado de ser envidioso... no quiero. Así que mi autoconstrucción, mi idea de mí mismo, está contaminada en una forma que a mí no me gusta por el surgir de unos pensamientos que no puedo controlar. Esto es lo mismo que la sopa sobre la camisa. Y el ego siempre está enredando con la sopa. El ego come fatal.

Siempre hay algo de lo que preocuparse en la vida. Siempre podemos imaginar mejorarnos, llegar a ser personas más encantadoras. Entonces empezamos con la sensación de que soy pequeño, limitado y además soy cognoscible, sé que soy así y que podría ser mejor. Y lo intento, pero es tan difícil...y entonces nos cansamos. Por suerte, en España el alcohol no es muy caro. Y este es el problema de la estructura del ego, y es lo que vamos a ir viendo durante todo el fin de semana. Pero la visión dzogchen del *kadag*, de la pureza primordial, dice que no hay camisa ni sopa. Desde el principio mismo, la mente es como un espejo. Todo lo que surge es un reflejo. Los reflejos no tienen esencia ni sustancia; son pura apariencia. Es apariencia que no tiene sustancia. Al mirar en el espejo, lo que muestra es muy preciso. Puedes ver los detalles de tu rostro, puedes ver el resto de la habitación que se encuentra detrás de ti y de más, pero en realidad en el espejo no hay nada. El espejo está vacío, en el sentido de que no puedes encontrar la espejeidad del espejo; no hay ninguna sustancia en el espejo. El espejo se muestra a sí mismo al mostrar lo que no es el espejo. Y, sin embargo, lo que muestra es inseparable del espejo. De igual forma, nuestras experiencias, recuerdos, planes, sensaciones, pensamientos, etc., surgen como la claridad o la cualidad expresiva de la mente, son inseparables de la mente. No saltan fuera de la mente a algún otro dominio, necesitan de la iluminación de la mente. En ese sentido, el flujo de nuestro contenido mental es como la luna. En las noches de luna llena, la luna está muy brillante, pero la luna es una ladrona, la luna es un fraude, engañosa, porque la luz de la luna no es la luz de la luna, es la luz del sol. Así, la conciencia rigpa muchas veces se compara con el sol. Esta es la base de la iluminación. Pero nuestros pensamientos, sensaciones y demás atrapan los rayos del sol y ahí están tomando el sol y sintiéndose muy brillantes, se sienten preciosos y resplandecientes. Y empiezan a pensar: ¡Oh! Soy yo el que brilla. Es decir, cuando un pensamiento aparece en nuestra mente, parece iluminar nuestra experiencia. Si ves esto, puedes verlo todo. Porque si sigues buscando la pequeña luz de un pensamiento, es como intentar leer un libro capturando luciérnagas. Es difícil, porque el flujo de nuestros pensamientos y de nuestras sensaciones fluctúa. Nos resulta muy difícil mantener una atención sostenida. Nos distraemos con muchísima facilidad. Cuando nos fijamos de estos pensamientos para mantener nuestra vida en una dirección estable, es fácil perderse en la tormenta de la experiencia cambiante.

La visión del dzogchen es que la mente es espacio que se ilumina a sí mismo. En tibetano dicen: la conciencia, la presencia, la claridad iluminadora de la mente, surge como el sol por las mañanas. Y al estar presentes con ese primer momento de iluminación está la inmediatez de la revelación de lo que está ocurriendo. Es decir, todo nos es dado. Y en el interior de este campo que ya está dado, podemos movernos, responder. Y la especificidad finita de nuestros gestos momento a momento no es un signo de que seamos entidades pequeñas, sino más bien de que ocupamos nuestro

lugar en ese despliegue del flujo de acontecimientos que es el terreno de nuestra experiencia. Durante los últimos veinte años, Namkhai Norbu ha estado trabajando mucho con la danza, invitando a las personas a participar en situaciones en las cuales los cuerpos se mueven juntos con sonido. Cada persona está completa y también participa. Es una parte de algo, pero esa parte no está aparte, no está separada de la base. Cada participante es la infinitud de la existencia. Y ese es el gran misterio de nuestro ser, que cada uno de nosotros es inseparable de la base y que el aspecto de nuestro ser es infinito. Pero en el aspecto de nuestra participación somos bastante particulares, definidos, separados, tenemos nuestro género, o una edad, la capacidad de nuestros cuerpos de moverse con mayor o menor agilidad, los conocimientos que hemos ido adquiriendo a lo largo de nuestra vida.

Cuando olvidamos la base de nuestro ser, todo lo que tenemos es este movimiento de participación. Este es el punto central. En el dzogchen, si quiero saber cómo me va, quiero saber desde dónde estoy haciendo, si estoy haciendo desde la claridad espaciosa de la luminosidad del mandala, entonces lo estoy haciendo bien. Aunque penséis que es una mierda. Pero si yo no sé que voy surgiendo momento a momento como un gesto de espaciosidad infinita, entonces, para averiguar cómo lo estoy haciendo, me veo obligado a pensar cómo lo estoy haciendo en relación a ti. ¡Oh! Tú bailas mucho mejor que yo. Qué pena. Pero yo canto mucho mejor que tú. Estoy contento. Y ésta es la verdad relativa. Es cuando empezamos a contrastar y comparar. Como el campo de surgimiento está siempre cambiando, nos vemos condenados a intentar averiguar continuamente dónde nos encontramos. Esa es la fragilidad del ego.

Cuando el ego intenta basarse en sí mismo, yo soy lo que soy. En realidad, sobre lo que reposa es sobre ese flujo de pensamientos, experiencias, sensaciones, lo que es algo muy inestable. Se ve fácilmente afectado porque una persona cercana muere, por cambios en la economía, cambios en nuestra salud física, y por todos los horrores que vemos a nuestro alrededor en el mundo cada día, gente a la que se obliga con bombas a salir de sus casas... Y, por supuesto, cuando la vida se vuelve difícil nos desesperamos. Y cuando estamos desesperados intentamos aferrarnos a lo que tenemos. Y este aferrar y sujetar y controlar simplemente aumenta esa desesperación que tenemos. Y por eso somos personas profundamente afortunadas. Vivimos en un período de relativa paz y prosperidad. Podemos encontrar un sitio donde dormir, algo para comer, no nos vemos atacados.... Sobre esa base podemos relajarnos. Si fueras un refugiado que se desplaza en un pequeño bote neumático por el Mediterráneo, no creo que te sintieras muy relajado. Tenemos mucha suerte. Y, sin embargo, nos sigue costando relajarnos, porque, de alguna manera, la idea es “todo depende de mí”. “Si yo no sujeto mi vida, se va a desintegrar. Si quiero llegar a algún sitio, tengo que esforzarme más”. Así que hay un bucle autorreferencial que está ahí todo el tiempo, lo que a un nivel relativo nos ayuda a mover nuestra energía en el mundo, de manera que podamos aprovechar las situaciones positivas y evitar las malas situaciones.

Sin embargo, la sensación vital de esa posición es de soledad. Vagando por el *samsara*, ¿cómo voy a vivir? ¿Qué voy a hacer? Podría hacer esto o aquello... ¿Qué sería mejor? No sé. Antes pensé que esa era la decisión adecuada, pero ahora me doy cuenta de que me he equivocado. Por tanto, es muy normal acumular dudas sobre u

no mismo, que nos sintamos engañados por otros. ¿Puedo confiar en ti? Una vez que me he engañado a mí mismo, ¿puedo confiar en mí mismo? Esto da un poco de miedo. Resulta mucho más fácil agarrarse a lo de “tengo que esforzarme más, tengo que hacer más. Pero, ¿qué hago? Da completamente igual lo que haga, mientras siga haciendo algo, estoy aquí”. Y esta es la estructura de la continuidad del sentido del ego. Y ¿dónde está ocurriendo toda esta actividad? A un nivel externo, decimos: “Está ocurriendo en Barcelona”. Pero no es una dirección muy buena; funciona para la estafeta de Correos, pero no funciona para el dzogpachenpo. La verdadera dirección sería: James, actualmente en Barcelona, en el espejo. Y el domingo iré al aeropuerto y mi dirección será James, Londres, en el espejo. La ubicación verdadera es siempre en el espejo, en esa apertura infinita, esa esfera luminosa que es la claridad de nuestra propia mente. Cuando olvidamos esto, todo lo que nos queda son estos constructos.

El segundo punto de Garab Dorje es que cuando comienzas a experimentar esta apertura de la mente, tienes que regresar una y otra vez a la simplicidad, la simplicidad de relajarte ahí, de no pensar sobre ello. No intentar evaluar el propio progreso, si la meditación sale peor o mejor. Cada momento es completamente fresco y abierto. La mente está desnuda y descubierta. En el momento en el que empiezas a pensar sobre las cosas, surgen dos aspectos. En primer lugar, hay una separación, una alienación, porque yo no soy sobre lo que estoy pensando. Y, además, en este estado tengo pensamientos en los que empiezo a confiar, que me van a informar sobre la verdad de lo que estoy pensando. Ahora mismo estoy teniendo pensamientos sobre mí mismo, y mis pensamientos parece que me dicen la verdad sobre mí. Por ejemplo, aquí tenemos un perro. El perro tiene un cuerpecito, con cuatro patas, una cabeza, y tiene una cola. El perro mueve la cola. ¿Es el perro el que mueve la cola o es la cola la que mueve al perro? Es muy importante saber esto. Cuando el perro se siente feliz, la cola se mueve. La cola que se mueve es una señal del perro. La cola no es la esencia del perro. Tus pensamientos no son el amo de ti mismo. Tus pensamientos y sentimientos son la cola del perro. Una mente feliz... Eso es a lo que se refiere Garab Dorje en el segundo punto: “Si utilizas tus pensamientos para comprender tu mente, estás completamente loco”. Relájate en la mente misma. Entonces, la cualidad real de todos esos pensamientos, sentimientos y sensaciones se volverá clara. Son como un arcoíris en el cielo, como un espejismo en una carretera veraniega, como un reflejo en el espejo. No te engañes a ti mismo fiándote de los pensamientos, no empieces a dudar sobre cómo es, simplemente relájate al interior de cómo es.

El tercer punto es que sencillamente continúas así, sea lo que sea que ocurra, ya ocurran cosas buenas o cosas malas. Son simplemente patrones en el espejo de la mente. Surgen y desaparecen. Si te centras demasiado en las experiencias sensoriales transitorias, entonces esos patrones actuales parecerán ser los límites de tu existencia. Pensarás: “¡Oh! Estoy triste”. Y le dirás a tus amigos: “Estoy muy triste”. Y los amigos dirán: “Vaya, cuéntamelo todo”. Eso suena muy amable. “Ahora tengo un buen amigo que se interesa por mi sufrimiento”. ¡A amigos como esos habría que matarlos! Desde el punto de vista del dzogchen, cuando alguien te dice que está muy triste, habría que contestarle: “Pues disfrútalo mientras dure. Es tu mente. Permanece con esa experiencia”. Cuando se hacen las prácticas de *semdzin*, eso es exactamente lo q

ue se hace. Dices: “Hum Hum Hum!, o ¡Ho Ho Ho!”, y sientes algo y dices: “¡Ah! ¡Es e l momento hohoho!”. Porque lo importante es reconocer la naturaleza de la experie ncia. El contenido de la experiencia, ese contenido interpretativo, semántico, concep tual, está encriptado, incrustado dentro de la experiencia. Y esa inmediatez experien cial está incrustada en la vacuidad no nacida de la mente.

Como ya sabéis, a esos tres aspectos en tibetano se les llama *ngowo*, *rangzhi n* y *thugje*. *Ngowo* significa rostro. Es el rostro de tu ser. Cada uno de nosotros aquí ti ene un rostro, pero nunca vemos nuestro propio rostro. Nos manifestamos por medi o de nuestro rostro. Podéis ver mi rostro, pero yo no puedo ver mi rostro. El rostro e s inaprensible. Así, *ngowo* es esa imposibilidad de aferrar la apertura del ser. Estar a quí no significa ser esto o aquello, sino que se refiere al simple hecho de estar vivo. No es algo en concreto, pero tampoco es nada en absoluto. Hay alguna cosa, que no es una cosa. Por eso podemos referirnos a ello como ser. Esta amplitud vacía de nue stra mente se muestra a sí misma. Así que nuestro rostro, a través del aspecto que ti ene, muestra nuestra salud, nuestro vigor, etc.

El segundo término *rangzhin*, también puede significar rostro, pero es un rost ro que se muestra. Al igual que el estado del cuerpo se muestra a través de nuestro a specto, así, la naturaleza no nacida de la mente se muestra a sí misma por la inmedia tez de la claridad. Así pues, estamos sentados en esta habitación, todos juntos, move mos la cara de aquí para allá y miramos para arriba y para abajo, y en cada dirección tenemos la presencia inmediata del campo de experiencia. No está construida. Cuan do empiezas a pensar sobre las paredes o las ventanas, ahí ya entras en identificacio nes, pero la inmediatez está aquí, siempre. Y este es el significado del concepto de *ra ngzhin*; es el mostrarse del potencial de la vacuidad.

Y el tercer concepto es *thugje*, que significa corazón noble. Generalmente, en el budismo se considera como compasión. Significa participación. Nosotros nos mov emos en el mundo del que formamos parte. Todo surge como nuestra experiencia, y ahí nos encontramos a nosotros mismos haciendo cosas. Es decir, nosotros somos lla mados a ser por las circunstancias. No es una intervención individual. Así, yo estoy a quí sentado, hablando con vosotros, y miro hacia allá y veo a diferentes personas y h ablo. No hay alguien dentro de mí que está haciendo todas las palabras. Las palabras surgen a través de mí desde vosotros. Porque estoy hablando para vosotros y con vo sotros. Si estuviera sentado en esta habitación solo y hablando, puede que dijerais: “ es posible seas psicoterapeuta, James, pero...”. Entonces, esto es lo que ocurre. Llega mos a existir en conectividad. Y esta conectividad es la cualidad de la claridad de nue stra mente. Allá donde vamos, nos encontramos en diferentes situaciones. Si somos neuróticos, si nos hemos auto sellado, el cómo somos se genera verdaderamente de sde nuestro interior. Estamos siendo nosotros. Y mostramos a otras personas cómo s omos. La mayoría de las personas no está muy interesada en cómo somos. Puede qu e sean educados, pero en realidad estás imponiendo mucho a los demás cuando inte ntas enseñarles cómo eres. Porque les decimos a otras personas cómo somos. Pero t ambién podríamos sacar la lengua y decirles: “Mira, mira mi lengua”. O también pod ríamos decir: “Veo que estás interesado en mí. ¿Te gustaría olisquear un poco mi sob aco? Podrías averiguar algo más”. Esto es una especie de violencia. Entonces, ¿cuál

es la función de hablar? ¿Es mostrarme a ti? Esto parte de la base del dualismo entre yo y el otro. Pero desde el punto de vista del dzogchen, el campo integrado del mandala surge de una sola vez y nosotros estamos en su interior.

Y ahí, en ese interior, nos encontramos respondiendo de acuerdo a los matices, a los sutiles sabores de la situación. De manera que cómo soy yo se ve influenciado o también por cómo eres tú. Lo que puedo decir se genera junto contigo, porque todos somos gestos energéticos en este campo de afloramiento. Y así es como podemos vivir en el mundo sin desgarrarnos hacia el aislamiento y la separación. Por lo tanto, si nos encontramos atrapados en nuestras sensaciones, nuestros pensamientos, etc., desde el punto de vista de la práctica no tiene sentido esforzarte para librarte de tus preocupaciones, porque entonces eres como una mosca en una tela de araña. Y cuanto más te esfuerzas, más te quedas atrapado en esa red pegajosa. Cada vez que nos perdemos a nosotros mismos, lo que hacemos es relajarnos y aquí estamos. Podemos hacer guru yoga, la vida sigue, sensaciones, pensamientos, colores, luces que vienen y van. La mente misma es la pureza abierta que es el campo en que todo esto va surgiendo. El esfuerzo, la lucha, no resultan útiles. Eso no significa que simplemente nosotros tengamos que fusionar con cualquier cosa que ocurra, porque el dzogchen también es parte del camino medio del Buda. Evitamos extremos, no entretenemos polarizaciones. Así que ni nos fusionamos ni nos separamos. Porque cuando tenemos un comportamiento de fusionarnos, nos resulta muy difícil liberarnos de ello.

Por ejemplo, sabemos que a mucha gente le cuesta dejar de fumar. “Tengo que dejar de fumar. Llega el invierno, sé que volveré a tener bronquitis. Pero me gusta fumar”. Acabas así con una lucha intrapsíquica entre la parte que quiere fumar y la parte que no quiere fumar. A estas dos partes les cuesta mucho sentarse juntas y tener una conversación. Entonces la persona decide dejar de fumar, y la parte que no quiere fumar se duerme. Y la parte que quiere fumar se despierta y se fuma un cigarrillo. Entonces, la parte que quería fumar se duerme y la que no quería fumar se despierta y dice: “Mierda, ¿por qué estoy fumando todavía?”. Las personas pueden pasarse años y años luchando con problemas de comida, con problemas de bebida, porque cada una de estas estructuras: querer fumar o no querer fumar, son ejemplos de compulsión de repetición. No tienen una sustancia o una esencia propia, sino que son patrones de posicionamiento de la energía. También se describen a veces como voces. La voz organiza el patrón de manifestación. Entonces, una y otra vez, desde el punto de vista del dzogchen, el punto clave es no esforzarse tanto y observarse a uno mismo en cada situación, estés triste o contento, solitario, con desamor o rodeado de personas que te quieren, en estados de excitación, adormilado. Sea lo que sea lo que ocurra, utiliza ese surgimiento del movimiento de la experiencia, no para inclinarte hacia ello como si fuera un objeto, sino más bien como un recordatorio de estar con el experimentador de la experiencia. Es decir, hay una revelación de la experiencia y lo que está siendo revelado no es tan importante. El hecho de la revelación, el hecho de que haya una facticidad inmediata en el momento, es, por sí mismo, la prueba viviente de que estamos aquí. ¿Y qué es esto de estar aquí? Esto es *rigpa*, es la inteligencia, la luminosidad, la conciencia natural de la mente. Y este estado no es algo a lo que puedas llegar y aferrarte. El ego jamás puede atraparlo. Este es un punto clave: el ego nu

nca puede iluminarse, porque la iluminación es aquello que ya está aquí. La iluminación es la estructura misma de la existencia, la apertura, la claridad y la participación.

Lo que llamamos ego es una especie de torbellino en espiral, fractal, de energía. Y reposa sobre la base de ser capaces de decir *yo*, y sentir que eso tiene algún sentido. Así que podemos comenzar con una exploración básica: *yo, yo soy, yo soy...* puntos suspensivos. Lo que sea. Es un menú abierto: *estoy cansado, hambriento, aburrido, soñoliento*, o lo que sea. El problema es que cualquier cosa que yo diga sólo será cierta durante un tiempo. "Estoy hambriento". Entonces comes. "Por favor, come un poco más". "No, ya estoy bien". "Pero decías que tenías hambre. He pedido diez platos para ti". "Estaba hambriento. Ya no estoy hambriento". "No quiero volver a verte nunca más. No hay quien se fie de ti". Y así es nuestra vida. Todo lo que decimos sobre nosotros mismos tiene valor en una situación, pero no tiene un valor absoluto. Y cuando esto se ve directamente, es cuando se ve la naturaleza vacía del ego. El ego, que se organiza gramaticalmente con la primera persona del singular, funciona únicamente porque está vacío. *Yo* no significa nada, pero esto (se señala a sí mismo) es *yo*. Pero esto está cambiando. Aquello a lo que me refiero como *yo, mí, mí mismo*, no es constante. El flujo de experiencia que tomo como yo mismo significa que cada patrón momentáneo sólo puede ser verdadero en ese momento. Es decir, cuando hablamos estamos haciendo gestos de conectividad, gestos de participar todos juntos en la co-creación de un campo de calidez y empatía, pero no estamos llegando a ninguna conclusión definitiva. El hecho de que necesitemos ir al aseo no significa que vayamos a estar meando las veinticuatro horas del día. Y darse cuenta de esto es muy importante.

La vacuidad no es una cualidad remota de nuestra verdadera naturaleza o de la naturaleza búdica. La vacuidad también es una cualidad del ego. Cuando vemos que el ego está vacío, vemos que debe llenarse con todo tipo de cosas: momentos de bondad amorosa, de generosidad, de autocompasión, de egoísmo. Y en ese momento comenzamos a ver: "¡Ah!, el vacío, la vacuidad del ego y la vacuidad de la mente espejo no son dos cosas distintas, son lo mismo". Y esto es la autoliberación de las limitaciones. Y esto es el corazón del enfoque dzogchen de la curación. Nos sanamos, o nos volvemos enteros, cuando nos damos cuenta de que toda separación no era más que un engaño. Desde un principio todo ha estado completo. Está abierto: todo y solamente esto. Y esto es siempre así, en cada momento de nuestra existencia. Y como desde la nada surge todo, este todo nos incluye a nosotros. Vosotros y yo aparecemos al mismo tiempo. Esta separación de *yo dentro y vosotros fuera*, es como le doy sentido a lo que está ocurriendo cuando no veo ese surgimiento co-emergente simultáneo de vosotros y yo. Una y otra vez, el enfoque central es relajarse en la amplitud abierta.

Mañana vamos a hacer algunas meditaciones para ayudarnos a tener una experiencia más directa de esto. Cuando empezamos a entrar en la noche, resulta muy útil abrir la mente a la contextualización de tu existencia. Por ejemplo, si abres la puerta y bajas las escaleras, desde el punto de vista del individuo hay que confiar en que puedes bajar las escaleras. En que sabes cómo hacerlo. Y eso es maravilloso. Muy bien. Tú eres la persona que baja por la escalera. Pero el modo en que bajas la escalera

está determinado por la escalera. La primera parte de la escalera está hecha de ladrillo y luego tiene un poco de madera en el borde, mientras que después, la otra parte de la escalera está hecha de piedra, con diferentes separaciones entre los escalones. Y si no permites que la forma de la escalera te diga qué hacer, te vas a caer. Las escaleras son el amo, tú eres el sirviente. Luego te vas a comer. Tienes un cuchillo y un tenedor, y el cuchillo y el tenedor te dicen qué hacer. Si intentas pinchar la comida con el cuchillo y rasgarla con el tenedor, sólo servirá si estás comiendo pato chino y lo estás metiendo en tortitas. A lo mejor es más útil que sea el tenedor el que pinche la comida y el cuchillo el que corte. Y si vas a un sitio donde te dan palillos, pues mejor que sean los palillos los que se ocupen. Esto es muy, muy importante. Porque estamos respondiendo al mundo.

Pero la fantasía del ego es una fantasía de dominio: yo sé lo que hacer, estoy a cargo de todo, puedo encender la luz. Pero es la naturaleza del interruptor la que te dice cómo hacerlo. Tú estás en relación con la forma del mundo. Y ésta es la manera en el cuerpo de empezar a experimentar la no dualidad. Por ejemplo, el tipo de zapatos que llevas, si eres una mujer, si llevas tacones o no, va a afectar a tu postura, a tu equilibrio, etc. De esta manera, puedes ir observando momento a momento el surgimiento del potencial de aquello que llamas yo, al ser evocado o invocado por la naturaleza de todo aquello que te rodea. Este campo sin divisiones es nuestra mente. Y momento a momento, los diferentes aspectos de ésta pueden aparecer como sujeto o como objeto. Lo que yo considero como yo mismo puede ser un objeto. Cuando vas al dentista, abres la boca y te hacen cosas; en realidad no quieres que te hagan esas cosas, pero también te sientes muy agradecido de que sepan qué hacer. Le das tu boca al dentista. Así que tú te conviertes en el objeto y el dentista es el sujeto que está actuando sobre ti. Y entonces te levantas y sales, y ahora eres el sujeto. Así que percibir esa pulsación entre sujeto y objeto es lo que te lleva a participar en la coreografía del mundo. Y esa, por supuesto, es la función de aprender a bailar junto con otras personas, ya sea en algo más formal, como la danza *vajra*, o algo más juguetón, en un club al que vas a bailar. A un mismo tiempo, nosotros danzamos y la música nos danza a nosotros.

Nosotros guiamos y somos guiados. Y así vemos: La energía del campo se mueve todo el rato y yo soy como una especie de alga en el fondo del océano, arrastrada y movida por la marea y las corrientes, que me llevan de aquí para allá. Y esto nos ayuda a reequilibrarnos, porque vivimos en una cultura muy fálica. Todo gira alrededor de la testosterona, la energía masculina, las mujeres lo hacen todo por sí mismas, y venga, vamos allá... ¿Por qué las mujeres quieren hacerlo todo solas? Seguramente sería mucho mejor para una mujer capturar a un hombre y conseguir que él lo haga todo. No creo que sea muy difícil para una mujer esclavizar a un hombre. Yo mismo he estado esclavizado muchas veces. Pero en esta cultura tenemos que ser independientes y ocuparnos de nosotros mismos. Se espera de nosotros que seamos proactivos. Y con el tema de las tecnologías siempre tenemos muchos mails que responder. Puede que esto parezca algún tipo de responsividad, pero en realidad se trata de una responsividad muy controlada. Una responsividad libre requiere una receptividad abierta que permita que el mundo se manifieste. Y entonces respondemos. Pero si respondes antes de recibir, entonces simplemente estás escenificando algún constructo

habitual del ego. Y estas formaciones habituales tienden a tener la estructura de la neurosis. Por lo tanto, en el dzogchen el espacio viene primero; espacio, esto, todo lo que es ahora. Con esto nos movemos, hablamos y estamos juntos en el sistema. Este es el desplazamiento esencial que se hace en la práctica: en lugar de empezar por yo, mí y mío y pensando qué es lo que tengo que hacer, nos relajamos en esta espaciosidad abierta, que revela el campo completo de una sola vez, con una visión panorámica, y ahí nos encontramos. Esto nos llama, nos hace surgir. Y así nuestra actividad, nuestra manifestación energética, no es una propiedad privada, sino que pertenece al movimiento incesante del surgimiento. Así llegas a esa paradoja de que cuanto más haces menos gratificación del ego hay. Puedes estar ocupadísimo, puedes hacer frente a todas tus responsabilidades, pero no te estás validando continuamente como la persona que lo hace todo. Eso, por supuesto, da mucha energía, puedes hacer mucho trabajo, porque el trabajo fluye a través de ti. En cambio, si lo que haces es empezar el trabajo desde ti mismo, sólo tienes un pequeño contenedor de energía, que se agota. Entonces empiezas a sentirte explotado y demás. Esta es una visión general del dzogchen.

Mañana empezaremos a ver cuáles son las implicaciones de esto con alguna meditación sentada para encontrar la integridad de nosotros mismos, lograr la integración natural. Y desde ahí podremos empezar a estudiar distintos modelos de terapia en casos concretos. Podemos tratar diferentes cuestiones o preguntas que tengáis y ver cómo la visión dzogchen puede enriquecer o ayudar a resolverlas. Concretamente, vamos a estudiar la naturaleza de la creatividad. Vivimos en una época en la cual se ha instaurado la figura del artista como alguien especial. Se trata de individuos con talentos especiales, lo que incluye también a personas capaces de diseñar programas informáticos. Sólo a unas pocas personas se les permite ser individualmente creativas, y los demás están condenados a obedecer, adaptarse y ser como clones en este sistema. Al comenzar la revolución industrial, cuando las personas estaban siendo introducidas al tiempo de las máquinas, hubo mucha resistencia. Fue un punto de inflexión importante en nuestra historia humana. Pero ahora todos somos máquinas. Estamos enchufados al reloj; sabemos que si no llegamos a tiempo a la estación, el tren se va a marchar sin nosotros. Si ibas a caballo, el caballo tenía que esperar porque tú tenías que subirte al caballo para marcharte. Los trenes, sin embargo, se marchan sin uno. Y cuando te sientas delante de tu ordenador para hacer tus asuntos importantes, te estás sometiendo a una estructura de reglas y regulaciones. El movimiento de tus dedos está dirigido por las personas que diseñaron el teclado. Si olvidas tu propia contraseña tienes un problema. Es muy importante darse cuenta de estas cosas, de que tenemos esta ansiedad básica al manejar todo lo que tenemos que manejar. Como antídoto, no tenemos que renunciar al trabajo que hacemos para ganar dinero; más bien, al abrirnos a esa base no nacida en nuestra propia existencia podemos ver que cada aspecto de nuestra vida es la creatividad de la mente. Todo es la creatividad de la mente. No se trata de una cualidad especial que sólo pertenece a los genios o a la gente maravillosa. Pero para ver esto tienes que ser capaz de penetrar en el corazón del tiempo, es decir, residir para siempre en el ahora. No es el ahora como algo *¡guau!*, porque eso sería un poco volado, *¡Oh!, ¡qué sorprendente!, ¡mierda, llego tarde!* Hay que llegar puntuales, hay que estar con el ritmo del mundo, pero ese ritmo e

está ocurriendo siempre ahora. La práctica de meditación nos ayuda a mantenernos completos en este momento que está lleno de rica diversidad.

¿Este tipo de explicación resulta útil? Mañana por la mañana podéis aportar ideas basadas en vuestra propia experiencia y veremos cómo ser más prácticos en su aplicación. Empezaremos a las diez. Con esa relajación propia del tiempo español, os deseo una buena tarde y nos vemos mañana.

Sábado 5/11/16 Sesión I

Vamos a empezar con una práctica. La práctica es muy simple. Nos sentamos en una postura cómoda, con el esqueleto sujetando nuestro peso, de manera que los músculos se puedan relajar. La mirada se abre al espacio que tenemos delante. No miramos a nada en concreto, sino que es un movimiento sin obstáculos de la experiencia. Y nos sentamos aquí con cualquier cosa que suceda. No nos fusionamos ni nos identificamos con aquello que surge, ni nos dedicamos a comentar sobre ello. Simplemente permitimos que la experiencia surja y desaparezca. Esto es muy sencillo, pero también es muy difícil, porque todo nuestro mundo ordinario, la sensación de quién somos, se fundamenta en un movimiento de selección y apego. La selección y el apego son actividades, estamos haciendo algo. Reconocer el momento en el que entramos en actividad resulta difícil porque simplemente parece que así es como es. Surge un pensamiento y parece como si yo estuviera pensando este pensamiento. Y eso es normalmente lo que hago. Separar la facticidad de aquello que está emergiendo de la inflación energética que surge al apropiarse de aquello que emerge como si fuera mi pensamiento es bastante difícil. Somos nosotros los que convertimos el mundo en algo fuertemente real. Una y otra vez el Buda explica que todo es como una ilusión. Pero nosotros lo experimentamos como poderosamente fuerte y real. Estamos haciendo esto. ¿Y cómo es posible no hacerlo? No intentando no hacerlo, porque eso simplemente sería como la imagen fotográfica negativa de hacer algo. Lo hacemos una y otra vez simplemente relajándonos. ¿Y qué significa relajarnos? No intentar.

El camino medio reside en ni intencionalmente relajarnos ni intencionalmente hacer algo. Desde el principio mismo, todas las experiencias mismas surgen y desaparecen. Todo es básicamente impermanente. Cuando algo parece no ser impermanente, es el fruto de nuestro propio apego, aferramiento e inversión. Así que yo me implicó en mis propios pensamientos y me veo arrastrado un rato en una dirección, e entonces me doy cuenta, me relajo, vuelvo al centro y luego me veo arrastrado por otro pensamiento. El problema en ese momento es que yo me identifico con la subjetividad. Ese sentido del yo, como individuo, como agente, como aquel que lo está haciendo, parece ser una piedra fundamental. Esta es la base de mi existencia. Yo hago cosas. Y cada vez que yo hago algo se confirma que yo soy. Pero esta constelación de mi existencia como algo es también una ilusión transitoria. El gran problema en la meditación es que nos agarramos a una posición sutil del ser y desde esa posición intentamos observar la impermanencia de todo lo demás. Mis pensamientos desaparecen, mis sensaciones desaparecen, pero yo sigo aquí. Ese es el problema central, porque si se practica de esta manera, este apego sutil a ese nexo fijo del yo no se disuelve. Así pues, si encontráis que vuestra mente está un poco densa, un poco pegajosa y m

uy implicada en lo que está ocurriendo, simplemente os relajáis. La enseñanza dice una y otra vez que la base de nuestra existencia es una vacuidad abierta. La vacuidad es inseparable de la claridad. Esta claridad no es como el objeto que está separado del sujeto. Es la claridad que ilumina todo el campo en movimiento de aquello que parece ser el objeto y lo que parece ser el sujeto. Así que queremos permitir esa toma de presencia de nuestra subjetividad. Y entonces empiezas a ver en directo: ¡oh! esto es mi apego, esto es el constructo del yo. Como ya vimos ayer por la tarde, no tiene una sustancia propia que permanezca, sino que se llena con todo aquello que lo rodea. Y esto también es una actividad. Al relajar la necesidad de actividad, el constructo del yo surge y desaparece como una nube en el cielo. Así que vamos a sentarnos durante un rato.

(Meditación)

Muy bien. Iremos haciendo más prácticas a lo largo del día. Ahora voy a seguir ampliando la visión dzogchen y luego iré pasando a la cuestión de la terapia y cómo estar con otras personas sin causar daño y, a ser posible, obteniendo algún beneficio. En los textos se habla sobre los tres vajras de cuerpo, palabra y mente. Vajra significa algo indestructible. En realidad, nuestros cuerpos son bastante destructibles. Vamos a morir. Y nuestra habla es muy impermanente, variable, surge y desaparece. Y nuestra mente, considerada como ese flujo de experiencias, pensamientos, sensaciones, y demás, también es manifiestamente poco fiable. Entonces, ¿qué significa hablar de nuestra palabra, cuerpo y mente como vajras? En verano, si vas conduciendo por la carretera y hace mucho calor, delante se ve una especie de espejismo en la carretera. Ves agua. Y tienes la sensación de que hay algo ahí. Y según te vas acercando se disuelve. Parecía haber algo que ahora ha desaparecido. ¿Ha habido agua realmente en algún momento? No, era una ilusión. Una ilusión es algo que parece ser, que parece ser algo, pero que en realidad no es. Cuando lo tomas como que es, entonces está esa sensación de que yo me estoy relacionando con algo. Y de ahí pueden surgir muchos pensamientos. Luego, cuando ves que era una ilusión dices: vaya, qué tontería.

El ejemplo tradicional de esto en la India es que eres un aldeano, regresas a casa por la noche, está oscuro, caminas por un estrecho sendero, en la mano llevas tu bastón de bambú, tu *lathi*, por si te atacan. Y de pronto delante de ti ves una serpiente. Entonces coges el bastón y empiezas a atizarle a la serpiente. Y cuando la golpeas, ves que se mueve de aquí para allá. Luego levantas el palo y dices: ¡ah!, ya no se mueve. Estoy a salvo, la serpiente ha muerto. Y como estás seguro de que la serpiente ha muerto, la miras más. *Puede que yo sea el héroe valiente que ha matado una cobra.* Y ves que sólo era un pedazo de cuerda vieja. ¿Qué has matado? Esto es la ilusión. Tomas una cosa por otra. Y basándote en esa imaginación, construyes toda una serie de movimientos que es necesario hacer y esto conduce a la fantasía de que estás haciendo algo. En realidad, solamente es movimiento de energía vacía. Golpear un pedazo de cuerda en una noche oscura realmente no es estar haciendo mucho. Y esta es nuestra vida: creando fantasías sobre cosas importantes, desarrollando ansiedades acerca de ellas. Y después pensando: ¿y por qué me preocupé tanto? Cuando estás en el colegio tienes que aprender cosas como álgebra o cálculo, y la mayoría de las pe

Personas cuando sale del colegio no vuelve a utilizarlo jamás. Estás en el bus de camino al colegio, mirando tu cuaderno, intentando memorizarlo porque tienes un examen.

Tanta ansiedad para nada. Porque el sistema educativo te engaña. Te dicen: “Esto es muy importante”. Pues no, no lo es en absoluto. Es importante para el profesor, porque al profesor le pagan para que te enseñe algo que, en realidad, para ti, es irrelevante. Incluso los niños más pequeños forman parte del plan de jubilación del profesor. De esta forma nos acostumbramos a crear cosas que parecen importantes, cuando en realidad no lo son mucho. La clave aquí es darnos cuenta de que la importancia del objeto se ve generada por la energía del sujeto. En las enseñanzas budistas se dice una y otra vez que la mente es el jefe. La mente es lo más importante, porque es la energía de la mente la que lleva al desarrollo de los fenómenos. Si vas caminando por Barcelona ves muchos tipos de arquitectura, que son manifestaciones de la energía de diferentes personas en distintas épocas. A alguien se le ocurrió hacer un edificio muy denso con mucho mármol. Después alguien tiene la idea de construir un edificio muy ligero con mucho cristal. Los vemos y decimos: “¡Oh, un edificio!” Estas son las manifestaciones temporales contextuales de la mente. Sin la mente, el arquitecto no podría haberlos diseñado. Sin la mente, los ingenieros no los podrían haber construido. Sin la mente, no vivirías en ellos. Sin la mente, en un momento dado, tampoco serían demolidos. Todo lo que ves es la mente. Es sorprendente. Pensamos que somos personas pequeñas que miramos hacia fuera por nuestros ojos acuosos y saltamos a todas estas cosas. Pero hay tanto que no sabemos.... Soy sólo una persona normal, soy como un pequeño cacahuete en un gran mundo. Esto es samsara, es la ilusión. Todo lo que ves es tu propia mente. Y la mente indestructible es la visión de la claridad que revela toda la experiencia. Esta es una forma muy poco usual de considerar nuestra situación. Pero si permaneces ahí, realmente puedes llegar a ver que esto es así. Cuando vemos que el espejismo de la carretera es una ilusión, que realmente no existe... entonces, si no existe, tampoco tiene un comienzo y, como no existe, tampoco tiene un final. Es una simple apariencia.

El *vajra* de nuestro cuerpo es así. El cuerpo es una apariencia. Es decir, es algo que se muestra en el espacio y el tiempo. ¿Y qué es lo que muestra? Una variedad infinita de posturas, de gestos, de inclinaciones, de rapidez, etc. Nuestro cuerpo es un patrón de energía que se ve evocado por una situación. Está presente, pero es inaprensible. Esto suena completamente estúpido, porque yo puedo agarrar mi pulgar. Decir que no se puede agarrar el cuerpo es completamente ridículo. ¿Qué es lo que aferra la mente? Si me digo a mí mismo lo que estoy agarrando, esto es mi pulgar izquierdo y lo estoy agarrando con mi mano derecha. Esto es un comentario, una historia. ¿Pero qué es lo que estoy agarrando? Si me quedo con los fenómenos, al rodear el pulgar con la mano hay como un hormigueo, algún tipo de sensación. Probadlo vosotros mismos. Esto es un experimento profundo. (Risas). Ahora estamos sujetando nuestro pulgar. ¿Esto qué es? Sin decirte nada a ti mismo sobre lo que hay ahí, sin intentar explicártelo, ¿qué es esto? Es sorprendente, ahí hay algo, algo está ocurriendo, pero no puedes decir exactamente lo que es. Y a esto se refieren los textos cuando hablan de forma y vacuidad o apariencia y vacuidad.

En los textos se habla de felicidad y vacuidad. Cuando te sujetas el pulgar tienes sensación y vacío. Es innegable que hay algo, pero en realidad no puedes encontrar la esencia de ese algo. Es un flujo de eseidad, de *esto es*. Cuando te dices a ti mismo lo que es, lo atrapas y lo incorporas a tu matriz de interpretación. Esto es muy importante. Cuando me baso en mis conceptos puedo convencerme a mí mismo de que sé lo que estoy haciendo. Estoy sujetando mi pulgar, y afirmo mi derecho a hacerlo bajo la Declaración de las Naciones Unidas. Las generaciones pasadas han luchado y se han sacrificado para establecer mi libertad para sujetar mi pulgar. De esta manera, voy elaborando una historia que le da estructura y significado a lo que está ocurriendo. Pero cuando te quedas con la sensación simple, cuando te conviertes en el recipiente de la experiencia y no en el narrador de la experiencia, entonces tienes la apertura inaprensible de la mente, de rigpa, que revela o que está presente con la naturaleza inaprensible de la sensación. Y esto ocurre todo el tiempo. Así, la indestructibilidad de nuestra habla es el hecho de que no hay nada que destruir. Las palabras salen de nuestra boca y crean series de patrones transitorios, que tienen algún impacto y luego desaparecen. Como si estuvieras caminando por una colina y ves el viento que pasa por un árbol y las hojas se mueven. Claramente no podemos tocar el viento y cuando miramos el árbol puede que cien mil hojas estén moviéndose suavemente. Esto es demasiado complicado para que podamos captarlo y describirlo de manera exacta. Sin embargo, podemos recibirlo por completo en un instante. Todo está aquí, pero no puedo agarrarlo. La imposibilidad de agarrar algo es el significado de vajra. No es como convertirse en un héroe de acción de una película de Hollywood. Su tipo de fuerza es un tipo de fuerza que se opone al mundo, es una fuerza dualista. Pero nuestro cuerpo, nuestra habla y nuestra mente se despliegan como parte del movimiento interactivo de estar en el mundo con otros. Cuando eres adolescente siempre tienes preguntas sobre cómo debo ser, qué tipo de ropa me quiero poner, cómo voy a hablar con los demás. ¿Es una buena idea besar a esta persona o no? Estas son preguntas que no tienen respuesta. Nos encontramos haciendo algo y luego intentamos darle sentido. Esto es muy importante porque, en realidad, no sabemos qué hacer.

No sabemos cómo vivir. Vivir no es algo que uno sepa cómo hacer. Puedes aprender cómo utilizar tu móvil. Seguro que también tu teléfono móvil tendrá muchas cosas que nunca sabrás cómo utilizar, aunque puedes aprender algo. Pero... ¿cómo voy a ser? Cuando la gente viene a entrenarse en psicoterapia, muchas veces quiere saber: ¿Qué voy a decir? Veo a la persona por primera vez, la persona se sienta, yo me siento, y ¿ahora qué hago? No hay un guión. Encuentras tu camino. Y esta también es la verdad del dharma. Aunque hay senderos y caminos que se describen en el dharma, y hay caminos y formas que se describen en las diferentes escuelas de psicoterapia, freudiana, jungiana, Gestalt o lo que sea, dentro de cada una de estas maneras, tú tienes que encontrar tu propia manera. Y tu camino será distinto del camino de cualquier otra persona. Así que, ¿cómo puedo saberlo? Nunca lo vas a saber. A no ser, por supuesto, que aprendas algún tipo de terapia que se base en un guión, como la terapia cognitivo-conductual. En este caso es muy fácil, porque primero diagnosticas al paciente. "Tienes una depresión. Y eres muy afortunado porque yo tengo todo el protocolo de tratamiento para una persona con depresión según la terapia cognitivo-conductual. Y tengo que decirte que esto ha demostrado su eficacia por medio de la investigación. Así que, si eres un buen paciente y sigues mi protocolo perfecto de act

uación, vas a mejorar”. Pero incluso dentro de algo tan estrechamente controlado como esto, también está el estado de ánimo del terapeuta, el tono de voz, la capacidad de contacto visual, la autenticidad o no de su interés por el paciente, que haya calidez o no la haya; y estos factores van a marcar una gran diferencia.

Por tanto, lo que estamos haciendo es una especie de crítica a los privilegios del conocimiento. Es decir, la situación va primero y luego respondemos en la situación. En el curso de nuestras vidas aprendemos muchas cosas distintas. Cuantos más recursos tengamos, cuanto más hayamos ampliado nuestro potencial implicándonos en diferentes tipos de entrenamiento y experiencias vitales, tantos más sabores podemos aportar al mundo. Lo que significa que podemos cocinarnos a nosotros mismos para adecuarnos al paladar de la otra persona. Con ingredientes muy básicos podemos elaborar una pizza sencilla. Tenemos algo de masa, un poco de pasta de tomate y algo de mozzarella. Si eso es todo lo que tienes, eso es todo lo que vas a cocinar. Pero si también tenemos anchoa, y olivas y cebolla... ¡se pueden poner tantas cosas en una pizza! Somos personas-pizza. Lo que es importante es tener una amplia gama de ingredientes. Y un horno calentito. Y esto es importante, porque entonces te cocinas a ti mismo de nuevo para cada persona. Todos sabemos lo que es ir al médico y que claramente esté un poco estresado y no te haga mucho caso. Simplemente va en automático. Es profesional, pero está algo desconectado. Hay algo alienado en este tipo de encuentro. Pero cuando hay un interés real, cuando hay algún tipo de conexión, empezamos a tener el sabor sanador de la no dualidad. Porque, como yo estoy aquí para ti, como tú eres, es para mí. Porque en mi pizzería tengo tantas cosas... Entonces, cuando me encuentro contigo digo: “Por favor, por favor, no me pidas una *margarita*, ¡le puedo echar más cosas, lo que tú quieras. Cuanto más quieras tú, más vivo estoy y yo”. Esto es muy bonito. Significa que la demanda del otro, la dificultad del otro, es mi vida. Y esto es una re-formulación importante de lo que es la compasión. ¿Qué sentido tiene la gente sana? No se puede hacer nada ahí. (Risas). Nos encantan las patologías, porque entonces vivimos.

La no dualidad significa que los patrones complejos del mundo hacen surgir nuestra propia riqueza de potencial. Pero, por supuesto, con frecuencia no estamos a la altura. Porque estamos cansados, o porque estamos centrados en nosotros mismos, o porque el otro no nos parece muy interesante. Y entonces nos retiramos a nuestra posición del yo, a nuestro aislamiento. Quizá podamos investigar un poco la explicación budista de cómo ocurre este aislamiento.

La mayoría de las religiones ofrecen algunas historias sobre la pérdida y el estar perdido. En el cristianismo tenemos la historia del jardín del Edén, ese mundo en el que todo era muy fácil, con libertad total, excepto por una pequeña zona prohibida. Hay un árbol al que no se puede ir. Pero la prohibición se rompe, y Adán y Eva se ven expulsados y obligados a vagar por este mundo, en donde con el sudor de su propia frente tienen que crear cosas para sí mismos. Simbólicamente, esto se parece mucho a la noción budista de la ignorancia. Desde un principio, nuestra propia naturaleza es pura. Todo lo que necesitamos está aquí automáticamente. Pero de forma contingente, de forma casual, debido a un desplazamiento desconocido, surge ese sentim

iento, esa sensación de retracción y expansión. Y esta pulsación crea una especie de ruptura.

Por ejemplo, estás sentado en el tren, estás leyendo un libro y, de pronto, el tren pega un frenazo. Y dices: “¡Ah!, ¿qué ha pasado?”. Te ves conmocionado fuera del libro, fuera del cómodo mundo de ideas por el que estás nadando. Hay una ruptura, te ves separado, te sobresaltas. ¿Qué ha sido eso? Ah, bueno, vale, algo en la vía del tren. Pero entonces estás pensando que cuándo va a arrancar de nuevo el tren y no puedes volver a concentrarte bien en tu libro. Hay una ligera vigilancia, una especie de visión general de conjunto que te impide volverte a aposentar. En el enfoque *nyingma* se describen tres niveles de ignorancia. La primera se llama ignorancia co-emergente. Significa: la claridad está aquí. Y al mismo tiempo, de manera co-emergente, presente junto con la claridad, está la confusión. Es como si miraras al espejo y agitaras el espejo y tu reflejo oscilara un poco. El espejo sigue estando ahí. Si lo sujetas firme, el reflejo se va a estabilizar, pero mientras lo estás agitando se ve un poco oscurecido. Pero en lugar de dejarlo que se asiente, comienzas a agitarlo para conseguir que se asiente. Eso es lo que ocurre: “¿Qué es esto? Ah, está bien”. Pero eso es lo que no hacemos. Comenzamos a tener pensamientos, a hacer interpretaciones y a desarrollar significados.

Y este es el segundo nivel de la ignorancia, que es la ignorancia de nombrarlo todo, de asignarle un significado y un valor a todo lo que encuentras. Es esencialmente la ignorancia de decirle al mundo lo que es, de decirte a ti mismo quién eres. Entonces, cuando digo que me estoy agarrando el pulgar, me puedo sentir bastante competente. Incluso podría conseguir un certificado en “agarre de pulgar”. Pero si me quedo con la sensación no hay ningún desarrollo, no puedo pasar de un certificado a un diploma a una licenciatura. Hay algo aquí, pero no es una cosa. Y al coger el pulgar de nuevo: “Oh, ahora tengo algo”. Este es el segundo nivel de la ignorancia, en el cual nos agarramos a los hechos del mundo y nuestra propia energía mental los hace más sólidos y reales. Sobre esta base nos encontramos como una persona que vive en un lugar concreto, con una identidad y con una serie de tareas a realizar. Esto se llama la ignorancia de la opacidad mental de no entender la naturaleza del karma. Karma significa una actividad que, por supuesto, tiene un efecto. Y este efecto no es un efecto inmediato sino la consecuencia. Por lo tanto, si decido robarte algo, en primer lugar, tiene que haber esta sensación de que tú existes y tienes algo que yo quiero.

Esto se llama el *zhi* o el fundamento o la base. Es decir, tiene que haber uno mismo y el otro, o dualidad, para que el karma pueda surgir. Y de esto surge una intención. “Te he visto comprar café y he visto todos esos euros que tienes en la cartera y me gustaría hacerme con ellos”. Y ahora busco el momento en que tú sales de la habitación, abro tu bolso y cojo el dinero. Así que me desplazo de esa segunda fase de intención a la tercera fase de acción. En tibetano se llama *yorwa*, que también es una palabra que se utiliza para las relaciones sexuales. Cuando hay sexo, dos cuerpos se unen. Cuando cojo tu dinero, estoy unificando al sujeto, yo, con el objeto, tu dinero.

Luego existe una cuarta fase de finalización, en la cual yo me alegro de tener el dinero. Y entonces llegas y me dices: “¡James, fíjate lo que me ha pasado, alguien

me ha robado mi dinero!”. Y yo contesto: “¡Eso es terrible! Te ayudo a buscarlo”. En ese momento me estoy sellando en esa actividad, me comprometo por completo con todo el arco de esa actividad. Y encima pienso: “Eres completamente estúpido, no te das cuenta de que yo tengo el dinero. He tenido éxito”. Punto y aparte. Se acabó la historia. Pero desde el punto de vista del karma no es así. Porque el ciclo entero ha sido una organización de mi formación energética. He creado una tendencia, una movilización. Y esto se convierte en una forma que se repite a sí misma. La compulsión de repetición surge por la intensidad de esa movilización. Y llegará el momento en que las consecuencias kármicas surjan para mí, porque el mundo está lleno de conexiones momentáneas. Cuando te vas de compras puede ser bastante agotador, porque las tiendas están llenas de cosas que no quieres. ¿Por qué? ¿Quién quiere comprar todo esto? Otras personas compran esto. Cuando sales del supermercado con tu carrito de la compra, la persona delante de ti tiene un carrito distinto y la persona de detrás también tiene un carrito distinto. ¿Cómo es posible?

Esto es el karma. Algo engancha tu ojo. Tantas cosas en la tienda y la mayoría de ellas las miras y te resultan indiferentes. ¿Espaguetis? No necesito espaguetis para nada. Está muy bien que haya espaguetis, pero hoy no tengo una conexión con ellos. Otro día, el hambre de espaguetis surge dentro de mí y cojo los espaguetis. Esto es realmente fascinante. Día a día vamos haciendo diferentes selecciones del mundo. Este es el significado del karma, que tenemos estas micropulsaciones, movimientos de interés y de no interés. En los textos de meditación, esto se describe como *pang lang ng*. *Pang* significa descartar o alejar, y *lang* significa agarrar, acercar y especialmente convertir eso en parte de uno mismo. Así que cuando estamos sentados en meditación tenemos algunas experiencias que no queremos. No queremos estar pensando en esto. O sea que lo apartamos o intencionalmente pensamos en otra cosa. Y este es el proceso en curso de autoedición, en el cual momento a momento voy creando este perfil concreto de mi experiencia que refleja mi sensación actual de quién soy. Podemos sentir que realmente estamos ejerciendo nuestra capacidad personal de acción, que somos individuos autónomos, que nos autodefinimos por medio de nuestras propias elecciones, pero desde el punto de vista budista, todas nuestras elecciones son una manifestación de las fluctuaciones de las tendencias kármicas que surgen.

Ahí en la pared, en letra tibetana, está escrito *tonglen*. *Tonglen* es una práctica en la cual damos las buenas experiencias de nuestra vida y todo nuestro potencial a otras personas, y tomamos todo el sufrimiento de todos los seres hacia nuestro interior. Lo que dice es: “Siempre que esté feliz voy a dar mi felicidad a otros y siempre que esté triste voy a tomar toda la tristeza de los seres vivientes en mi interior”. Y esto es muy radical, porque normalmente elegimos las cosas que nos gustan y rechazamos las que no nos gustan. El *tonglen* es una práctica que intenta modificar e invertir nuestra edición egocéntrica del potencial del mundo. Y esto nos lleva a la pregunta de ¿qué es lo que yo necesito, ¿qué es lo que quiero? Por lo tanto, desde este primer nivel de ignorancia lo que se pierde es la presencia inmediata de la base de nuestro ser, nuestra mente como amplitud abierta y como resplandor, dentro de la cual ocurren y surgen todos estos movimientos de pensamientos y sensaciones. En este estado, los movimientos de pensamientos, sensaciones y sentimientos están representados simbólicamente por las *dakinis*.

Dakini: el nombre tibetano es *khandro*, que significa moviéndose por el cielo. Es la energía de la mente que conduce al surgimiento de patrones, pero están en el cielo. Cuando tenemos ignorancia, ya no se le presta atención al recuerdo de la mente como campo de claridad unitario en el que ocurre todo. Y como no vemos la amplitud abierta y el resplandor en el interior de los cuales se mueve todo, simplemente tenemos cosas. Luego intentamos organizar y clasificar todas esas cosas en términos de lo que me gusta y lo que no me gusta. Así pues, si queréis una práctica antidoto, esa sería el *tonglen*. Me voy a dar a mí mismo lo que no me gusta y voy a dar a los demás lo que a mí me gustaría para mí mismo. Y lo hacemos y nos sentimos mejor. Entonces pensamos: "Vaya, puede que estar obsesionado conmigo mismo y sólo ocuparme de mí mismo no sea el camino real hacia la felicidad. Puede que, de hecho, estar ahí para el otro sea la realización de mí mismo. A un nivel más meditativo, cuando nos relajamos en el guru yoga o simplemente nos relajamos en la exhalación, pensamientos, sensaciones, sentimientos surgen, surgen y desaparecen. No los necesitamos, pero podemos disfrutarlos. Podemos disfrutarlos sin cogerlos. Si los disfrutamos, significa que los apreciamos. Entonces estamos libres para apreciar el siguiente.

Hace muchos años tuve una experiencia maravillosa en este sentido. Acababa de regresar de la India y había sido pobre durante muchos años. Estaba en Londres con un amigo en verano y bajábamos por una calle que se llama New Bond Street, que es una calle llena de joyerías. Y nos paramos en un escaparate y el sol estaba brillando. El escaparate estaba lleno de anillos y pulseras de diamantes y aquella luz los hacía brillar y danzar. Y durante diez minutos nos quedamos ahí, bebiendo diamantes por nuestros ojos. Teníamos todos los diamantes del mundo. Y después seguimos caminando por la calle. No nos daba ningún miedo que alguien nos robara los diamantes. Y fue una experiencia muy poderosa para mí, porque realmente pude ver que cuando recibes al mundo lo tienes todo, pero cuando agarras algo del mundo acabas con el puño cerrado. Y cuanto más te aferras a esa cosa, menos libre eres para disfrutar otras. Así, la amplitud de la mente y el participar en el despliegue de claridad del mundo es lo que nos lo da todo. Y, por supuesto, esta es la base de todas esas historias sorprendentes que se escuchan sobre yoguis y yoguinis que viven en unas cuevas del Tíbet. ¿Cómo pueden vivir sin nada? Porque, en realidad, lo tienen todo. Porque saben disfrutar del momento según llega. Particularmente, aprenden cómo disfrutar del sufrimiento, de la tristeza, la depresión, la soledad. No se trata de volverse masoquista, sino simplemente de ver qué es esta sensación de soledad, en lugar de decirte a tí mismo: "Esto es terrible, yo no quiero estar así, debe de haber algún error en mi vida". Cuando haces eso, coges la experiencia desnuda y la envuelves en una estructura cognitiva interpretativa; más bien nos quedamos ahí sentados con esa soledad, lo que hace surgir sensaciones en el cuerpo. Puede que surjan diferentes recuerdos, u otras cosas, y crean un mandala de tristeza, luminoso, vacío y desagradable. ¿Pero, qué es desagradable? Oh, yo no estoy con eso. Me he colocado afuera, estoy juzgándolo como desagradable, *esto es algo que me ataca a mí*. No estoy abierto, no estoy disponible. Estoy intentando protegerme a mí mismo de mi vida. Esto sí que es realmente difícil. Y ahí entras en interminables juegos mentales. Estoy triste, simplemente triste. Luego la tristeza se marcha. Estoy enfadado, celoso, lo que sea. Pero no es muy agradable.

Namkhai Norbu ha dicho miles de veces: “No empieces a juzgar. Esto es exactamente lo que es. Esto no es agradable, esto no es lo que quiero, esto no es como debería ser”. El juicio aumenta la separación entre el sujeto y el objeto, y yo me siento perseguido. ¿Y quién me está persiguiendo? Yo me estoy persiguiendo a mí mismo, al decir que mi vida no es como en realidad yo quería que fuese. Esto es sorprendente. Mi vida no es como yo quería que fuera. Suena como una frase bastante razonable. Es el tipo de afirmación que la gente hace todo el tiempo en psicoterapia. Pero es totalmente loca. Se basa en algún tipo de fantasía omnipotente de que tienes una vida como si tuvieras un jardín. Si tienes un jardín puedes plantar plantas. Pero si tienes un jardín sabes que no es tu jardín; el gato de los vecinos viene y se caga en tu jardín; los caracoles vienen y se comen tus plantas; el viento sopla y trae las semillas de las ortigas y otras malas hierbas a tu jardín.

Como dijo el gran anarquista francés Proudhon, la propiedad es un robo. Cada vez que nos apropiamos de algo, ejercemos violencia a nuestro estar en el mundo con otros. Somos participantes. Nos sentimos vivos al compartir, al intercambiar. Y cada vez que intentamos controlar algo y organizarlo de una forma concreta, surgen un montón de problemas. Si tienes una hora y simplemente te vas a dar un paseo por el parque, no hay obstáculos. Puede que se haya caído un árbol y haya bloqueado un pequeño sendero, pero no importa, das un rodeo. Pero si tienes muchísima prisa por llegar a la estación y estás atajando por el parque, entonces ese maldito árbol es realmente cabreante. Y esta es la cuestión en una intencionalidad fuerte. La intencionalidad con la voluntad de poder y el querer que el mundo funcione como yo quiero que funcione, es la raíz de lo que yo considero obstáculos. Por supuesto que no podemos vivir como una hoja arrastrada por el viento de aquí para allá. Pero si te miras a ti mismo hace veinte años, ¿podrías haber imaginado que tu vida sería como es hoy en día? ¿Cómo es que ha acabado de esta manera? Es extraño. Es mi vida, pero no sé quién la está organizando. Y esto nos puede permitir soltarnos un poco. De nuevo, como Norbu Rimpoché dice a menudo, se trata de trabajar con las circunstancias, lo que no significa controlarlas. Tampoco significa estar a merced de lo que está ocurriendo. Significa encontrar un camino de conexión y plasticidad y respuesta dentro de tu ser.

Ahora vamos a hacer una pausa de media hora, que me han dicho que será de media hora de tiempo español, no sé qué significa eso, pero lo voy a averiguar, y luego vamos a comenzar a analizar algunos sistemas psicoterapéuticos occidentales y ver en qué hipótesis se basan y cómo estas diferentes visiones y prácticas pueden funcionar juntas.

Sábado 5/11/16 Sesión II

Ahora que hacemos juntos estos estudios y esta práctica también tenemos diferentes posibilidades de participar. Podemos participar desde un punto cognitivo, intentando atrapar ciertas ideas en concreto, añadiéndolas a otras ideas que ya tienes o entrando en algún tipo de diálogo interno. O podemos escuchar como si fuese una especie de masaje, en el cual el movimiento de las ideas y de las palabras crea algún tipo de movimiento sutil en nuestro interior, sin intentar aferrarlo, y simplemente pe

rmitiendo este movimiento. Entonces podemos darnos cuenta: “Oh, ésta es la realidad de mi existencia, debido al movimiento del campo interactivo, debido a causas y condiciones, mis sensaciones se expanden y se contraen, me abro y me cierro, estoy atento y desatento”. Y entonces comienzas a estar presente con las fluctuaciones de la manifestación. Parte de nuestro problema es que imaginamos que las cosas son sólidas y reales. Y si lo miramos atentamente, veremos que esto se mantiene en su sitio porque nos basamos en métodos lingüísticos conceptuales para aplicar nombres e identificaciones a fenómenos pasajeros, y utilizamos eso para extraerlos del flujo del tiempo. Cuanto más podamos estar presentes en esos patrones cambiantes y cuando surja el pensamiento de qué significa esto, en lugar de inclinarnos a una interpretación conceptual, nos relajamos simplemente en: es lo que es.

Si las enseñanzas son correctas, la experiencia no se puede agarrar. Lo que significa que tu mano estará vacía pero también estará llena. De lo que está llena no se sabe, pero algo estará ahí. Estar con lo que hay aquí es la claridad de la mente. Es la revelación de la inmediatez de la presentación de la experiencia. Así que podemos escuchar el dharma de esta manera. Y, por supuesto, ayuda si te relajas a un espacio abierto y escuchas desde una receptividad vacía. Porque el punto esencial de la salud, de la completud y de la integración es la disponibilidad. Si no estamos disponibles en un sentido amplio, de hecho, infinitamente disponibles, nos vemos atrapados en momentos finitos. Y ahí estamos de vuelta en la construcción de patrones, en la cual nosotros le damos sentido a lo que está ocurriendo. Y, por supuesto, tendemos a hacerlo en base a nuestras predisposiciones, estructuras, tendencias, hábitos, que ya están establecidos en nuestro flujo mental.

Ahora vamos a estudiar las diferencias generales entre la visión de la psicoterapia occidental y la visión del dharma. La primera es el tiempo. Desde el punto de vista de la terapia, tenemos una vida. La psicoterapia normalmente se basa en la tradición humanista occidental, algunas ramas con unos matices más bien judíos, cristianos o filosóficos. Pero todas estas visiones dicen esencialmente que tenemos una sola vida. Después de la muerte, incluso las posiciones religiosas están cada vez menos seguras de lo que sucede. Porque, aunque las religiones afirman estar en posesión de la verdad eterna, también tienen su departamento de marketing. Y en general, si intentas vender a la gente cosas que no son muy populares, tú tampoco vas a ser muy popular. No hay mucha gente que quiera ir a la iglesia para escuchar sobre los peligros del infierno. El infierno está fuera del menú ahora mismo. Queremos aferrarnos a la idea del paraíso porque eso está bien. Ahí vemos la naturaleza relativa de la teología. De hecho, las religiones son más bien una manifestación del espíritu de los tiempos más que un contrapunto a él. Y esto tiene que ser así. Porque al comienzo del libro de Juan se dice que en el inicio estaba la palabra. Estaba la palabra, el verbo, y el verbo estaba con Dios y el verbo era Dios. Si empiezas con el dogma, si empiezas enunciando el logos, y la forma del logos que crea el mundo, será vulnerable a las presiones de la interacción. El budismo ofrece una apuesta más segura. En el budismo se dice: La auténtica verdad no puede ser expresada. Así no te ves tan afectado por el cambio de los tiempos.

Si tenemos una sola vida y no sabemos de dónde venimos, puede que venga mos de Dios, pero no sabemos de qué manera. Y si todos venimos de Dios, de la mis ma fábrica, ¿cómo es que somos tan diferentes? Hoy en día, la gente tiende a creer q ue provenimos de la interacción de los cuerpos de nuestros padres, de un entremezc lado de ADN y ARN, que comienza el misterioso proceso de la vida. La vida empieza e n el vientre, la experiencia muchas veces dramática del nacimiento y todos los difere ntes estadios de desarrollo. Después morimos y ya está. Y, hablando en términos gen erales, la ciencia es el paradigma dominante en nuestro mundo. Es una visión materi alista. Aparte de algunas ideas de moda que algunas personas tienen sobre las partíc ulas subatómicas, a un nivel general, no pasamos más allá del pensamiento de Newt on. Es decir, soy una cosa en un mundo de cosas. Tengo masa, o más bien, la masa d e mi cuerpo se ve sujeta en su lugar a unas causas y condiciones.

Y si vivo lo suficiente voy a experimentar la entropía de este sistema propio. E s decir, los patrones que mantienen la integridad de lo que siento como mi cuerpo, mi habla, mi mente, la autopoiesis o formación espontánea de patrones de los siste mas vivos, se volverán cada vez más al azar. La capacidad de los sentidos comienza a desmoronarse, empezamos a necesitar gafas para leer, la audición se debilita, empie za a desaparecer el sentido del olfato, las heridas tardan más tiempo en curarse, em pieza a aumentar la demencia, surgen diferentes enfermedades reumáticas. Este es el otoño de la vida. Otoño significa desmoronamiento. Las hojas se caen de los árbol es, el pelo se cae de la cabeza. Y gradualmente vamos declinando. Y luego se acabó. ¿Y cuál es el sentido de todo? No lo sabemos. Entre medias podemos ir a psicoterapi a y conseguir una historia mejor sobre lo que está ocurriendo. Al igual que en la telev isión siempre tienen anuncios sobre detergentes mejorados y nuevos, que dicen que lavan mejor y que los colores se mantienen brillantes, si añades psicoterapia a tu vid a, vas a tener más claridad y más vitalidad. Y va a ser maravilloso.

Es decir, la psicoterapia trabaja para mejorar nuestro estado al moverse en di ferentes direcciones, eliminar obstáculos y aumentar los factores que permiten el flu jo libre de la energía de nuestra vida. Los eventos traumáticos se convierten en un o bstáculo, porque establecen diferentes tipos de ansiedades. Una falta de confianza e n la bondad del mundo trae consigo una duda, un titubeo, que conduce a una evitaci ón, lo que significa ignorar ciertas oportunidades en el mundo, lo que también signifi ca ignorar ciertos aspectos de ti mismo y no permitir que se desarrollen por complet o.

Por otra parte, la psicoterapia nos puede ayudar a desarrollar cosas como la c onfianza, movernos y salir de una serie de procedimientos rígidos o determinados ha cia una mayor espontaneidad, más confianza en poder encontrar nuestro camino. Si n embargo, se tiene que empezar con aquello que aportamos. Y lo que las personas l levan a la terapia es a sí mismas. Yo soy el punto de partida, y puedo decirte cómo cr ecí, cómo era mi familia, y puedo contarte un poco acerca de mis esperanzas. Y tú co mo terapeuta me puedes explicar cómo saboteo mi movimiento por el camino a con seguir mis esperanzas. Y también como terapeuta me puedes mostrar cómo se pued e comprender ese sabotaje en términos de los patrones de interacción creados en m i familia, en mi colegio...

Desde Sigmund Freud existe la idea de que hay diferentes niveles en nuestra mente. Tenemos una dimensión de reglas o normas internalizadas, directivas, prohibiciones, exigencias. A esto se le llama superego. Super aquí significa lo que dirige o controla al ego. Luego tenemos el ego, que es nuestro sentido del yo consciente, que se convierte en el vehículo para nuestra voluntad y nuestra intención, pero también es voluble, porque está a merced de formaciones de hábitos que surgen repentinamente. Y luego tenemos la tercera dimensión, el inconsciente, que en su formación habitual es el ello. Y el ello es una idea muy interesante. Estoy yo, el ego, y ello. Y a veces me encuentro a mí mismo haciendo ello. Es decir, algo se manifiesta a través de mí mismo y se muestra a sí mismo antes de que yo pueda ser consciente de ello. Freud afirmó que el inconsciente es la fuente de todos los procesos primarios de pensamiento. Es una especie de mezcla entre la intuición y la impulsividad. Y es el aparato mental con el que opera el niño pequeño. Según nos vamos moviendo hacia una mayor adaptación social, aprendemos a editar nuestros impulsos y a organizarnos a nosotros mismos para poder encajar con otras personas.

Tenemos que reprimir muchos de estos impulsos. Muchas veces encuentran un canal secundario que se describe como sublimación, que surge normalmente en forma de manifestación artística. Así, una persona de maneras suaves y agradables puede producir pinturas grotescas o caóticas. Esa oscuridad que la persona no fue capaz de liberar en sus interacciones normales encuentra su expresión en estas imágenes. Y puede incluso ir en la dirección contraria. Por ejemplo, alguien como Caravaggio, que al parecer fue una persona bastante bruta. Bebía mucho, se metía en muchas peleas, mató a personas y tuvo que huir. Sin embargo, cuando miras sus cuadros resultan exquisitamente delicados. De esta forma podemos ver que todo el arco completo de nuestro potencial raramente se manifiesta como una disponibilidad total en el mundo. Más bien, debido a la época en la que nacemos, a nuestra familia, a la situación económica, elaboramos un perfil restringido que requiere cierto esfuerzo para mantener y que tiende a las fugas. Porque si reprimas una gran parte de tu vida, tienes que prestar atención a que todo el sistema de drenaje esté bien organizado. Porque si se atasca el retrete, la mierda está por todas partes y no es muy agradable.

Este tipo de situaciones se da en diversos momentos de las vidas de las personas, especialmente en los períodos de adolescencia, épocas de transición, la famosa crisis de los cuarenta. Las personas muchas veces de pronto son infieles, sienten que les falta algo, la vida tiene que ser más que esto, quiero más, por qué no habría yo de tener más; el hecho de que me ames es como una prisión... Así que pegan un salto a la libertad, que resulta liberador durante un tiempo, porque la base de la decisión era una relación de objeto o un yo parcial.

¿Qué debería hacer con mi vida? En general, los modelos de psicoterapia no tienen mucho que decir a este respecto. Pueden desarrollar una noción de lo que resulta vivificador y una teoría general de las patologías. Así, por ejemplo, en la terapia Gestalt se desarrolló la idea de que para sentirnos completamente vivos tenemos que entrar en contacto. Contacto significa que el sujeto y el objeto o el sujeto y el sujeto tienen un encuentro total. Así que si te vas a tomar un café con un amigo y te está contando una historia y tú estás escuchando esa historia, te estás tomando el café, p

ero no sabes qué sabor tiene el café, porque estás escuchando la historia. A veces voy a un restaurante muy bueno de Francia con un amigo y hemos decidido que cuando llega la comida nos callamos, porque pagas mucho dinero por una comida deliciosa y después no paras de hablar y no te enteras de a qué sabe. Tienes que entregarte a la forma en la que está distribuida la comida en el plato, los colores, las texturas, el aroma. Y entonces es cuando lo recibes todo. Estás totalmente presente con eso, y se entrega a sí mismo. Y, por supuesto, como cualquier otra cosa en la vida, se entrega a sí mismo al morir para ti. En la imaginación del tantra, la muerte y el sexo están por todas partes. Así, la primera parte de la muerte es tener un cuchillo, pinchar y cortar. Pero después de la muerte está el sexo. Ah, se está acercando, quiero besarte, me abro a mí mismo para ti. Ahora, la comida está en mi boca. Nos estamos entremezclando, mis ojos se cierran. Pero te estoy masticando, te estoy destrozando, te estoy haciendo pedazos y finalmente te empujo al más absoluto olvido. Te amaba tanto... pero ahora me voy a comer esto otro. Muy promiscuo.

Y esto es la vida. Todo lo que experimentas muere en el momento de experimentarlo. Te vas a la playa en Barcelona, vas caminando por la arena, momento a momento, ves a los niños que juegan, ves las gaviotas, ves la luz sobre las olas. Estás completamente abierto a la experiencia, te llena, te estimula y desaparece. Esta es la naturaleza real del contacto. He oído que el sistema Gestalt lo convierte en algo un poquito más sólido, porque, en realidad, no es muy fácil vender la liberación instantánea. Si quieres mantener a la gente en terapia los tienes que atar a algo muy importante y profundo.

Vamos a investigar las interrupciones del contacto. En primer lugar, estás en tu cuerpo, y tu cuerpo está en el mundo. Esto hace surgir sensaciones. Si no tienes la suficiente sensibilidad, mucho de lo que está ocurriendo ni siquiera está ocurriendo para ti. Por ejemplo, si estás leyendo un libro, un libro muy bueno, y te das cuenta de que tienes ganas de hacer pis, pero puedes volver al libro y al devolver tu atención al libro, las sensaciones que surgen de la vejiga disminuyen, porque has separado la atención de esas sensaciones y la has vuelto hacia el libro. Y eso es lo que aprendemos cuando somos niños, a organizar o manejar el surgimiento de diferentes tipos de sensaciones. Puede ser que haga falta algún tipo de trabajo corporal para aflojar un poco esa restricción que bloquea las sensaciones. Por ejemplo, puedes tomar las ideas de Wilhelm Reich sobre la armadura corporal, sobre cómo el cuerpo puede quedar bloqueado o mantenido en posiciones concretas. Algunas personas, por ejemplo, tienen un movimiento de elevación en la parte superior de la caja torácica y el resto del cuerpo tiene muy poca toma de tierra. Puedes tener una postura más hacia atrás, que provoca que te conviertas en una especie de observador en lugar de participar en lo que está ocurriendo. Y puedes empezar a experimentar cómo liberar toda esta sujeción. Existen muchísimas técnicas: bioenergética, etc., que te ayudan a percibir las sensaciones. Te vuelves más consciente de que estás en el mundo y el mundo te toca. Estar vivo es estar lleno de sensaciones y sentimientos. Y no es necesario ponerse inmediatamente a interpretarlos, sino simplemente sentirlos. Pero si te permites a ti mismo ser consciente de una sensación en concreto, entonces surge una especie de exigencia de que hagas algo con ella. Así que tienes que movilizarte, es decir, tienes que juntar todos tus recursos al servicio de esa movilización.

Anoche algunos de nosotros fuimos a cenar a un restaurante y, desde donde yo estaba sentado, podía ver en una mesa de al lado a cinco jóvenes, tres chicas y dos chicos. Las chicas debían tener unos quince años, y llevaban sus vestidos de fiesta mostrando mucho los hombros. Un chico tendría unos quince y el otro unos trece; eran hermanos. Al principio, las tres chicas hablaban juntas muy animadas. El chico joven estaba muy ocupado con su móvil. El chico mayor intenta unirse a la conversación, pero las chicas simplemente le bloquean. Pero están bebiendo sangría. Y después de media hora una de las chicas empieza a mirar más al chico. Entonces las chicas se dan cuenta. Oh, tres chicas y un chico interesante. Así que una de las chicas se inclina hacia delante y mira al chico, y ella, que ha aprendido el mudra básico (risas), junta los brazos para que se le vean más los pechos. Y él está muy feliz. Pero es incapaz de decir nada. Esas primeras sensaciones eróticas son tan turbadoras que él realmente no puede hacer nada. ¿Y qué puede hacer? Pues volver al océano. La movilización no puede dirigirse a ningún sitio, son unos niños jugando a la posibilidad. Pero cuando hay una posibilidad, entonces la movilización se transforma en acción. Y la acción no se acerca a esa posibilidad de entrar en contacto. Y del contacto obtenemos una satisfacción. Y la satisfacción significa: "¡Oh! Lo he conseguido todo. He estado ahí". Y entonces, ese rastro, esa huella se queda en nuestro interior. Y como hay una satisfacción, no hay necesidad de llevarlo más allá. Así que después hay una retirada y luego hay una espaciosidad, un vacío, y la posibilidad de que surja una nueva sensación. Y esta es la conclusión del ciclo Gestalt. Pero como, en nuestro desarrollo, el movimiento de este ciclo completo se ha visto muchas veces interrumpido o bloqueado, nos encontramos llenos de surgimientos no descargados.

Si habéis estado siguiendo a Namkhai Norbu Rimpoché, sabréis que muchas veces habla sobre esto. Por supuesto, lo explica de manera ligeramente diferente, en términos de interacciones que tenemos con el mundo, en las cuales si la energía no puede relajarse o disolverse al interior del canal central, los canales secundarios empiezan a vibrar y el cuerpo empieza a cargarse, y eso lleva a la impulsividad.

Un modelo como el de la Gestalt es un modelo de proceso. Es decir, se desarrolla para ayudar a la gente a permanecer en el flujo de su existencia. No es un modelo de intencionalidad, no hay una ideología, una sensación de dirección o de tú deberías intentar conseguir más de esto o de aquello. Tampoco se ocupa de la liberación o libertad última o soteriología. Más bien se ocupa de la frescura y la limpieza de entrar en un sitio, estar allí y volver a salir, sin dejarse pedazos de uno mismo en diversos lugares. Así que un modelo como el de la Gestalt se ocupa mucho del tiempo, porque si interrumpes ese proceso de surgimiento, pones en marcha una especie de ciclo giratorio de frustración. De la misma manera que puedes ver al lado de un riachuelo un charco que está conectado con el río, y el movimiento del río hace que el agua del charco gire, y una hoja metida en el charco da vueltas y vueltas y vueltas y no puede volver nunca al río, del mismo modo tenemos neurosis y preocupaciones concretas que no podemos resolver.

Una neurosis es básicamente una estructura del pasado que tiene un efecto sobre el presente. Resolver una neurosis significa permitir al pasado que sea pasado, de manera que haya espacio para que el presente sea presente. Esto se ve en mucho

s niños pequeños, que se hacen daño o se alteran, luego reciben un poco de atención y ya son libres. Pero según vamos creciendo, vamos adquiriendo el poder de elaborar y de aferrarnos a nuestro sentido del yo y adquirimos mayor capacidad para aferrarnos a resentimientos. Nos hallamos atascados en odios, en opiniones que sentimos como verdaderas, pero que en realidad nos aprisionan. El principio básico de esto es muy sencillo. Como ya he dicho antes, si yo agarro mi reloj consigo algo, pero he aprisionado mi potencial. El aferramiento puede darnos la sensación de conseguir algo, porque tengo mi reloj, pero mientras lo esté aferrando tengo la mano aprisionada. Y tengo que soltar el reloj si quiero abrirme a otra cosa. Los tibetanos tienen una historia para esto. Al este del Tíbet hay un pequeño oso marrón al que le encanta comer marmotas. Se sienta delante de la madriguera de las marmotas y cuando sale una la agarra y le pega, lo que deja a la marmota totalmente fuera de combate. Después se sienta encima de la marmota y espera a que salga la próxima. Sale la siguiente marmota, el oso le pega un manotazo a la marmota, pero, mientras tanto, la marmota sobre la que se ha sentado sale corriendo. Así que después de muchas horas de caza solamente tiene una marmota.

Y es lo mismo, no se puede tener a un tiempo libertad y aferramiento. Así que los modelos como la Gestalt resultan muy útiles, especialmente para los practicantes del dharma, porque el lenguaje que utilizan es armónico con las formas normales con las que podríamos comprender nuestra propia vida. Muchos de los métodos en el budismo tibetano pertenecen a otras culturas y utilizan conceptos con los que no nos identificamos mucho. Podemos aprenderlos, comprenderlos desde el punto de vista intelectual, pero puede que no tengamos una afinidad emocional. Si tomamos, por ejemplo, un concepto muy básico como el de los cinco *skandhas*, que son como los cinco montones básicos que se utilizan en la tradición *hinayana*, y luego en el Sutra del Corazón leemos que cada uno de estos skandhas o montones está vacío. ¿Y qué significa esto para mí, si yo no siento en realidad mi vida como los cinco skandhas? Es como si estuviera diciendo: Budapest está vacío, San Petersburgo está vacío, Ulan Bator está vacío. Pero ¿qué hay de mí? Por ello, si quieres comprender la vacuidad tienes que mirar cómo te interpretas a ti mismo. Y creo que esta es el área de intercambio más importante entre la psicoterapia y el dharma, que la psicoterapia te permite ser más consciente de cómo estás constituido, con los factores concretos que se han convertido en la base de tu sentido personal del yo, como podría ser una infancia que has pasado peleándote con tus hermanos y hermanas, o podrían ser sentimientos de vacío y desolación porque tu padre abandonó a tu madre a una edad muy temprana, o una sensación de obligación y deber porque tu madre intentó consolarse con el alcohol y tú tuviste que cuidar de ella. En psicoterapia escuchamos muchas historias diferentes sobre los detalles concretos que han ido formando la historia personal de cada uno. Y esto es lo que necesitamos ver que está vacío: mi deseo de ser amado por un padre que nunca estuvo ahí. Este anhelo no se anuncia a sí mismo de una forma consciente. Pero de una forma inconsciente o subconsciente se infiltra en todas las elecciones que hago, por ejemplo, los jefes que elijo o las parejas. Y esto es lo que tengo que ver como vacío. Por supuesto, debemos recordar que vacuidad no significa que no haya nada en absoluto. En el Sutra del Corazón se dice que la vacuidad es forma y la forma es vacuidad. La vacuidad no es otra cosa que la forma. Así pues, la neurosis está vacía. La vacuidad es neurosis. Mi neurosis está vacía. Mi anhelo es una for

mación de patrones, como un arcoíris en el cielo, no tiene esencia ni sustancia, surge debido a causas y condiciones, es una forma de originación codependiente. Como mi padre no quería a mi madre porque quería estar con otra persona, se desarrollan muchas cadenas de causación y situación, todas las cuales se están manifestando. Y como tienen una energía, tienen un impacto, pero no se pueden aferrar. No hay nada a lo que agarrarse. Cuando vemos esta vacuidad, es más fácil resistirse al tirón, y si resistimos al tirón que nos impulsa a la reactividad de esa estructura, entonces hay más espacio para hacer otra cosa, para responder de otra manera. Y entonces aparece la cuestión de cómo respondo. Si no soy mi neurosis y no actúo según mi neurosis, el espacio está abierto y vacío. Casi mejor me vuelvo a la neurosis (risas).

Esto es lo que toda psicoterapia muestra una y otra vez, el temor a la libertad. Gracias a una repetición compulsiva consigues una rueda bien engrasada que gira, que parece que se autovalida y además te conviertes en un experto en ello. Incluso aunque sea doloroso, lo haces muy bien. Si piensas que eres un gilipollas estúpido que acaba jodiéndolo todo, llevas siendo un gilipollas durante mucho tiempo y lo haces fenomenal. Pero si ahora quieres ser una persona amable, agradable y que comparte, no sabes cómo hacerlo. Esto forma parte de la dificultad. Y si recordamos lo que esto significa en términos del dzogchen, podemos ver que la dificultad básica es que regresamos a una conceptualización del yo, mí, mí mismo. Entonces pienso: ahora que me doy cuenta, no tengo por qué repetir los patrones del pasado, puedo hacer lo que quiera. Sin embargo, desde el punto de vista del dzogchen, esto también es una locura, porque el campo es un campo de no dualidad. No entramos al mundo de la misma manera en que abrimos la puerta principal y salimos a la calle. Si estás en tu apartamento, también estás en el mundo. Cuando estabas en el útero de tu madre estabas en el mundo. Siempre estamos en el mundo. Y por eso nuestro modo es participar en un campo del que siempre formamos parte. Así que, tal como dijimos esta mañana, la ignorancia del primer nivel es la separación, existe una ruptura entre uno mismo y el otro. Pero esta ruptura no es la ruptura primaria. La ruptura básica es la ruptura entre la base y la manifestación. Tenemos el espejo y el reflejo. El reflejo siempre está en el espejo.

No se puede encontrar un reflejo que no esté en un espejo; es el único sitio donde se pueden encontrar reflejos. Pero cuando te miras al espejo estás viendo tu cara, y piensas "ah, soy yo". El hecho de que sea un reflejo parece una idea abstracta y en realidad me veo a mí mismo. Tomo al reflejo como algo real y estoy completamente ciego al hecho de que el espejo es la base de ese reflejo. Así que existe una descontextualización. No hay en realidad nada que se haya separado, no hay nada que haya cambiado fundamentalmente. El reflejo siempre está dentro del espejo, pero cuando nos olvidamos de la espejeidad del espejo, es como si el reflejo fueras tú. De la misma forma, estamos aquí todos juntos. Siempre estamos en algún lugar. Nuestros sentidos son como senderos a diferentes aspectos del mundo; no es como si hubiera un interior y un exterior. Así, estoy dentro del mundo como parte del mundo. Y ahora pienso: "estoy harta de relaciones con cabrones, y voy a encontrar un hombre de verdad, alguien digno de mí, porque ahora que me he gastado tanto dinero en terapia, debo de valer algo (risas). Así que ahora me voy al mundo y miro de aquí para allá. ¿Y cómo voy a saberlo?"

Esa es la dificultad. Porque normalmente cuando conoces a alguien y te enamoras, caes en un enamoramiento (inglés: *fall in love*) o te encuentras queriendo ver a esa persona de nuevo. No se trata de una decisión consciente y racional, sino que la vida te está ocurriendo a ti. Así que, entre perderte en relaciones terribles y contratar a un detective privado para que investigue al tipo en cuestión, el camino del medio permite que todos los chakras estén presentes, la integración de los tres vajras, que opera en este dominio de la claridad de la conciencia. Y tu príncipe aparece. Y así es como funciona. Bueno, por supuesto, en la no dualidad, los príncipes no siempre parecen príncipes." ¿Y cómo voy a saber yo si es el adecuado?". He aquí el problema: Esta es la pregunta equivocada. Lo que dice el dzogchen es: "No empieces a juzgar y enfócate en la funcionalidad. Estás trabajando con las circunstancias". Por supuesto, si alguien tiene unas cualidades absolutamente horribles, debes tener cuidado, pero aquí también hay que recordar la historia de la princesa y el guisante, porque una se puede volver tan hipersensible que le diga que no a todo.

Así pues, ¿cómo estar en el mundo, con todas sus dificultades, sin verse superado y sin perder el equilibrio? Aquí es donde la práctica de la meditación, en combinación con la psicoterapia, puede ayudarnos a mantener conversaciones realistas con las personas que conocemos, evitando ese discurso falso del amo o el sirviente, y buscando, por el contrario, una colaboración. La colaboración es una idea sorprendente. Significa un tipo de sinergia, significa que la energía tiene que manifestarse junta. No se trata de seguir al líder. Es algo muy difícil de hacer. La mayoría de la sociedad tiene una estructura social y económica jerárquica patriarcal, en la cual existe libertad para las personas que se encuentran en la punta de la pirámide, mientras que las personas de la base se hallan sometidas. Cuando hay colaboración, se necesita que cada uno de los participantes tenga su propia dignidad. Por este motivo existen prácticas como la danza *vajra*, en la que cada una de las personas está completamente presente. Cada persona es necesaria y vital para la colaboración de los *mudras*, para un movimiento armonioso en una misma dirección. ¿Cómo podemos conseguir esto con otras personas? Por medio de nuestra claridad. Porque cuanto más consciente seas de tus propias limitaciones y cuanto menos moralices sobre ti mismo y te sientas culpable de tus limitaciones, y veas que son solamente un patrón, más tolerante podrás volverte con los patrones de otras personas, y en lugar de juzgar como bueno o malo, lo cual es una opinión o interpretación de segundo orden, puedes quedarte en la inmediatez del campo fenomenológico. Y ves todo lo que es posible. Y si algo no es posible, no es posible. Y no se pierde nada. Porque no has sobrecargado a la otra persona con tus proyecciones idealizadoras, y esperanzas y demás.

Así pues, esto se basa en ver de forma exacta. Por ello, en la práctica de la meditación hay dos formas básicas: la de *shamata* y la de *vipassana*. *Shamata* significa estar en calma, significa no excitarse, no tener una fuga de energía en dirección al objeto. En las formas externas de *shamata* o *shiné*, uno se concentra en la sensación de la respiración según el aire entra y sale por los orificios nasales, o tienes una letra A blanca sobre un palo delante ti. Sin embargo, de forma más precisa, *shiné* significa *ka dag*, la pureza primordial de la mente. La pureza de la mente no cambia jamás, es la pureza no nacida libre de reificaciones. Y es pacífica y en calma porque no estás haciendo nada. Luego tenemos el *vipassana*, que en tibetano se llama *lhaktong*, que signi

fica la mejor forma de ver. En algunas de sus formas se hace un escaneado corporal y estás atento al surgimiento y desaparición de las sensaciones. ¿Y por qué es esta la mejor forma de ver? Porque estás viendo lo que hay y no le estás diciendo a lo que hay lo que es.

Como dice Birkenstein, hay una gran diferencia entre decir y mostrar. Y hay muchas cosas que solamente se pueden mostrar y no se pueden decir. Así, al ir escaneando tu cuerpo hacia arriba y hacia abajo, vas recibiendo las propiocepciones sutiles que van surgiendo y que no se pueden agarrar. Si las etiquetas, aunque sea a un nivel muy sutil, como caliente, o picazón o pinchazo, esto tiene algunos ganchos que conducen a una elaboración posterior. Comienzas a sentir esa sensación en tu hombro y llegas a la conclusión de que te duele el hombro. Luego, cada vez que surja esta sensación, te dirás a ti mismo que todavía te duele el hombro. No ves la inmediatez, la variación sutil de lo que hay ahí. Te dices algo sobre lo que está ahí de una manera que homogeniza lo que está surgiendo. Y todas las variaciones sutiles de esa modalidad sensorial pasan a formar parte de esa base sobre la que se asienta la conclusión "me duele el hombro". Por supuesto, esto es muy importante, tanto en la meditación como en la vida, porque es muy peligroso llegar a una conclusión, pues el resumen o la totalización es un alejamiento de la inmediatez imposible de aferrar de la experiencia. Por tanto, el *lhaktong*, o ver, en dzogchen tiene una relación directa con *lhundrup* o la manifestación inmediata del campo de la experiencia. Y los dos aspectos del trekcho y el togal están vinculados directamente a estas dos formas. Lo que significa que cualquier tipo de aferramiento se corta directamente en la base, que es inaprensible, y todas las apariencias se liberan espontáneamente como apariencias que surgen de la base. De este modo, en lo que se refiere a la psicoterapia, podemos ver que nuestras historias neuróticas sobre el daño que nos causaron otras personas o la culpa que sentimos por lo que hemos hecho actúan como un oscurecimiento, como una especie de velo solidificador. Y esto, por supuesto, es un gran problema, porque un cierto grado de penetración psicológica resulta útil, cuando se vincula a cómo son las cosas nos permite ver con mayor claridad la naturaleza de la formación de patrones.

Entonces, nos abrimos a una exploración de eso. Pero también puede convertirse fácilmente en algo que se sella a sí mismo. Por ejemplo, si digo: "Estoy deprimido", puedo preguntar: "James, ¿cómo te sientes con eso?". "Es que estoy demasiado deprimido para pensar sobre ello. No creo que puedas ayudarme como terapeuta porque en realidad no entiendes lo que es estar deprimido. Cuando las personas están deprimidas no pueden hacer estas cosas. Realmente no me ayuda en absoluto que me pidas que haga estas cosas". Hay muchas personas que me han dicho esto. Han cogido el diagnóstico, que en realidad es una colección abstracta de muchos signos y síntomas, cada uno de los cuales se ha manifestado como algo específico en un contexto y un tiempo, y eso se transforma en esta estructura, la depresión. "Yo tengo una depresión". Y entonces puedes elaborar todo tipo de razones por las que no eres capaz de hacer absolutamente nada. Cuando tenemos la experiencia de la meditación y vemos la formación interminable y cambiante en el tiempo de la mente, nos tienen que parecer muy sospechosas esas historias que dicen "siempre estoy deprimido, llevo meses deprimido", porque la realidad fenomenológica de lo que está ocurriendo es diversa, pero la presentación narrativa se ha homogenizado.

Hay una buena base de investigación sobre este tema en las clínicas especializadas en dolor crónico; por ejemplo, cuando llegan personas con un problema de columna y llevan años con dolor, y el cirujano dice que es demasiado peligroso operar y no hay nada que se pueda hacer, y los analgésicos no son muy eficaces y si son lo suficientemente fuertes para liberar a la persona del dolor, ésta queda anulada y ya no tiene una vida que merezca la pena. Así que ahora mismo, en Gran Bretaña, lo que se está haciendo es enseñar a estas personas algo de meditación sencilla, básicamente una especie de fusión de shamata y vipassana, ayudando simplemente a las personas a que reposen en una respiración profunda y calmada. Y a que observen el dolor. Dejar que el dolor se muestre. Y entonces ven que el dolor cambia. A veces es un corchete, a veces como una quemazón, a veces es como machacar. Entonces, en la brevedad, puede ser media hora, ven que el dolor tiene muchos aspectos diferentes. O pueden darse cuenta de que tienen muchos tipos distintos de dolor. Si digo: "Siempre me duele la espalda", esta descripción está de alguna forma violentando la especificidad única de lo que surge momento a momento. Y entonces la riqueza de la sensación comienza a estar a disposición de estas personas; en lugar de estar aprisionadas por la conclusión de que sufren un dolor permanente debido a su problema inoperable de la espalda, está la posibilidad de responder de diferentes maneras a diferentes situaciones. Así que ya no estoy a merced de una opresión continua. A veces me puedo expandir y a veces me tengo que contraer. Es decir, mi situación es relacional. Y esa comprensión dinámica nos permite liberarnos de esa idea de que yo me siento totalmente oprimido por el dolor. Quitarle solidez a esa interpretación permite prestarle más atención a la diversidad de aquello que está surgiendo. En la tradición dzogchen, esto muchas veces se ilustra por medio de la imagen de una luz que penetra en un cristal. Al entrar en el cristal, la luz sufre una refracción y surge la luz con los colores del arcoíris. La riqueza del potencial se ve revelada. La diversidad del mundo no está sujeta en su sitio por una variedad infinita de esencias sustanciales, el mundo no está compuesto por muchas cosas diferentes, sino que más bien se trata del despliegue de las permutaciones infinitas de la creatividad de la mente.

Todo el mundo parece medio muerto (risas). Son muchas palabras. Pero quería presentar algunos de estos patrones, similitudes y diferencias. Ahora haremos un descanso y por la tarde practicaremos un poco más de meditación. También podemos tratar cuestiones sobre la comunicación, los problemas que surgen cuando uno está con otros, ya sea en el contexto de la terapia, de la enseñanza o simplemente de la vida cotidiana. Porque una cosa es estar sentado en el cojín y hacer la práctica y abrir ese espacio de consciencia y otra muy distinta introducir al mundo entero en ese espacio de consciencia, aunque, por supuesto, desde un principio todo el mundo ha estado dentro de ese espacio de consciencia. Nuestras propias neurosis, nuestra obsesión con nosotros mismos, nuestras interpretaciones oscurecen esto para nosotros. Y especialmente el hecho doloroso de que las demás personas no cumplen con nuestras expectativas... Así que tendremos tiempo para explorar esto y para hacer preguntas sobre la práctica. Ahora disfrutaremos de un par de horas de descanso y volvemos a las cuatro. Nos vemos entonces.

Sábado 5/11/16 Sesión III

Bien, después de una larga pausa, ahora tenemos un ascensor del dharma. Este ascensor es la letra A. La letra A oscila continuamente desde la planta baja, que es la base, que es la vacuidad, pasa por el piso de en medio, que es la claridad que lo permea todo, y sube hasta el piso superior, que es la experiencia precisa de cada momento. Cuando hacemos el guru yoga clásico, comenzamos desde el lugar de turbulencia de nuestras vidas, lleno de interpretaciones y de ideas, y en el espacio delante de nosotros vemos la letra A blanca, rodeada por una luz de cinco colores. Se puede visualizar también en el propio corazón, o visualizar el corazón como un espacio abierto. Entonces recitamos ese sonido A y pasamos progresivamente por las tres A, que van desde el enfoque en las apariencias, el enfoque en la claridad, hasta reposar en el espacio. De esta forma, nos integramos con los tres vajras de todos los gurus, como Padmasambhava, Samanthabhadra, Namkhai Norbu, etc. Al reposar en este espacio abierto, cualquier cosa que surja es la energía de la base, porque se encuentra en su lugar adecuado, haciendo lo que hace. No hay necesidad alguna de ajustar o corregir nada. Esté como esté la mente, ya sea pacífica o alterada, ya nos encontremos felices o tristes, simplemente nos mantenemos relajados y abiertos en eso.

Vamos a hacer esta práctica durante un rato. A algunas personas, visualizar les resulta muy sencillo, a otras les resulta muy difícil. No se trata de que adquiera una forma muy precisa. Si eso es posible, pues es posible, pero si queremos abrirnos a ese espacio que ya está siempre ahí, es muy difícil hacerlo desde el punto de la limitación. De cualquier manera que estés, es como eres. Cada una de estas formas es el resplandor del dharmakaya. En cuanto empiezas a juzgarte a ti mismo y empiezas a decirte que no puedes hacerlo, o que seguro que el gran lama lo hace de una manera distinta, te estás restringiendo y estás yendo en la dirección opuesta a la de la práctica. Así que, esté como esté tu mente en este momento, simplemente ten la sensación de que la pureza y la presencia de todos los budas está aquí, delante de ti, y relájate con eso. No estamos tomando refugio en el sentido de que somos pequeños y necesitamos protección; más bien es como recibir una carta por correo que te dice que eres miembro de este club exclusivo.

Tu mente se pregunta si será verdad o no. Vas al edificio, tocas el timbre, no estás seguro de lo que va a ocurrir. La puerta se abre, los budas sonrían, y dicen: “¡Hola, llevamos mucho tiempo esperándote! ¿Es que se perdió la carta? Eres bienvenido”. Desde un principio mismo todos tenemos la naturaleza de buda. Y más que una naturaleza de buda, todos tenemos la integración de los tres aspectos de buda. Así que al hacer las tres A nos estamos asentando en nuestra condición original, en nuestra situación original.

*Aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa (mantra). Aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa.
Aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa.*

(Meditación)

Muy bien. Es una práctica simple que los textos recomiendan hacer con frecuencia durante períodos cortos. No se trata de luchar o esforzarse, sino de relajarse en la amplitud y ver el surgimiento y la desaparición naturales de aquello que sucede. Cuando mueres, la vida sigue. La gente seguirá caminando por las calles, los aviones seguirán volando por el cielo, y tú estarás muerto, lo que es trágico para unas pocas personas, pero las tiendas y los bares seguirán abiertos. Del mismo modo, cuando hacemos esta práctica de meditación, le ofrecemos a nuestro ego la oportunidad de una jubilación anticipada. No hay ninguna necesidad de mantenerlo tan ocupado. Y cuando haces eso, te das cuenta de que la vida sigue. Llegan pensamientos, llegan sensaciones, llegan sentimientos. No estás haciendo que ocurran, no necesitas implicarte. Y desaparecen por sí mismos. Al ir desapareciendo la importancia del ego, se abre más espacio para la consciencia. Pero mientras sigamos centrado en esa sensación egoica de estar ocupados, tomar decisiones, llevar a cabo acciones, seguiremos fijados en esa sensación de que yo tengo que hacerlo todo.

Por la mañana hemos estado viendo que las psicoterapias occidentales en general, a excepción de algunas psicoterapias transpersonales y también otras terapias de regresión a vidas pasadas, básicamente postulan la existencia de una sola vida. Es decir, existe la sensación de que tenemos un comienzo, una parte central y un final. Y cada día de nuestras vidas es así. Nos despertamos por la mañana, pasamos el día y luego nos vamos a dormir por la noche. Comienzo, parte central y final. Y esto nos da una sensación de la forma de las cosas, lo que significa que pueden ser aprehendidas. Pero el punto de vista del dzogchen es muy distinto. La visión es que la mente está ahí desde el principio mismo, no ha nacido. Y esa cualidad de iluminación que está conectada a ella y que se llama *yeshe* está siempre ahí, no es algo que se desarrolle por medio del esfuerzo. *Ye* es una partícula que significa *desde un principio, o siempre*, por lo que *yeshe* significa *esto es una forma de conocimiento o presencia o iluminación que está siempre ahí*. La visión budista básica del samsara es que todo surge a partir de causas. Cuando miramos los seis reinos, cada uno de ellos tiene sus condiciones causales. Debido a que realizamos ciertas actividades y organizamos ciertas movilizaciones, nos encontramos en uno de estos seis reinos durante cierto período de tiempo.

Cuando la base causal para el nacimiento o la existencia en uno de estos reinos se agota, nos disolvemos y volvemos a nacer en otro de los reinos. Es decir, los contenidos de la mente o las experiencias de la mente son siempre períodos en el tiempo. Se discute mucho sobre este tema en términos de los seis *bardos*. *Bardo* significa un período que se caracteriza por ser intermedio. Así, la existencia del bardo comienza con la concepción y finaliza con la muerte. Pero incrustado en medio está el bardo del sueño. Con la muerte empieza el bardo del dharmata, donde los cinco elementos se disuelven, todos los apoyos, constructos y estructuras de nuestro mundo desaparecen. Y tenemos el surgimiento del bardo del dharmata, donde hay un cielo amplio

y espacioso y una iluminación natural. Luego vienen las deidades pacíficas, las deidades airadas, y luego te desplazas hacia otra cosa. Cada uno de estos períodos del bardo ocupa un periodo indefinido. Cuando mueres, normalmente se dice que tardas cuarenta y nueve días en atravesar todos estos bardos de la muerte. La razón externa para ello es que durante estos cuarenta y nueve días es muy importante hacer muchas prácticas con ofrecimientos, lo que significa que son cuarenta y nueve días con comida rica para los monjes que están haciendo los rituales. Cuando te sientas en meditación, ¿cuán estable es tu mente? ¿Puede permanecer en atención unidireccional durante una hora, diez horas o cuarenta y nueve días? Te distraes mucho antes de los cuarenta y nueve días. Así que tenemos la forma externa de los bardos y la forma interna es: “¡Puf!, desapareció”. Esto significa que si no estabilizas tu meditación eres muy vulnerable, cualquier cosa te puede atrapar. A un nivel externo puedes decir: Me voy a sentar y a observar el vaivén de la respiración en mi nariz. Eso no es muy complicado. Nadie te está pidiendo que hagas física nuclear. Simplemente mantén tu atención en la respiración en la nariz. Si consigues hacerlo sin distraerte durante cinco minutos, te damos cinco mil euros (risas). Cuando el director del banco búdico dice esto, no está nada preocupado, porque sabe perfectamente cómo es la meditación de la gente.

Tenemos muy poca estabilidad. Somos muy vulnerables a distracciones, al surgimiento de recuerdos repentinos, etc. Y el tiempo sigue avanzando. Lo único que no cambia es la naturaleza de la base. La consciencia no cambia desde el mismo principio. Pero el contenido de nuestra mente, lo que significa el cielo, el sol, la luna, las estrellas, las nubes y las estaciones, todo eso es impermanente y cambiante. Estábamos en otro sitio antes de nacer y nos iremos a otro sitio cuando muramos. Y esto es porque la mente misma es infinita. Si la mente fuera algo que tuviera un comienzo, una parte central y un final, sería como todo lo demás. Pero la mente no es así. La mente no tiene un principio. Y el resplandor natural de la mente tampoco tiene un principio. Pero momento a momento se ve llena de formas transitorias, que es lo que yo llamo mi experiencia.

Así que, desde el punto de vista del dzogchen, lo más importante es no ser arrastrados por esta ola de las experiencias. En la vida cotidiana normal hay muchas cosas que hacer. Tenemos que pagar el alquiler, tenemos responsabilidades familiares, amigos, tenemos que hacer la compra, la limpieza, etc.; debes ser diplomático en el trabajo para asegurarte de que no pierdes tu puesto. Y entonces miras hacia atrás y te preguntas adónde se han ido todos estos años. Momento a momento, en su contexto, cada una de estas cosas que hacíamos parecía muy importante. Pero ¿para qué lo hacíamos? Porque... ¿quién soy yo? Mientras que el sentido del yo sea que soy alguien que está muy ocupado haciendo todas estas cosas tan importantes, es muy fácil ser arrastrado. Pero si miramos hacia atrás, hace diez años ¿qué estábamos haciendo? Estábamos ocupados haciendo el mismo tipo de cosas que hacemos ahora. Y si se

guimos vivos, las seguiremos haciendo dentro de diez años. Hablando con amigos, comprobando facturas, contratando un seguro. Y así se pasa la vida. Aquí tenemos la interrelación entre la naturaleza infinita de la mente no nacida y la naturaleza aparentemente finita de cada momento de experiencia.

En el dzogchen, siempre estamos deseando que nosotros mismos y todos los seres puedan despertar a la base infinita de nuestro ser, de manera que cuando nos movamos hacia la muerte y las estructuras de esta vida comiencen a disolverse, estemos libres de temor, porque estas estructuras llevan toda nuestra vida disolviéndose. No solamente cuando nos quedamos dormidos o cuando nos disolvemos en un orgasmo, sino momento a momento. Este momento se disuelve y surge el siguiente. Sin bloquear el flujo de la experiencia, de lo que se trata es de reconocer su inseparabilidad de o su integración natural con la base del ser, que es la consciencia abierta de la mente. Si no nos damos cuenta de esto, simplemente nos movemos en un flujo de experiencias.

Dado que los psicoterapeutas normalmente se basan en la noción de una sola vida, y normalmente también evitan considerar la naturaleza de la muerte, lo que hacen es ocuparse de la patología comprendida como un ajuste. Se intenta disminuir el efecto de la depresión, disminuir la intensidad de la ansiedad, etc. Pero la realidad de la luminosidad de la mente, la inmediatez, no es algo de lo que se ocupe la psicoterapia. Incluso aunque sigas el enfoque jungiano, en el cual se contemplan complejos que no son tan personales, sino a una escala más amplia, o arquetipos que parecen ser formaciones semiautónomas que pueden constelar ciertas formaciones de patrones del propio ego, esencialmente estamos buscando una mayor libertad para estar presentes dentro de esa formación de patrones del yo. El enfoque jungiano de la individuación significa que te alejas del patrón de constelación familiar y encuentras la formación auténtica que te resuena como verdadera a ti mismo. Pero, por supuesto, esto depende de causas y condiciones. Cuando empieza una guerra, la gente se comporta de otra manera. Imaginaos España en 1930; cambios en el horizonte. Algunos años después, todo tipo de tensiones y fisuras empiezan a aparecer en la cultura. El hermano se vuelve contra el hermano. Y las divisiones entre personas se vuelven absolutas. ¿Y por qué ocurrió esto? Porque las personas se vieron atrapadas por ideas. Las ideas políticas tienen un poder inmenso para atrapar a las personas, para apoderarse de ellas, ya se trate del comunismo, del fascismo o del capitalismo de libre mercado.

Estas ideas se convierten en principios organizativos que ordenan los diversos aspectos de nuestras vidas. Y mientras nos encontramos en su interior, se realizan todo tipo de cosas. Y después surge la pregunta, ¿cómo ha ocurrido esto? Y hay una especie de confusión. Pasa lo mismo cuando alguien se enfada muchísimo y apuñala a otra persona. Se levanta al día siguiente en la celda y se pregunta: “Pero, ¿qué he he

cho? ¿Cómo he podido hacer algo así?”. Porque debido a causas y condiciones, a menudo acompañadas por el alcohol, la mente se ve arrastrada por una idea. Y este es el significado de apego en el budismo. No significa que yo diga: “Este es mi reloj, por favor, no me lo robéis porque le tengo mucho apego”. Lo que significa es que nos vemos a nosotros mismos en una configuración concreta. Es muy interesante mirar los programas televisivos sobre las elecciones americanas. Según se van acercando las elecciones y cada vez hay más presión, se ve como la gente va diciendo: “Esto es necesario, esta es nuestra libertad, este es nuestro futuro. Solamente si esta persona es presidente seremos felices y libres”. Y ambos lados dicen lo mismo. La otra persona es el diablo y nuestro representante es Dios. Y la gente viene haciendo esto durante los últimos cien años en Europa, con diferentes orientaciones políticas y económicas.

De este modo podemos ver cómo el apego es esencialmente una identificación, nos convertimos en el objeto al que nos apegamos, se convierte en la casa en la que vivimos. Una persona se convierte en comunista o fascista o en partidaria de Hillary Clinton. Y de alguna manera es como si eso fuera lo que es. De manera que una forma externa, que no conocía hace unos años, ahora parece ser la expresión total y verdadera de lo que ella es. Y lo mismo se aplica a las estructuras neuróticas, a los trastornos de personalidad o las psicosis. Son patrones de experiencia, patrones de respuesta interpersonal y se constelan alrededor de ciertas creencias e identificaciones individuales.

Por ejemplo, en diferentes clasificaciones diagnósticas internacionales como el ICD-10, el DSM-V y otras, hay diferentes familias de lo que ellos llaman trastornos de la personalidad. En otros tiempos, alguien que se encontrara en ese estado era tratado como un tipo raro. Y si se sentaba en un café a tu lado, pensabas: “¡Dios!”. Pero a la gente se le permitía ser extraña. A nosotros nos ha tocado vivir en el tiempo de la normalidad, así que esperamos que los demás se comporten adecuadamente y no interfieran con nuestra existencia cuadrículada. Alguien con un trastorno de la personalidad es alguien cuyo comportamiento, cuya forma de expresarse, es discordante respecto a los patrones de comportamiento usuales en su cultura en ese momento. Si lo desarrollamos mentalmente, vemos que esto surge de dos fuerzas principales: la invasión y el abandono. Cuando hay invasión, el niño recibe demasiada atención de un tipo que no puede asimilar. Cuando hay abandono, el niño no recibe la atención suficiente que necesita para prosperar. Y si te ves expuesto a esto durante un largo periodo de tiempo, ya no tienes muy claro cómo estás situado en tu entorno. Por ejemplo, si un niño sufre un abuso sexual, esto generalmente se verá acompañado de una insistencia en el secreto y el ocultamiento.

Algo con frecuencia no bienvenido, pero en cualquier caso extraño y poderoso, es algo que está ocurriendo, pero sobre lo que no se puede hablar. Así que existe una desregulación de la emoción, porque usualmente regulamos nuestras emociones

s mostrando algo. Si un niño se cae de la bicicleta, llora. De esta forma, libera algo de su sensación y, además, este llanto atrae a alguien que le consuela, puede que le ponga una tirita... Y así consigue volver a asentarse en sí mismo. Esto significa que reconocemos que ha ocurrido algo, la persona es capaz de expresar sus emociones, esta expresión se acepta como una respuesta válida a la situación, el niño recibe consuelo y seguridad, y tiene la posibilidad de regresar al transcurso normal de acontecimientos, en el cual ese tipo de cosas no ocurren. Pero si alguien de tu familia se te mete en la cama cada noche, entonces no es así en absoluto. Hay que esconderlo. Así que mucho se mantiene dentro, pero el niño no lo puede metabolizar. Entonces surgen dificultades en el colegio; puede que sufra acoso por parte de otros niños, ansiedad a la hora de acostarse, cambios en la alimentación, puede que explosiones de furia. Este estrés se manifiesta de alguna manera. Si se rastrea el historial de personas con algún síndrome borderline, se descubre inevitablemente que tienen un historial de invasión y abandono.

Entonces, ¿qué tenemos entre la invasión y el abandono? Tenemos el camino del medio, que evita los extremos. Si has tenido una vida muy difícil y te encuentras con que sientes el impulso de lesionarte a ti mismo o que te acuestas con extraños o actividades muy locas, desde el punto de vista del dharma lo mejor es entrar en el camino del medio. Y esto ocurre a muchos niveles diferentes. Si puedes aprender a unir todo el *prana* por abajo al interior del canal lunar y el canal solar, y a través de ellos en el canal central, verás que ese trastorno de impulsividad cesará. Si simplemente te relajas en la amplitud de la mente y observas el surgimiento de los contenidos de la mente, que llevan las tendencias a una sobre-expansión o una retirada enfermiza, eso también ayuda.

Desde el punto de vista de la psicoterapia, por supuesto, lo primero es conseguir una descripción exacta de lo que ha ocurrido. Esto significa que, especialmente en el sistema hospitalario, la persona que llega a un hospital es un paciente, y al ser un paciente es una persona especial, una persona que tiene problemas. Si no tienes problemas, no puedes ser un paciente. En invierno, cuando hace frío, muchas personas sin techo intentan ingresar en el hospital. Tienen frío y están hambrientos, pero según los médicos esto no es una enfermedad y por eso los mandan a un albergue. Ser un paciente quiere decir que hay algo mal dentro de mí. El problema está dentro de mí. Y si tengo un problema de personalidad, que significa chocar con otras personas y hacer cosas que no gustan a los demás, se vuelve evidente que el problema soy yo. Pero como no estoy muy equilibrado, afirmo que el problema eres tú. Y puede que eso tampoco ayude mucho, especialmente si se le dice al psicoterapeuta.

Pero cuando se mira el historial, se ve que el problema es interpersonal, es un problema contextual interactivo. Debido a que mi padre se metía en mi cama, han sucedido muchos trastornos, ha habido un desorden de mi sentido normal del yo. La

causa es interpersonal, pero el efecto, cuando se me diagnostica, parece ser personal. Yo soy el que está equivocado, así que me siento oprimido por las cosas terribles que me ocurrieron y, además, hoy me siento oprimido por el hecho de que soy yo el que tengo que gestionar mi comportamiento. Así que, en realidad, lo que quiero decir es: "Vete a la mierda, ¿por qué debería? No es mi culpa". "Ya, pero es que si no lo haces, tu vida va a ser muy dura". Y entonces surge la exclamación: "No es justo", que es la exclamación de los niños heridos en cualquier lugar. Pero cuando eres un adulto, nunca es justo. La vida no es justa.

La justicia es una fantasía con la que envolvemos a los niños para mantenerlos seguros durante un tiempo, hasta que son suficientemente maduros para poder manejar la complejidad real de la existencia. Así que, en términos de psicoterapia, parte del trabajo del terapeuta es encontrar las condiciones adecuadas para poder ayudar al paciente. En general, los trastornos de personalidad intensos mejoran más en comunidades terapéuticas, porque al estar con otras personas que también manifiestan comportamientos muy extremos, uno se da cuenta de que hay muchas personas como uno, que uno no es el único. Porque, con frecuencia, cuando se manifiestan los síntomas de esa afección, las demás personas dicen: "Eres tú". Y entonces empiezas a analizar: "Vale, yo soy así por lo que me ocurrió; no es mi culpa". Pero en lugar de que eso sea un grito furioso hacia el mundo, es simplemente una constatación: "No, no es mi culpa. El modo en que soy es fruto de lo que ocurre cuando los niños no reciben el amor que necesitan". Entonces, lentamente vamos aprendiendo a confiar en otras personas, y a recibir cuidado, apoyo, y a dar cuidado y apoyo. Y especialmente aprendemos a modular nuestro comportamiento de acuerdo a las necesidades del otro. Porque si nadie nunca me ha escuchado y si mis lágrimas no han detenido a otro de hacerme algo horrible, ¿por qué no voy a insistir yo en mi propia posición? Pero ahora comienzo a ver tu rostro, y veo esa angustia en tu cara, y siento la mía. Estamos los dos angustiados. Siento mi malestar y tu malestar. De alguna manera, no estoy solo. Tu malestar no está robando algo de mí. Y establecemos un vínculo en ese dolor, un vínculo de esperanza. Es un proceso precioso si lo puedes provocar. Pero, por supuesto, en el mundo externo, a nadie le importa. Si caminas por la zona de las Ramblas, de noche, hay personas que duermen en la calle, y se ven algunas que parecen completamente locas. Cuando te encuentras justo en el límite, es muy difícil encontrar tu lugar en el mundo.

La psicoterapia puede resultar útil para abrir la posibilidad de una mayor conectividad. Y dado que hay una mejor articulación y engranaje con el mundo, hay menos estrés y menos retroalimentación negativa de otras personas, pero es una lucha lenta y larga, porque esas personas están luchando con los patrones de su surgimiento, intentando atrapar un impulso antes de que salga y hay que vigilar mucho. La atención (mindfulness) les puede ayudar, pero no cambia el hecho de que, aun así, hay que trabajar mucho. Y las heridas alrededor del corazón son muchas y profundas. Así que

ue las provocaciones procedentes de otras personas afectan muy rápido. Alguien te mira de una forma equivocada, sientes que no te ven o que te faltan al respeto o que te han tratado como un objeto. Y entonces sientes que tienes que luchar por tu supervivencia.

Cuando piensas en las enseñanzas budistas de la vida en los seis reinos y la ocasión tan excepcional de encontrar una preciosa existencia humana, y que muchas personas se pasan la mayor parte de su vida intentando sanarse del daño que les fue hecho por adultos insensibles, vemos lo trágico que es. ¿Por qué querría un adulto tener relaciones sexuales con un niño? Por supuesto, en cada situación hay fuerzas motivadoras concretas, pero, en general, es debido a una excitación fuera de contexto. La persona se dice: “Esto es lo que a mí me resulta agradable, esto es lo que quiero hacer. Así que voy a coger el tono afectivo de la experiencia que surge dentro de mí como si fuera el sello de validación de que mi comportamiento es adecuado y correcto. Porque si a mí me resulta adecuado, pues es válido”. Desde ese punto de vista, no tiene importancia lo que la otra persona está sintiendo. Y aquí se ve que la causa raíz es la dualidad. Si separas yo del otro, yo estoy en mi mundo con ciertas reglas, valores y permisos que solamente me conciernen a mí. Y tú estás en otro mundo, con diferentes valores, reglas y permisos, que se aplican a ti.

Esta separación absoluta significa que el modo en que tú eres solamente tiene que ver contigo, y no tiene nada que ver conmigo. Y solamente si sentimos que nos encontramos en el mismo mundo, cuando tú dices: “James, no quiero que hagas esto”, tus palabras podrán calar y podré responder: “¿Por qué?” Y contestarás: “Porque no me gusta”. Y yo diré: “Vaya, lo siento mucho”. Porque estoy conectado contigo, ¿por qué habría de desear dañarte? Pero la ética sólo funciona cuando tienes algún tipo de conocimiento compartido de que somos de la misma clase. Por ejemplo, el caso de hace algunos años en el norte de Nigeria, cuando unos guerrilleros de Boko Haram raptaron a trescientas niñas de una escuela cristiana; dentro de su marco interpretativo ellos conocían el valor de estas chicas, es el valor que los hombres atribuyen a las niñas. Las niñas son como cáscaras vacías. “Tú eres lo que yo diga que vas a ser. Y el hecho de que llores y me pidas que te deje ir a casa no significa nada para mí. Porque conozco tu valor. Puedo venderte, puedo tener relaciones sexuales contigo. Tu valor para mí es puramente funcional. No reconozco ningún tipo de integridad ontológica en ti. No existes como persona. Eres simplemente una cosa que me puede resultar útil”. Y esto lo vemos operando en todo el mundo.

Desde el punto de vista del *dharma* esto es muy comprensible. En cuanto entras en la ignorancia y haces esa separación entre sujeto y objeto, en ese momento surgen los cinco venenos. El primero es la estupidez o la densidad mental de creer que tus propias suposiciones son verdaderas. Sobre esa base, yo estoy aquí y soy real y vosotros estáis ahí y sois reales. Y yo soy así y vosotros sois así. Y con esta claridad, a

mí me gusta o no me gusta. Si me gusta, surge el deseo, y si no me gusta surge la aversión. Y si tengo el deseo, tengo el objeto de mi deseo, pero puede que el objeto de mi deseo se interese por otra persona y surjan los celos o la envidia. Ahora tengo lo que quiero, me siento orgulloso, me siento mejor que otros, pero hay una ansiedad subyacente, porque sé que me he elevado a mí mismo, y todo lo que sube baja, y otra gente también puede subir. Así que la gente orgullosa siempre se siente un poco ansiosa.

A partir de estos cinco venenos, las ondas de energía del samsara se mueven incesantemente. En el mandala tántrico, los cinco venenos se ven transformados en las cinco sabidurías. En el punto central, la estupidez se ve transformada en la sabiduría del dharmadhatu, que es reposar en la espaciosidad de la mente, lo que hacemos en nuestra sencilla práctica de meditación. Nos relajamos, nos abrimos, nos mantenemos abiertos y permitimos que cualquier cosa que venga, llegue, y que cualquier cosa que se vaya, se marche. Esto significa que el samsara y el nirvana no están muy separados. No hace falta escalar el Everest para encontrar la ciudad sagrada. La libertad está aquí mismo. Pero cuando te ves atrapado en el engaño de la dualidad, creyendo que estamos separados, que somos reales, que tenemos derecho a algo, que estamos heridos, que somos nuestra historia, entonces la intensidad de estas definiciones y distorsiones energéticas nos ciega para el espacio que siempre ha estado ahí. De esta forma, espero que podáis empezar a ver cómo la práctica de la psicoterapia puede funcionar como una práctica preliminar en relación al dzogchen. (Vamos a hacer una pausa pronto, no os preocupéis). Por ejemplo, en el sistema tántrico tenemos el *ngondro* con sus cinco aspectos. El primero es el refugio. El refugio significa: no puedo conseguirlo solo, necesito ayuda. Todos vosotros, los que hayáis practicado psicoterapia o hayáis estado en terapia, sabéis que es muy difícil abrirse y ser lo suficientemente vulnerable como para pedir ayuda. Tenemos que ser capaces de relajar las defensas del ego y nuestro narcisismo. Tenemos que volvernos pequeños y humildes. "Necesito ayuda. Estoy perdido". Esto es el principio de la salvación en el dharma. Porque mientras siga pensando que en realidad no lo estoy haciendo tan mal, mi nombre es hombre-lego. Básicamente funciono bastante bien. Lo único que ocurre es que me falta un pedacito. Y vengo a la terapia a que me coloquen ese pedacito. Entonces es difícil. En mi experiencia, hay muchas personas que acuden a terapia de esta manera. Normalmente se puede progresar mucho mejor si la persona se siente desesperada, asustada o piensa que se va a morir sin saber quién es. "He estado corriendo por ahí por este mundo haciendo muchas cosas distintas, y aún no sé qué está pasando".

Entonces las capas protectoras alrededor del corazón empiezan a desmoronarse y nos podemos abrir. En las enseñanzas dzogchen se dice que la mente está desnuda, *jenpa*, que significa que no hay ninguna cobertura; está cruda, no cocinada, no se han añadido especias. Es simplemente aquí. Y si logramos entrar en este estado, podemos encontrar refugio. Y, por supuesto, en el proceso de psicoterapia con frecue

ncia encontramos esto. A veces después de unos pocos meses, a veces después de algunos años, de pronto hay alguien en la habitación contigo. Y sabes que están en la habitación contigo porque por primera vez se interesan un poco por ti. Pasas de ser una función a ser una presencia que responde. Y entonces empieza la interacción. Luego, por supuesto, tenemos el desarrollo del voto del *bodhisatva*, la *bodhichitta*, y en psicoterapia tienes el mismo tema.

Es decir, alguien que solamente se preocupa por sí mismo no puede ver el mundo. Cuando el corazón comienza a abrirse, aparece el mundo. Lo notas porque el paciente entra en la habitación y dice: “Vaya, qué flores tan bonitas. ¿Has tenido flores antes?”. Y le contesto: “Pues sí, cada día durante los dos últimos años”. “¡Oh! Son preciosas”. Y entonces veo que ha llegado alguien que tiene un espacio para recibir y para conectar. Y este es el comienzo de la *bodhichitta*, estar en el mundo con otros. Porque puedes recitar el voto del *bodhisatva* cien mil veces, pero seguir metido en tu propia burbuja. Y luego está *Vajrasattva* (o *Dorje Sempa*), la práctica de purificación. Tiene muchos aspectos distintos, para los que nos falta tiempo. El punto esencial del *Dorje Sempa* es que si algo está intrínsecamente sucio, se puede limpiar. Cuando el paciente tiene una creencia negativa nuclear, cuando el paciente se siente malo, culpable, sucio, y está convencido de que eso no va a cambiar nunca, esto crea una bola de acero alrededor del corazón. Y no importa cuántos trucos del oficio o cuántos métodos útiles conozcas como terapeuta; nunca vas a conseguir atravesarla. La base del cambio es la creencia de que el cambio es posible. Lo malo puede salir y lo bueno puede entrar. Es la base de las enseñanzas de Lo Yong, etc., que podemos llegar a liberarnos de las impurezas, de los oscurecimientos, de los bloqueos, de las tendencias negativas, y demás. Vemos que la psicoterapia, con esa ternura interpersonal, puede ser una preparación adecuada para la práctica de *Vajrasattva*. Y a la inversa, la práctica de *Vajrasattva* puede fortalecer la creencia de que eliminar los malos hábitos es posible. Nada que haya ocurrido jamás ha dejado una marca permanente. Como dijo el Buda, todas las cosas compuestas son impermanentes. En ocasiones, una persona está muy marcada por las acciones de otros. Por ejemplo, una violación puede dejar a alguien con la sensación de ser impuro, sucio, como si algún veneno hubiera penetrado en esa persona. Pero esto se puede aliviar y expulsar. Así, en la estructura terapéutica, la práctica de *Vajrasattva* realmente puede ayudar. *Vajrasattva* significa ser indestructible. Y estos son nuestros propios tres vajras, nuestra propia naturaleza primordial y original, que parece haber sido contaminada. Es decir, el ego en su herida, su dolor y su vergüenza, se retira y se contrae. Y en esa disminución, se vuelve cada vez más incapaz de ver que él mismo es el resplandor del dominio abierto de la mente.

Muy bien. Haremos una pausa y luego exploramos los otros dos aspectos del *ngondro* y veremos si tenéis preguntas sobre lo que hemos hablado.

Sábado 5/11/16 Sesión IV

Los dos últimos aspectos del *ngondro*, son el mandala y el guru yoga. La ofrenda del mandala quiere decir que miramos nuestros apegos, aquellas cosas en las que basamos nuestra vida. En la ofrenda tradicional del mandala se ofrece todo el universo conocido en términos de aquel entonces, es decir, el monte Meru y los cuatro grandes continentes. Esencialmente, lo que significa es que ofreces absolutamente todo, sin quedarte con nada. Hacemos esto porque estamos mirando la relación entre el sujeto y el objeto. El sujeto y el objeto nacen juntos y se sostienen el uno al otro. El objeto necesita un sujeto. Por ejemplo, está la pregunta tradicional de la filosofía india: si un árbol cae en medio de un bosque y no hay nadie que lo escuche caer, ¿hace algún sonido? Porque un sonido es algo que se oye. Si nadie lo oye, ¿cómo se puede decir que hay un sonido?

El objeto nace debido a la presencia del sujeto. De forma similar, el sujeto nace debido a la presencia del objeto. Nosotros nos manejamos a nosotros mismos como una división entre sujeto y objeto. Podemos experimentarnos a nosotros mismos de pie en relación a nuestro cuerpo. Incluso podemos decir: tengo un dolor en el pie. Como si ese dolor fuera algún tipo de posesión que se puede tener, como una cosa que existía ahí y fuera específicamente tuya: tu dolor. Cuando lo ofrecemos todo, ofrecemos la otra mitad del diálogo; la estructura de mantenimiento para nuestro sentido de ser un sujeto individual. Cuanto menos poseemos, tanto más espacio tenemos. Entonces, por supuesto, una de las primeras cosas que para nosotros es importante ofrecer es el ordenador, y, especialmente, la Wikipedia, porque eso te da acceso a mucha información. Y esa información te hace creer que sabes algo, aumentando tu sensación de que eres capaz de manipular información para crear nuevos patrones. Si lo ofreces todo, una y otra vez, puedes darte cuenta de que no necesitas nada de eso.

Si has tenido la experiencia de estar muy enfermo, te das cuenta de que lo único que quieres es salud, y de que el resto no importa. Y cuando vuelves a estar sano, de nuevo quieres muchas cosas. Cuando dices “quiero estar sano”, estás diciendo “quiero sentirme vivo”. Entonces ¿cuál es la base para sentirse vivo? ¿Es tener un montón de cosas? ¿O estar abierto a la apreciación de las cosas? En la India, el gobernante de Hyderabad era famoso porque era muy muy rico. Tenía habitaciones del tesoro llenas de joyas, de oro, y demás. Y tenía muchas perlas, guardadas en un contenedor hermético; cuando lo abrieron descubrieron que se habían convertido en polvo. Esto es un signo muy bueno de que el valor es interpersonal, el valor depende de la presencia ante lo valioso. Así, cuando ofrecemos los mandalas, lo que estamos ofreciendo es la posibilidad de pasar de la apropiación y la posesión al disfrute.

Un ser iluminado tiene tres aspectos: el primero es el *dharmakaya*, que es inseparable del *dharmadhatu*. El segundo aspecto es el *sambhogakaya*. *Bhoga* significa disfrutar. Y *sam* significa con. Entonces, este es el aspecto del disfrute, del goce. Cuando la consciencia se abre y este despliegue de claridad resplandece y es hermoso. Al salir al tejado esta noche, el despliegue de las luces, las nubes y el cielo es precioso. Es completo en sí mismo. Y lo conseguimos al abrirnos a ello. Es decir, el *dharmakaya* es despertar a la cualidad de estar dada de la consciencia. Está dada en el sentido de que no está creada y siempre está ahí. Y este estar dado se manifiesta como un regalo. El flujo de experiencias momento a momento es un nuevo regalo detrás de otro. Y lo más importante que hay que hacer con un regalo es recibirlo, prestar atención a aquello que se recibe, estar disponible para lo que se recibe. Y con ello viene la implicación o participación o responsabilidad del *nirmanakaya*, en el cual nos relacionamos con

el mundo en momentos de conexión. Si tienes la oportunidad y conoces a alguien como Namkhai Norbu, él es muy relacional, conecta con personas todo el tiempo, cientos y miles de personas, mostrando tantas formas distintas, mientras hace todo lo posible por encontrar formas de conectarse, juega a juegos de azar, corta trocitos de papel para hacer figuras, toca la flauta. Es un hombre con infinitas cualidades. Y esta es la energía del potencial abierto que fluye hacia fuera fácilmente.

Una de las cosas que impiden que nuestra energía fluya hacia fuera es que estamos apegados a las formas concretas. Al ofrecer cualquier cosa que sea en la que estamos atrapados, nos liberamos a nosotros mismos. A un nivel externo, ofrecemos todas esas cosas agradables y bonitas, aviones, coches, motos, etc., y ofreces tu último pedacito de chocolate, el que te estabas guardando para ti. Pero también ofreces tu neurosis, ofreces tu depresión, ofreces todo aquello de lo que te avergüenzas. Por ejemplo, puedes pensar que tienes un trasero muy grande y ofreces tu trasero al Buda (risas). El Buda lo acepta todo.

La función del ofrecimiento es cortar con el apego. Si ofreces el monte Meru, pero todavía te preocupa que tus pies son feos o que tus piernas no tienen la forma adecuada para llevar tacones altos, entonces eso no ayuda nada. Ofrecemos todos los puntos en los cuales engranamos con algo y nos atamos a nosotros mismos con nudos. Los budas no necesitan nada de nosotros. Lo principal es que nosotros necesitamos liberarnos a nosotros mismos, no sólo de nuestra fijación con objetos del mundo, sino también de nuestra fijación con las categorías de juicios de valor, según las cuales decimos que esto está bien y esto mal. Porque queremos despertar al valor idéntico de todos los fenómenos en el mundo. Hay muchos términos distintos para esta identidad o igualdad, lo que significa que nuestras distinciones, el lugar en el que ponemos el mayor valor, dependen de nuestra propia estructura. Cuando se dice que todo surge como un reflejo en un espejo, todos los reflejos tienen el mismo valor como reflejos, pero sobre el reflejo nosotros proyectamos nuestra interpretación, que muestra, no el valor en sí del objeto, sino nuestra tendencia interna. Es como la función de la transferencia o la identificación proyectiva en la terapia psicoanalítica. Al ofrecer el objeto, empezamos a ver la tendencia del sujeto. De esta manera el sujeto se puede liberar de la carga de tener que adjudicar valores. Lo que venga viene. Y nos quedamos abiertos a ello.

El quinto aspecto es el guru yoga. Al guru a veces se le contempla como una persona, o una persona simbólica como Padmasambhava. La función esencial del guru es mostrar. Al mostrarse a sí mismo, te muestra a ti mismo. Entonces, rezas la oración de siete líneas, dices: Al igual que tú eres Padmasambhava, también yo quiero ser Padmasambhava. Ser miembro vip en el club de fans de Padmasambhava. ¿Qué podría haber mejor que ser como tú? Eres todo lo que quiero, eres todo lo que necesito. Esto simplifica mucho la vida. Porque si tú eres todo lo que quiero, ya no necesito todo lo demás. Y sobre esta base, la gente hace retiros en la oscuridad durante muchos, muchos años. Un punto es, si no veo mi propia mente, ¿qué es lo que tengo? La Biblia también lo dice: ¿En qué beneficia a un hombre conseguir el mundo entero, si pierde su propia alma? Tienes todas esas cosas, pero ¿qué son? ¿Quién eres? ¿Cuál es la base de tu ser?

En dzogchen tenemos estas cinco preguntas básicas: ¿Tiene tu mente forma y color? ¿Tiene un tamaño? ¿Viene de algún sitio? ¿Permanece en algún sitio? ¿Se va a algún sitio? Se pueden encontrar estas preguntas en muchos libros. Hay muchos libros

s y cada uno de ellos contiene estas preguntas. Pero no necesitáis los libros, solamente necesitáis las preguntas. Y necesitáis formularos esas preguntas. Así, cuando ves: “Mi mente no reposa en ningún sitio”, entonces al surgir un pensamiento que parece ser tu propio hogar, tu punto de referencia, tu lugar de identificación, te das cuenta de que es un pensamiento. Pero si no experimentas directamente la vacuidad de la mente, te aferras al pensamiento y este pensamiento te ata a una secuencia de pensamientos.

La función del guru yoga es experimentar la no diferenciación de todas las polaridades. Esto se puede practicar de muchas maneras. Puedes practicar a través de la emoción o de la claridad. Si lo haces por la emoción, puedes imaginarte a tu maestro en forma de Padmasambhava o Tara o quien sea. Eres muy grande, estás iluminado, eres poderoso. Yo soy pequeño, estúpido y estoy lleno de confusión. Por favor, sálvame. Por favor, sálvame. Si lo haces al estilo tántrico, recitas la oración de siete líneas cien mil veces, o un millón de veces; la recitas hasta que tu cuerpo tiembla, hasta que lloras. Lo haces temeroso y temblando, o con una alegría histérica. Muchas tipos de emociones surgen y pasan a través de ti, y esto crea un gran sello a tu alrededor, el sello de la fe, de manera que ninguna otra cosa te preocupa. Y consigues realmente una atención unidireccional. Entonces recibes las cuatro iniciaciones como formas de luz del guru, y el guru se disuelve en tu interior y tú te disuelves en el interior del guru, y ambos os disolvéis en la vacuidad. Y esa es la gran medicina.

La enfermedad es la dualidad, la separación, el aislamiento; por medio de esta medicina de disolverse juntos hasta un punto de luz y ese punto de luz disolverse en el espacio, nuestra mente queda en nada, abierta. No hay parte de arriba o de abajo, izquierda o derecha. No hay cuerpo, no hay pensamientos, no hay memoria. La intensidad de la fijación emocional, en su liberación, no permite nada en absoluto. Esta es la cualidad infinita de la mente. Gradualmente, pensamientos, sensaciones y sentimientos comienzan a surgir. ¿De dónde vienen, si todo lo que hay es vacuidad? Esto es la mente, es infinita. Infinita significa ilimitada. Ilimitada significa sin fronteras, si es infinita no hay nada que quede fuera. Si algo surge, del único lugar del que puede surgir es de la mente misma. Entonces ves que todo es la mente de Padmasambhava. En el lenguaje del dzogchen, esta es la integración de kadag y lhundrub. La claridad de la mente surge de la vacuidad de la mente. La claridad de la mente significa este edificio, las luces en la colina, el ruido del tráfico, etc. Esta es la energía de la mente. No son cosas, son movimientos de la energía de la mente.

A este nivel, los altos tantras y el dzogchen tienen la misma visión. Y podemos ver cómo esto tiene implicaciones para la psicoterapia. El primer aspecto que hemos contemplado, el ofrecimiento del mandala, es muy sencillo en la psicoterapia: “Si no estás dispuesto a soltar tu pasado, no podrás vivir tu presente”. “Si quieres tener un futuro, deja tu pasado”. “Pero mi pasado es muy importante para mí. No quiero olvidar las cosas que me hicieron algunas personas”. “Ese apego es una neurosis. Eso va a disminuir tu felicidad. Eso significa que nunca serás libre”. “No puedo soltarlo”. “Pues mala suerte. Te deseo mejor suerte en la próxima vida”. “Pero si no hay otra vida”. “Pues entonces, doble mala suerte en esta vida”. ¿Qué puedes decir? Eso es apego. “No debería haber ocurrido”. Eso es irrelevante. Ha ocurrido. Y se acabó. “Pero no puede haberse acabado, porque no debería haber ocurrido”. “Mira, te doy un martillo y te golpeas bien fuerte en la cabeza. Y así acabas con todo de una sola vez”. Porque, a cada momento, te estás golpeando a ti mismo con estos pensamientos. Hazlo de forma correcta (risas). Torturarse y torturarse y torturarse es la naturaleza de la neurosis. Neurosi

s son todas aquellas cosas que no se pueden soltar. Sin embargo, si me he quedado atrapado en este constructo del ego, si la historia de mi vida parece ser la forma y la base sobre la que construyo mi existencia, ¿qué es lo que tengo si lo suelto? Por eso tenemos al guru yoga. Suelta, libérate de todas estas cosas, de manera que no tengas nada. Y entonces podrás tenerlo todo. Pero si te estás aferrando a alguna cosa en especial, nunca podrás saborear nada y nunca lo podrás tener todo. “Pero es que a mí me gustan mis cosas”. Esto es lo que dijo el Buda: el apego es la raíz del sufrimiento.

La mente es infinita, lo que significa que nuestro ser, la cualidad de nuestra propia consciencia, también es infinita. Cuando lo fusionas con algo y toma una forma definida, ese algo al parecer predecible y fiable es la falsa iluminación, la luz lunar que oculta la luz del sol. Es al soltar los objetos de aferramiento, al penetrar en la oscuridad de la nada, cuando comprendes la naturaleza de todo. El buda fundador del linaje dzogchen es Kuntu Zangpo, y es de color azul oscuro como el cielo oscuro del amanecer, no es luminoso ni claro en absoluto. Kuntu Zangpo es la oscuridad que se muestra a sí misma, es como el aliento del vacío. En el estado de kadag no hay nada, está desnudo, no hay pensamientos, no hay adornos, ni cualidades buenas o malas. Hay una consciencia tan amplia como el cielo. Entonces surge el alba de la claridad con rigpa. Y esta iluminación lo es todo. Pero antes de eso tienes la oscuridad. Por lo tanto, aferrarse a algo constituye un obstáculo para el guru yoga. Cuando haces el guru yoga según este sistema, en la forma de las tres A, es lo mismo. Cuando dices A significa que todo está vacío, que yo llego con nada. Cuando Padmasambhava llegó al Tíbet, de acuerdo con la historia, al cruzar la frontera estaba completamente desnudo y no llevaba nada. Un loco desnudo vagando por el Himalaya. ¿No necesitarías llevar algo contigo? “Aquí estoy”. Y empieza la fiesta (risas). Pero primero tienes que ser: “Aquí estoy”. Puede que tengas veinte caballos que lleven tus cosas, pero si tú no estás realmente seguro de quién eres, entonces no has llegado. Este es el punto central, el primer punto de Garab Dorje: “Reconoce, conviértete en el vacío de la mente, asíéntate en la amplitud de la mente, relájate ahí”.

¿Hay alguna pregunta sobre lo que hemos estado tratando? ¿O sobre sistemas de terapia o la práctica de la psicoterapia?

P: Yo quiero preguntar, porque no me ha quedado claro, cuáles son los cinco venenos.

J: La estupidez de aferrarse a ciertas hipótesis. Luego vienen el deseo, la aversión, los celos o envidia y el orgullo. Estas son las categorías tradicionales, pero, de hecho, hay muchas aflicciones o venenos. La palabra tibetana significa como una especie de molestia, algo que nos altera. Porque la primera estupidez o suposición establece la solidez de sujeto y objeto, y esto nos lleva a la polaridad de carencia o exceso. Como tengo una carencia, tengo el deseo de cosas que van a eliminar esa carencia. Como tengo un exceso, tengo que dar cosas. Hay cosas que me llegan del entorno que son demasiado y no las necesito. Así que la aversión es como un adelgazamiento del mundo, de manera que no nos veamos abrumados por tener demasiado. Cuando hice un largo retiro en Ladakh y estaba en una zona desértica y despoblada, al mediodía, cuando había terminado con la primera tanda de prácticas, me preparaba algo de comer y comía. Después, simplemente miraba al suelo. Y como era verano y hacía mucho calor, siempre había bichitos corriendo por allí, como pequeños escarabajos. Los escarabajos son encantadores, porque parece que se dirijan a algún lado, pero luego nunca llegan. Así

que les hablaba y les decía: “¡Ah, eres mi amigo, mi pequeño amigo! Estamos igual, tú vas vagando en medio de la nada, y yo estoy vagando en medio de la nada”. Cuando acabó mi largo retiro, ya no hablaba con los insectos. De esta forma, cuando tienes una carencia, cuando te sientes solitario, cualquier cosa puede ser amigo tuyo. ¿Algún comentario más? ¿Alguna pregunta?

P: Cuando alguien tiene una identidad basada en el pasado, por ejemplo, en los casos que has mencionado, que han sufrido un abuso por parte de un padre o un hermano, ¿cómo puedes decirle a la persona que reconstruya todo eso, que se quede sin nada, para olvidar el pasado, y hacer un proceso nuevo, hacerse una persona nueva? ¿Cómo la puedes dejar ante el vacío? Porque esa es su identidad, esa es su manera de estar en el mundo, lo que ha aprendido, y no tendría nada en lo que basarse, estaría en el vacío absoluto.

J: Si ese abuso ocurrió hace veinte años, estos veinte años han estado ocupados en comer, andar, dormir y estar de pie. Han ocurrido muchas cosas. Estas cosas se han colocado en el trasfondo y la situación dolorosa se ha convertido en una obsesión en primer plano. Entonces lo que tienes es un desequilibrio en el campo fenomenológico. De hecho, sin comer ni dormir ni cagar ni hacer pis, esa persona estaría muerta. Está viva, pero ha perdido el contacto con los hechos de la existencia. No se trata de decir: borra el pasado. Sino, simplemente: recontextualízalo. Generalmente, lo que hay que conseguir es que el pasado deje de ser un fantasma que te persigue. Lo primero es traer el pasado al presente. Se puede hacer con el trabajo de la silla vacía, o pintando, o con movimiento físico, o lo que sea. A veces utilizar bandejas de arena con pequeñas figuras puede resultar útil, porque puedes hablar sobre las cosas desde una cierta distancia neutral.

Y cuando consigues estar completamente lleno de los sentimientos de aquel entonces en este aquí y ahora, podemos trabajar con la desidentificación del surgimiento de aquel acontecimiento, de manera que se convierte en algo que ocurrió. Por ejemplo, probablemente todos en esta habitación han tenido alguna experiencia infantil en la cual se sintieron tan absolutamente avergonzados que era imposible soportarlo. Y puedes contar la historia de una manera que se vuelva presente aquí. Y si la contáramos, seguramente tendríamos que mirar al suelo, porque nos resultaría demasiado terrible la sensación de que otras personas nos pudieran ver. Contamos la historia de lo que ocurrió entonces de un modo tal que lo traemos emocionalmente al presente. Esto es una actividad. También podemos aprender a contar exactamente la misma historia, con exactamente los mismos detalles, situándola en el pasado. De este modo, puedo contar que cuando tenía seis años yo era muy disléxico. Teníamos que salir con una tarjeta delante de toda la clase, una pequeña tarjeta en la que ponía una palabra tan sencilla como “perro” (dog). Incluso una palabra tan sencilla no podía deletrearla. Y recuerdo estar delante de toda la clase y hacerme pis encima. Y todos los niños se reían de mí. Ahora te estoy contando esto que ocurrió en aquel entonces. Lo puedo traer aquí con mucha facilidad, podría llorar. Esas heridas no desaparecen. Podemos aprender a encontrarlo en nuestro interior y sacarlo a la luz y explorarlo, y después dejarlo, soltarlo. Y cada vez que hacemos eso, parte del veneno sale de ahí. Es cuando se mantiene como una formación secreta cuando la energía se mantiene vibrando en su interior. Parte de ello es cuando la persona nos cuenta una historia de dolor. Tenemos que escuchar cómo cuenta la historia. Esa persona está aquí y ahora en este momento, envolviéndose a sí mis

ma en esa historia, de una forma en que le da incluso más energía a la historia, porque lo que ocurre así es una nueva creación de traumas.

En los últimos veinte años, con toda la investigación realizada sobre el síndrome de estrés post traumático, se ha discutido mucho sobre cómo hablar con personas que vuelven de la guerra y situaciones similares. La cuestión es: si yo me siento definido por este terrible evento y voy cada semana a un grupo para supervivientes de un abuso sexual, y nos sentamos en círculo y nos contamos unos a otros lo terrible que fue lo que ocurrió, de forma proactiva estoy manteniendo esto como el centro de mi identidad. Si queremos ser libres tenemos que soltarlo. Y creo que esta es la elección fundamental a la que tenemos que enfrentarnos: soltar. Y aquí volvemos al principio de la práctica de Vajrasattva: todo puede ser lavado. Porque esto es como la batalla final, como Armagedón. En los dos lados tenemos bueno y malo. ¿Cuál de ellos va a ser más poderoso? Si yo creo que lo que me ocurrió me ha convertido en una persona mala y oscura, entonces la oscuridad triunfará. Y ningún poder de la virtud será capaz de evitarlo. En última instancia, se trata de un acto de fe en el cual extiendes la mano y dices que necesitas ayuda. Necesito ayuda para salir de estos laberintos que yo mismo construyo.

Históricamente, es como la historia de *El hilo de Ariadna*. Cuando Teseo tiene que entrar en el laberinto para matar al Minotauro, le sería muy fácil perderse por esos corredores oscuros. Pero Ariadna le dice: coge esto y así encontrarás el camino de vuelta. Tenemos el mismo tema en el cuento de Hansel y Gretel, Juanito y Margarita, que van dejando piedras en el bosque para encontrar el camino de vuelta. La función del terapeuta es ser el hilo de enlace que dice: si entramos en el pasado, en ese lugar oscuro donde están estos acontecimientos, conozco el camino de vuelta a casa. Si está trabajando con alguien en esta situación, lo que tiene que hacer el terapeuta es asegurarse de que la alianza de trabajo, el vínculo terapéutico entre paciente y terapeuta, es lo suficientemente fuerte como para soportar el trabajo. Y si eres la persona que ha sido herida, tienes que creer que el terapeuta va a mantenerte a salvo, incluso cuando entras en esas zonas oscuras y dolorosas. Sin fe, nada es posible. Hay muchísimos métodos de dharma. Puedes hacer todo tipo de cosas, como *rushen* y demás, pero tienes que tener fe. Si sales a estas colinas maravillosas de este bosque y haces *rushen*, y eres un ser de los infiernos, imaginas que hace mucho calor y estás saltando y gritando, tienes que estar seguro de que va a tener algún beneficio. Solamente funciona si te entregas a ello. La salud es una disponibilidad. Y también la curación es una disponibilidad.

Es muy difícil ayudar a alguien que no está disponible. Y es lo que está en el corazón de esto. En situaciones así, en las que las personas sienten que las han tratado muy mal, de violación o así, en las que las personas sienten que algo absolutamente horrible ha entrado en su cuerpo y se sienten completamente contaminadas, como si algo maligno hubiera penetrado hasta la médula de los huesos, hay que darles esperanza. Así, en la tradición mahayana, cuando tomas el voto de bodhisattva, dices: “Daré esperanza a aquellos que no tienen esperanza, cargaré con aquellos que necesitan ser transportados”, que es lo mismo que decir: “No te voy a abandonar. Si quieres quedarte aquí conmigo para intentar encontrar un camino, dedicaremos a ello todo el tiempo que haga falta”. Sin embargo, lo que el terapeuta, en cualquier caso, no debe hacer es enfrentarse a esa idea negativa del paciente. Es decir, tenemos que creer realmente que lo bueno es más fuerte que lo malo. El buda fundador se llama Kuntu Zangpo. *Kuntu* significa siempre y *zangpo* significa bien. Y siempre bien significa que la base es buena.

A un nivel dualista, la base se ve oscurecida por cosas que no son buenas. Si realmente entras en la práctica y ves la mente misma tal y como es, entonces ves que no hay absolutamente nada que sea malo. Pero fundamentalmente, llegados a un cierto punto, tienes que retar a la gente y decir: “Si crees que estás realmente tan herido y dañado y contaminado que tu estado no puede cambiar, entonces tú te estás poniendo tus propios límites. Y tengo que decirte: Cualquier daño que otros hayan podido causarte, tú te estás dañando mil veces más a ti mismo”.

En el Dhammapada, uno de los primeros textos budistas, se dice que ni tu padre, ni tu madre, ni tu hermano ni tu hermana, ni los amigos ni tus enemigos, nadie puede dañarte tanto como tú a ti mismo. Y luego vuelve a repetir a todos esos seres y dice: “Nadie puede ayudarte tanto como tú a ti mismo”. Te ocurren cosas malas, te han ocurrido sucesos malos en el pasado, fueron dolorosos, te alteraron. Pero ya no están ocurriendo. Tú eres la persona que está manteniendo esta visión. Hay una historia que se encuentra en muchas tradiciones y también en los Padres del Desierto. Los Padres del Desierto eran los primeros cristianos, que vivían en el desierto de Egipto como monjes. Se ganaban el sustento tejiendo hojas de palmera para formar esteras, y hacer zapatos; y vivían como ascetas, rezando y meditando por las noches. Renunciaban a sus familias y a la vida normal. Y, como monjes, no tenían ninguna relación con mujeres. Un día, dos de estos monjes estaban de viaje y se encontraron con un río. Iban a vadear el río cuando escucharon una voz anciana: “Oh!, hijo mío, ¿puedes ayudarme a cruzar?” Y era la madre de uno de los monjes. “Mamá, pues claro”. Entonces, levanta a su madre y la lleva a la otra orilla del río. Y le dice: “Buena suerte, madre”. Y sigue caminando con el otro monje. Después de diez kilómetros, el compañero le dice: “Oye, lo que has hecho está fatal. Eres un monje y no te está permitido tocar a una mujer y has cargado con una”. Y el otro monje le responde: “Yo he cargado con mi madre para cruzar el río y eso ha durado un minuto, pero tú llevas cargando conmigo y con mi madre los diez kilómetros”.

Y esto es lo importante en esta situación. Un suceso ocurre en el tiempo. Sea lo que sea, se trata de una forma que surgió y desapareció en el tiempo. Pero si debido a nuestro apego y a todo lo que invertimos y a nuestro exceso de identificación, lo convertimos en algo permanente, creamos mucho sufrimiento para nosotros. En estas situaciones, creo que con mucho cuidado y mucha ternura hay que confrontar a la persona con el hecho de que es ella misma la que está manteniendo su propio malestar.

P: El jueves, James comentó que durante el fin de semana hablaría sobre los roles que tenemos dentro y que causan tensión, esas diferentes partes, por un lado, uno siente una cosa, por otro lado, siente otra y surgen conflictos. ¿Lo podría explicar? Y luego, en una situación, por ejemplo, en que una persona siente miedo a actuar de una manera distinta a como siempre actúa, porque anticipa un resultado negativo. Voy a ser invalidada o voy a ser abusada. ¿Cómo hacer ese click desde la no dualidad, quizá a través de la creatividad, para arriesgarnos a algo que no es habitual para nosotros y no nos es propio?

J: Empezaré por la segunda pregunta. En los textos budistas se dice: “Si quieres practicar el dharma, vete a un país donde nadie conozca tu nombre. Porque si te quedas en tu aldea, las personas tendrán ciertas expectativas sobre ti y esperarán de ti que les ayudes a construir un nuevo establo para las vacas, etc.”. Porque existimos no sólo como nosotros mismos, sino también como imágenes dentro de las mentes de otras p

ersonas. Así que, si quieres que yo sea de una forma en concreto y estás acostumbrada a que sea de una forma concreta, y yo cambio, te sentirás decepcionada. Sólo puedes sentirte desilusionada si antes has tenido una ilusión. Porque cuando tenemos una expectativa acerca de otra persona, la arrastramos a un contrato implícito según el cual tú vas a seguir siendo la persona que yo creo que eres. Entonces, estás tú como tú crees que eres y yo con mis pensamientos de cómo tú eres para mí. Y si cambias, hay una disyuntiva entre tú para ti y tú para mí en mi construcción mental.

Desde el punto de vista del dharma, desilusionar a otra persona es un regalo precioso. “Te has quedado dormida en tu idea de cómo crees que soy yo. Ahora te sientes alterada y traicionada. Tienes dos opciones: o me echas la culpa o te miras a ti misma”. La idea es que mi libertad no es un ataque a los demás. No estoy atacando al otro, simplemente estoy minando su fantasía sobre mí. Si quieres tener un trabajo como celadora de un museo de las fantasías de otra persona, puedes presentar una solicitud; siempre vas a tener trabajo (risas). Mantener las fantasías engañosas de otras personas sobre cómo son realmente las cosas es un trabajo complicado. Cuando Norbu estaba empezando su largo período de construcción y comenzó con Merigar, la gente pensaba: “Ah, está viviendo en Fornea, enseña en Nápoles, pero va a vivir en Merigar”. Pensaban que Norbu era una vaca maravillosa y que cada vez que fueran a Merigar iban a ordeñar la vaca y a beberse un vaso estupendo. Pero Norbu dijo: “Eh, que yo no soy una vaca, soy una rana saltarina” (risas). Sabemos que Padmasambhava está sentado sobre un loto, pues Norbu es así, va saltando de un estanque a otro. “Pero si yo pensaba que ibas a estar en la isla de Margarita”. ¡Puf! La rana desapareció. Por supuesto, la gente necesita saber qué es lo que va a ocurrir. Y esa ruptura es útil.

Todo es impermanente. Es más, todo surge debido a causas y condiciones. Esta es una expresión muy sencilla: causas y condiciones, pero significa que hay tantísimos vectores interactuando para que surja una situación en concreto que, ¿cómo podemos saber lo que va a ocurrir? Creo que la base de la interacción ética entre la gente es no alentar a las personas a que caigan en situaciones de dependencia muy poco sanas. Entonces, si pensamos en diferentes tipos de relaciones, especialmente las románticas, probablemente la forma más útil entre adultos sea el enfoque H, en el cual dos personas están de pie cada una por sí misma, pero se unen, se vinculan. Porque puedes estar conectado de forma muy íntima, y cada una de las personas estar perfectamente asentada en sí misma. Con frecuencia, por supuesto, esto no ocurre y entonces lo que se da es la forma A, en la cual cada persona se apoya sobre la otra. Esto puede ser bastante estable, pero significa que ambas personas están desequilibradas. Y si una de ellas quiere marcharse o hacer otra cosa, la otra siente que se va a colapsar. Esto es muy normal en las relaciones. La gente se colapsa en comunión, luego una de ellas dice que quiere una nueva vida, que ha encontrado a alguien nuevo, está llena de esperanza sobre un nuevo futuro. Así que se pone de pie, se marcha, y la otra persona se queda sujetando toda la carga y tiene que elaborar la mierda de ambos, lo que es muy injusto. Este es el peligro de la dependencia. También, por supuesto, tenemos a una persona que se colapsa sobre otra, o como los arbotantes, cuando una persona se colapsa para poder apoyarse a otra, en una exhibición de autosacrificio, muy popular entre las mujeres. Esto se ve en muchas culturas patriarcales tradicionales, en las que se ve a los hombres erguidos y teniendo una vida propia, apoyados por la mujer, que es la que se ocupa de todo el cuidado. Cuando miramos el impacto de separarse y hacer algo nuevo, se puede decir que la cantidad de malestar que siente la otra persona está en relación con el grado de desequilibrio en que se encuentra en la relación contigo. Esto se ve mucho en la

música country occidental. Estoy tan feliz de haberte encontrado, que construyo mi mundo a tu alrededor. Si escuchas a alguien que te cante esto, corre hacia la puerta.

Lo que les ocurre a las personas, es que, al separarse de la base del ser, el ego experimenta la sensación de estar perdido y solo. La idea de encontrar a alguien con quien fusionarse y construir una pequeña bola romántica de seguridad resulta muy atractiva. Pero este tipo de comodidad acogedora es como hablar con alguien a media noche bajo un edredón de plumas. Está oscuro y calentito, pero no se puede ver mucho. La fusión, desde el punto de vista erótico, puede resultar excitante, pero se convierte en un gran obstáculo para la práctica del dharma. Porque, por supuesto, una de las dinámicas que se observa con frecuencia en la terapia de pareja es que una parte de la pareja tiene miedo de la invasión y la otra parte tiene miedo al abandono. Una de las personas dice: “¿Me amas?”. “Ya te lo dije la semana pasada, pues claro que te amo”. “¿Pero me amas?”. “Anda, déjame en paz, estoy aquí leyendo mi libro, te amo, somos muy felices juntos y ya está bien”. “No puedo más, por favor, abrázame, abrázame”. La otra persona se siente cada vez más invadida; así que se retira. De modo que la otra persona cada vez se siente más abandonada y desesperada. Entonces, cada una de las partes de la pareja, en un intento de defenderse a sí misma, se convierte de hecho en una provocación para la otra. Y esta es la razón de que tener algún tipo de conocimiento psicológico de tu propia estructura, de tu desequilibrio personal, puede resultar muy útil.

Nadie nos puede salvar de nosotros mismos. Tenemos que encontrar la manera de tener una vida digna. Namkhai Norbu ha hablado muchas veces del problema de que la gente utilice la comunidad dzogchen como una agencia de citas. Las personas van a un retiro, donde se está bien, hay baile, un poco de alcohol y ven a esa persona maravillosa. Lo tenemos todo, tú me gustas a mí, yo te gusto a ti, a ti te gusta el guru y a mí también. Tenemos absolutamente todo lo que necesitamos. Pero al año siguiente, tú ya no me gustas, ni yo te gusto a ti. ¿Vas a ir adónde está el guru? Porque no quiero verte ahí. Y pueden abandonar el dharma porque les resulta muy difícil estar en la misma habitación con la otra persona. Esta es un área de investigación muy interesante. La idea de que otro ser humano te vaya a proteger es una ilusión. Esta ilusión resulta permisible hasta la edad de cinco años. Cuando ya tienes cinco años y vas a jugar con tus amigos, como personita pequeña tienes que aprender a manejarte con otros niños, y mamá no lo puede hacer por ti. Y esta es la separación de la situación primitiva de abrazo. El ego siempre se va a sentir solo. En los textos dzogchen, rigpa se describe como *chikpo*, que significa solo. Y solo aquí significa la soledad infinita de ser uno con el espacio. No significa sentirse solitario. Significa que la mente como consciencia no está en relación con nada más. La consciencia simplemente es. Todo está aquí. Aquí dentro conectamos con otras personas y entramos en relación con ellas; son los patrones de energía que se mueven y cambian en este campo de claridad. Tenemos que escuchar esto realmente: patrones de energía que se mueven. No es algo muy fiable, no es un refugio. El refugio auténtico es tu propia mente. Cuando hacemos el guru yoga nos relajamos al interior de la amplitud nacida de nuestra propia mente. Esta mente siempre está aquí. Siempre está disponible, da la bienvenida, no exige nada, no es cara de mantener. Estupendo (risas). Mientras que, si entras en relación con otra persona, por supuesto que es agradable tener una pareja y hacer juntos todo lo que os apetezca, pero no te puede rescatar de ti mismo. Te tienes que encontrar a ti mismo. Y si la relación se convierte en una distracción en esa búsqueda de ti mismo, se va a convertir en un problema si quieres practicar, lo que no significa que tengáis que sentaros y hacer puyas juntos; pero tenemos que aceptar que cuando una persona quiere estar disponible para

su práctica, no está disponible para nosotros. Y si te pones celoso de la práctica de alguien, eso es realmente tóxico. Por supuesto, si estás con alguien que está a gusto en su propia piel, erguido sobre sus propios pies, con dignidad, amor, conectividad, ¿qué más puedes desear? “Quiero que me des confianza y seguridad. Porque yo te necesito, pero me parece que tú no me necesitas a mí”. “Búscate una vida”. Este tipo de pequeños juegos es muy tóxico en las relaciones. ¿Cómo podría ser que tu realización me robe algo a mí? Es un campo muy interesante, por supuesto puede que los padres objeten algo por razones religiosas, y que a nuestros amigos les parezcamos algo raros... podemos aprender a vivir con eso.

La primera pregunta, sobre los distintos aspectos del yo, es un campo bastante amplio, quizá la tratemos mañana. Hemos llegado juntos al final de un largo día, hemos cubierto mucho terreno. Es un gran esfuerzo para vosotros prestar atención a todas estas diferentes posibilidades de comprender las cosas. Aprecio mucho este interés sostenido que he percibido aquí. Espero que tengáis una buena tarde. Nos vemos mañana.

Domingo 6/11/16 Sesión I

Buenos días. Todavía nos queda algún tiempo juntos. Vamos a practicar un poco, pero antes me gustaría comentar algunas cuestiones al respecto. Hablando en general, las prácticas de tantra y dzogchen se presentan con cuatro posibilidades: la práctica muy elaborada, la no tan elaborada, la poco elaborada y la nada elaborada. En las formas elaboradas se puede empezar con refugio, bodhicitta y muchas oraciones. Funcionan como una especie de dispositivo de reunión. Son como esos plumeros esponjosos que están en un palo; los vas metiendo por las esquinas y vas quitando las telarañas. Al pronunciar estas oraciones reúnes todas tus partes y también reúnes todo tu linaje. Después, todo eso lo centras, lo pasas como por un embudo a una presencia enfocada. Cuando hacemos las cosas de forma muy poco elaborada, simplemente nos relajamos en el interior de esa integración que ya está ahí. Cuanto menos elaborada la forma de práctica, tanto más el enfoque está en abrirse y relajarse en aquello que ya está siempre allí. Cuando hacemos lo de visualizar las tres A y pronunciarlas, eso es muy poco elaborado. Se puede simplificar aún más simplemente relajándose en la exhalación. No cambiamos absolutamente nada de la respiración. Simplemente estamos aquí y estamos atentos a lo que está aquí. En la mayoría de las prácticas, cuando te sientas ya sabes lo que vas a hacer: visualizar algo o recitar algo.

Esta práctica abierta, sin embargo, con frecuencia se llama la meditación de la no meditación. Porque entramos en esta realidad del espejo y permitimos que todo continúe tal como está. No estamos intentando generar ningún patrón concreto de experiencia. Por supuesto, con esto a veces nos puede parecer que no estamos progresando nada, porque nuestras vidas están gobernadas por la fantasía del progreso. Cuando eres pequeño quieres crecer y hacerte mayor, quieres ser libre y que nadie te diga lo que tienes que hacer. Y si tienes un trabajo, empiezas desde abajo y quieres ir progresando y ascendiendo por la jerarquía. Pero al dzogchen el progreso no le interesa, porque al único sitio al que queremos llegar es al sitio en el que ya estamos. Así que no hay nada que desarrollar. Si tu mente esté apagada, mortecina, nublada y confusa, hay dos maneras de verlo. Soy una persona inferior con un mal karma, yo mismo soy responsable de lo puré pegajoso que es la naturaleza de mi mente. O decimos: esto es lo que está ocurriendo. Esto es lo que hay. Lo que surge de tu mente no es una biografía de tu alma po

rque no hay alma. Si tienes un montón de pensamientos negativos, esto no te convierte en una mala persona, porque esencialmente no hay personas. Es una idea un poco extraña. Pero, como hemos estado viendo estos días, cada aspecto de lo que yo considero o mí mismo es cambiante.

Si consideras el contenido de tu mente como una radiografía de lo que realmente es, te encontrarás en este tren que sube y baja de esperanzas y temores. A veces la meditación es clara y a veces no. En la tradición mahayana tienen las diez fases y los cinco caminos, que es una forma de pensar en un sentido o desarrollo lineal. Pero para nosotros lo más importante es permanecer relajados y abiertos, sea cual sea el estado de la mente. Porque a no ser que hagamos esto, es muy difícil ver la pureza intrínseca de la mente. Tendemos a pensar que si tenemos malos pensamientos tenemos una mente mala o una mente sucia y necesitamos purificarnos. Una de las cosas que hacemos es relajar esta tendencia al enjuiciamiento y a la comparación y permanecer abiertos en este momento con cualquier cosa que surja, sin interpretar ni evaluar. Así que comenzamos con el guru yoga de las tres A.

Aaaaaaaaaaaaaaaaa, aaaaaaaaaaaaaaaaa, aaaaaaaaaaaaaaa. (Meditación).

Ayer al final hubo una pregunta sobre los diferentes yoes. Voy a decir algo sobre el tema desde el punto de vista del dzogchen y luego sobre cómo se relaciona con la psicoterapia.

La energía de la base se manifiesta de muchas maneras distintas. Con frecuencia se considera desde el punto de vista de tres modalidades: *dang wa*, *rol pa* y *tsal*. *Dang wa* significa una especie de claridad sin obstáculos. Está vinculado a otro término, que es la idea del resplandor. Así que expresa la cualidad de lo translúcido. El ejemplo tradicional es una bola de cristal. Si pones una bola de cristal transparente sobre una tela roja, se verá un poco roja, si la pones sobre una tela azul, se verá un poco azul. En terapia, esto lo consideraríamos como una sintonización empática. Es decir, si nos abrimos a una persona, no es que sepamos exactamente cómo se siente, pero algo de ese estado de ánimo, de ese sabor, de esa coloración de cómo es, parece revelarse a través de nosotros. Esto nos permite cambiar de estado de ánimo en resonancia con otras personas. No nos resistimos a cómo son. Por ejemplo, has quedado con un amigo en una cafetería y le quieres contar algo bueno que te ha ocurrido. Llegas y ves que tiene un aspecto muy triste, te abres a esa tristeza y le dices: “Oh, cielo, ¿qué te pasa?”. Y te cuenta. Tienes que abrir ese espacio en tu interior para recibir lo que te dice. Él solamente estará libre para contártelo si siente que realmente estás disponible. Y ahí entra la generosidad de que no te importe estar triste porque él está triste. Estás triste con él. No podemos decir que tenemos su tristeza, pero hay una especie de armonía entre los estados de ánimo.

Esto es lo que nos ayuda a funcionar en el mundo y encontrar un camino para una conectividad inmediata con otras personas. Se basa en nuestra disposición y nuestra capacidad para soltar nuestras preocupaciones. Esto lo podemos hacer con el apoyo del dharma, porque nos damos cuenta de que cualquier estado de ánimo en el que yo me encuentre mientras camino hacia el café es simplemente un constructo temporal, que surge debido a causas y condiciones. Puede que sea placentero, pero no es una verdad eterna sobre mí mismo, no es un valiosísimo jarrón ming que hay que proteger a toda costa. Así, al encontrarnos con el otro, nuestro estado de ánimo se disuelve. Y la a

mplitud de la energía de nuestra base se revela en armonía con el estado de ánimo del otro.

El segundo tipo de energía es *rolpa*, cuyo ejemplo es el reflejo en el espejo. *Rolpa* significa juego. Es el equivalente tibetano a la palabra sánscrita *lila*. *Lila* significa el despliegue del juego divino. Por ejemplo, en el norte de la India todos los inviernos tienen unas funciones teatrales que se llaman Ramlila, en las cuales se representa la vida del dios Ram. Así que el reflejo en el espejo es algo preciso que tiene diferentes variedades de coloración y demás, pero está en el interior del espejo. Esta es la cualidad que experimentamos especialmente cuando hacemos la práctica sentados, en la cual, cuando surgen los pensamientos, las sensaciones y los sentimientos, nos damos cuenta de que están dentro del espacio de la mente. No salen del espacio de la mente. Pero cuando te agarras a un pensamiento, te ves atrapado por él y te lanzas a un estado de evolución narrativa, es como si hubieras abandonado el estado del espejo, como si hubieras abandonado la apertura de la mente. Te adentras en un territorio donde las cosas son fuertemente reales. Esto me está ocurriendo a mí, para mí, como yo. Pero cuando nos relajamos, vemos que este pensamiento o estado de ánimo que está surgiendo, y yo, que parece ser el que experimenta o se identifica con ese estado de ánimo, ambos son la energía de la mente. Yo, mí, mío no son la mente. Son patrones de la energía de la mente que se mueven en el interior de la mente. Como se manifiestan no podemos afirmar que no existan. Sin embargo, cuando los observamos y permitimos que se revelen a sí mismos, nos damos cuenta de que ahí no hay realmente nada con sustancia. Esto es *rolpa*.

En tercer lugar, tenemos *tsal*. La imagen tradicional es la luz que entra en un cristal y se fracciona en diferentes colores. Estos rayos de diferentes colores tienen el poder de evocar diferentes estados de ánimo. Así, por ejemplo, en el sistema tibetano, los diferentes colores se asocian a diferentes tipos de ignorancia o sabiduría. En América, bajo la égida de Chögyam Trungpa, el doctor Podvoll desarrolló un sistema poderoso para gente con psicosis. Uno de los aspectos del tratamiento era una casa en la cual las diferentes habitaciones tenían diferentes formas y diferentes colores, como maneras de atraer una manifestación de la claridad de la ira o del deseo o de la confusión mental. Puede que algunos de vosotros conozcáis los libros del doctor Seuss. Son libros escritos para niños. Creo que uno se llama "Mis muchos colores". Abres el libro, por ejemplo, por una página que es toda marrón y el texto dice: "Algunas veces mi día es marrón y soy como un oso pardo caminando por el bosque". Y se ve ahí el oso marrón. "Otros días me siento azul (blue), como un delfín azul solitario en las profundidades del océano". Es muy bonito para los niños porque les permite ver que los diferentes estados de ánimos van variando. Unos días son de una manera y otros de otra. No se trata de una definición última de quién eres. Y, aunque otras personas probablemente no quieran que estés de mal humor durante mucho tiempo, es parte de lo que significa ser humano.

Es como un estudiante que va a la facultad de Bellas Artes y lo primero es una introducción a los colores. Hay muchos tipos de azul. Y puedes ir pasando por una tabla en la cual vas pasando por diferentes tonos de azul, hasta el naranja, el amarillo y demás. Y lo que pasa es que estos colores evocan algo muy poderoso. Hay un artista francés de performance llamado Yves Klein, muy influenciado por el budismo zen, que desarrolló su propio color azul, el cual patentó con un copyright, ya que era un artista moderno. Si tenéis la oportunidad de ir a una de sus exposiciones, veréis habitacione

s azules. Y realmente no se puede describir ese azul. Sería como una mezcla entre azul cobalto y lapislázuli. Pero cuando te abres, completamente envuelto en esa cualidad de azul, tu cuerpo empieza a sentir un hormigueo. La riqueza y variedad de los patrones del mundo encuentran su resonancia en la riqueza y variedad de cómo nos manifestamos. Lo que ocurre es que solamente podemos entrar verdaderamente ahí si nos liberamos de todos nuestros apegos. Pero cuando decimos: “Es que me gusta éste. Este sentimiento es mejor que aquel sentimiento, así que quiero más de éste y menos de aquél”, ahí empezamos a manipular, a editar, a organizar y a construir. Por tanto, el vínculo entre el *tsal* como despliegue refractivo del potencial, y diferentes estados del yo, es el siguiente. Al salir del vientre de nuestra madre al mundo, continuamos con un proceso de evocación no centralizada, lo que significa que no tenemos un centro, aunque diferentes cosas vayan surgiendo para nosotros.

Puede que algunos de vosotros conozcáis el trabajo de Daniel Stern, investigador y psicoanalista americano que consiguió la Cátedra Piaget de Desarrollo y Psicología en la Universidad de Ginebra. Describe de forma encantadora cuatro fases de desarrollo. La primera fase es la emergencia, el surgimiento. Hay cosas que ocurren. Para el bebé son sensaciones en el cuerpo: hambre, sed, pañales mojados, gases en el estómago, etc. Y hay cosas que llegan desde exterior, como un perro que ladra o un coche que frena. Un niño pequeño tiene una capacidad mínima de elaboración conceptual. No puede atrapar ese momento que surge con un concepto y compararlo con otro. Así que tiene una resonancia inmediata con lo que está ocurriendo. Y esto permite poner muchísima atención completa en lo que hay. Cuando venía hacia aquí en avión había delante de mí una familia con un niño que debería tener unos nueve meses. El padre lo llévaba en brazos y el niño me sonrió. “Oh, me siento feliz”. Así que yo le sonreí al niño, y entonces miró hacia otro lado. (Risas). “Vaya, parece que hay algo que es mucho más interesante que yo”. Los bebés son así, están completamente en un sitio y luego en otro.

Esta es la cualidad del surgimiento. De seis a nueve meses, el bebé empieza a ser más consciente de sus fronteras cutáneas. Se tira de los dedos y de las orejas, a veces se golpean la cabeza, porque tienen la sensación de: “Ah, esto me está provocando algo”. Es una sensación que se está desarrollando entre yo y el mundo. Lo llama el yo nuclear, porque se trata de la diferenciación entre el mundo externo y un individuo dentro de un saco de piel. Al igual que las fronteras entre países separan y conectan a un tiempo, la piel, a su vez, nos separa del mundo y nos conecta con él. Esta percepción de lo interno y lo externo conduce a la tercera fase, a partir del año de edad, aproximadamente, porque suele haber variaciones en los bebés, en la que tiene una mayor sensibilidad de las variaciones interpersonales. El bebé empieza a percibir las diferentes personalidades de otras personas que se manifiestan por las expresiones faciales, los gestos de las manos, el olor, etc. Y el niño empieza a darse cuenta de lo que puede hacer para conseguir que diferentes personas le den lo que quiere. Algo muy típico es tirar las cosas de la mesa. Tiene la cuchara en la mano, se lleva la comida a la boca y después la tira al suelo. Recoges la cuchara, se la das y vuelve a hacer lo mismo. Pues, sin cuchara no hay comida; mala suerte. Y entonces el bebé empieza a darse cuenta de que no puede jugar a esto con esta persona, pero sí con otra. Esto, claramente, es muy interesante porque significa que ahora el mundo es diverso.

En general, las diferentes personas tienen diferentes estilos y diferente disponibilidad. Y no sólo eso, sino que la disponibilidad de la misma persona puede variar. A

veces las cosas pueden fluir suave y amablemente y otras veces tienes que llegar a la tienda antes de que cierren y tienes que preparar al niño y meterlo en el carro y no hay tiempo de jugar. *Si te pongo los calcetines, no te los quites. Esto no es divertido; nos tenemos que ir.* Y el niño otra vez, tira el calcetín. *Mamá, si es que no entiendes el sentido de la vida; siempre hay tiempo para divertirse.* En este momento, el bebé empieza a comprender que esta persona estable y fiable también tiene mucha variabilidad. Y esto conduce a una sintonización algo más sutil, en la cual mira a los ojos y la zona alrededor de la boca y lee los movimientos de disponibilidad o falta de disponibilidad. Esta es una habilidad de supervivencia muy importante. Si los niños no la aprenden, tendrán muchos problemas en el futuro.

Estuve leyendo una investigación muy interesante que se hizo con niños que habían sido mordidos por perros. Había muchos niños entre tres y cinco años. Se acercaban un perro grande y el perro gruñía, y el niño pensaba: “Ah, me sonrío”, porque el niño deducía que como el perro enseñaba los dientes, sonreía. El perro está señalizando peligro, pero el niño lo interpreta erróneamente como permiso para acercarse; y, claro, le muerde. Este tipo de lecturas erróneas de mensajes interpersonales es bastante común. Cuando nos hacemos adultos, se vuelve muy difícil porque tenemos todo tipo de ambivalencias e incertidumbres que se manifiestan. A finales de los 80 y principios de los 90, en las universidades americanas, como había varios informes sobre chicas que habían tenido malas experiencias en sus citas con los hombres, intentaron elaborar un protocolo de citas. ¿Me das permiso para darte la mano? ¿Me das permiso para darte un beso en la mejilla? ¿Me das permiso para besarte en los labios con mis labios cerrados? Así, en cada fase de la relación el hombre tenía que hacer una petición formal a la que la mujer podía responder con un sí o con un no. Probablemente se trate del método anticonceptivo más barato que existe (risas).

Como todos sabemos, este tipo de situaciones son muy inciertas. Quieres, no quieres, no estás seguro; todo al mismo tiempo. Y esto significa que tenemos una variedad dentro de nosotros. Si te puedes permitir ser múltiple, puedes ser consciente de la ambivalencia; incluso puedes compartirla y decirle a la otra persona cómo te sientes. Por supuesto, en muchas ocasiones sentimos que existe una expectativa social para comportarnos de una determinada manera. Entonces sufres una ruptura interna y puede que tu cuerpo acabe haciendo lo que, en realidad, una parte bastante grande de ti no quiere hacer. Desde el punto de vista indio, lo que se diría es que tienes una comunicación errónea o falta de comunicación entre los diferentes chakras. Por supuesto, cuando hablamos de yo, mí y yo mismo, se trata de la primera persona del singular. Pero nosotros somos singulares. Ese es el problema. De acuerdo con la ley, eres responsable de tus propias acciones. Tú has hecho esto, ¿por qué lo has hecho? Todo tipo de factores están en funcionamiento cuando hacemos algo. La riqueza y complejidad de lo que somos es muy difícil de articular, porque la gramática y el léxico no nos apoyan.

Por ejemplo, por la ventana puedo ver esta colina con muchos árboles. Todos los árboles llegan a la vez. O, incluso en esta habitación, tenemos estas plantas grandes en macetas. Tienen ramas grandes, ramas más pequeñas, hojas. En un instante, ves la globalidad, pero si intentas describirla, las palabras salen una detrás de otra, lo que significa verdad parcial tras verdad parcial. Y cuanto más entras en los detalles de esta descripción, más acabas con un rompecabezas de mil piezas. Entonces tienes que intentar unirlo todo, pero la descripción jamás va a ser igual a la inmediatez de ver el árbol. Y aquí es donde la meditación resulta muy útil, porque cuanto más mediada por conce

ptos y cogniciones se vea la relación contigo mismo, tanto más fragmentado te vuelves, y cuanto más te relajas en la estética intuitiva de la claridad abierta de la mente, tanto más los detalles y la totalidad dejan de estar fragmentados. Tal como vimos ayer, éste es el significado de la integración en dzogpa chenpo.

Especialmente cuando los niños pasan una época difícil, por ejemplo, como vimos ayer, cuando hay abuso sexual o secretismo en la familia, o cuando nadie se interesa por el niño, tiende a haber muchísima ruptura o separación de protección. Tenemos el famoso ejemplo de Melanie Klein, que desarrolló el concepto de la posición esquizo-paranoide. El niño se encuentra con que la madre está unas veces más disponible y otras veces menos y gestiona esta discordancia dividiendo a la madre en dos: la madre buena y la madre mala. La madre buena nutre con un pecho cálido. Melanie Klein tenía la idea de que el bebé se siente un poco culpable, como si estuviera robando de ese pecho, y por ello le van a castigar. Por eso, a esta escisión la llamó esquizo-paranoide, porque ella creía que la leche contiene tres objetos simbólicos. El bebé experimenta que está bebiendo pecho, pene y caca. La imaginación humana no tiene límites. Es una idea interesante. En inglés se dice que no existe la comida gratis. Mamá me da la leche, pero estamos haciendo un trato. Todo es un contrato. Puede que esto sea una intuición profunda. Por lo tanto, el bebé ya tiene en la mente bueno y malo. Parte de la paranoia consiste en creer que la madre mala va a devorar a la madre buena. Así que hay que mantenerlas separadas. La vida depende de esa escisión psíquica. Por supuesto, una vez que se ha creado la escisión, cada vez se hace mayor mientras uno intenta manejar y editar el mundo.

Quizá podáis ver la relación que tiene esto con lo que hablamos ayer sobre la segunda fase de la ignorancia, en la cual se da una diversificación cada vez mayor de la identificación de entidades realmente existentes en el mundo, en el interior y en el exterior. Por ejemplo, tienes un mejor amigo, le quieres mucho, pero hay algunas cosas sobre él que no te gustan. ¿Y qué haces al respecto? Si tienes un mal día, le dices: “No me gustas nada, ya no soy tu amigo”. Y entonces echas de menos a tu amigo. Así que vuelves a estar con él, pero sigue habiendo cosas que te molestan mucho. Los niños exploran esto desde una edad muy temprana. Quiero que seas una sola cosa, quiero que seas el objeto ideal de mi amor. Cuando estoy contigo, quiero ser completamente feliz, pero hay algo que haces mal. ¿Tienes una hermana gemela que sea mejor que tú? (Risitas). Es un auténtico reto. Deseo abrirme a ti, quiero bajar todas mis defensas contigo, pero entonces, me haces daño. Los niños tienen muchos problemas con esto; y también nosotros, como adultos. En inglés se dice: no pongas todos los huevos en el mismo cesto, lo que significa que, si te fragmentas a ti mismo o compartimentalizas partes de ti mismo, puedes intentar tener algunas experiencias buenas sin asumir gran parte de lo malo. Una parte de mí estará completamente abierta, mientras otras partes estarán cerradas y protegidas.

En Inglaterra, en los últimos diez años, ha habido cambios en el lenguaje que describe la actividad sexual. En general, las personas de unos veinte años hablan de divertirse, y diversión significa follarse. Significa que trazan una línea sobre el ombligo, porque quiero la energía y los genitales, y todo lo demás no se ve implicado. La gente habla de tener un follamigo, o un amigo con derecho a roce, o un amigo con beneficios, dicen en Inglaterra, lo que significa que puedes tener sexo sin complicaciones. Esto es una especie de fragmentación: Quiero ser libre, pero no quiero que me hieran. Si fuera realmente libre, la totalidad de mí estaría disponible. *Me tienes realmente aburrida,*

pero me encanta tu polla. Así, la gente hace toda clase de ajustes parciales del objeto. Esto refleja cómo las personas pasan de ser las facetas conectadas de un diamante, en las cuales se tiene la rica diversidad de diversas maneras de mostrar aspectos de uno mismo, a convertirse en una especie de saco de canicas, en el cual cada parte rueda por ahí con las otras partes, pero esencialmente separadas unas de otras. Y mientras esta separación exista, el peligro, por supuesto, es un alto grado de impulsividad. Porque para poder hablar con una sola voz, primero hay que tener una conversación interna. Puede que hayáis visto esos relojes suizos; tienen en la parte delantera una talla de madera de un hombre y una mujer. El hombre sale y la mujer está dentro; la mujer sale y el hombre está dentro. Nunca están los dos al mismo tiempo en el mismo sitio. Por ejemplo, has tenido una semana difícil, el viernes por la noche sales, empiezas a beber y “¡A la mierda! Paso de todo”. El sábado por la mañana: “¿Dónde estoy? ¿Quién es ésta? ¿Qué hago aquí? ¡No, otra vez no! No vuelvo a hacer esto nunca más”. El siguiente viernes por la noche, de nuevo vuelves a pasar de todo. Estas dos voces, cada una de las cuales parece la verdad total de lo que yo soy, nunca tienen una conversación interna. Este es uno de los motivos por el cual a los pacientes que ayer describíamos como con un trastorno borderline de la personalidad les resulta tan difícil controlar su comportamiento. Porque no existe una voz dominante que lo cubra todo y emprenda un diálogo con todas las demás voces y llegue a un acuerdo sostenible para todas las partes de uno. Esta fragmentación intrapsíquica conduce a un comportamiento impredecible en el mundo. En el sistema del yoga, esto se representa con la idea de que los diferentes nadis, esos canales del cuerpo, que se van diversificando y ramificando cada vez con mayor finura, se pueden bloquear y cerrar. Al igual que al tocar la flauta vas tapando diferentes orificios con los dedos y ajustas así la cantidad de flauta que vibra con el paso del aire, de la misma manera, cuando el prana o energía vital se queda atrapado en cierta sección o tramo de los canales, comienza a vibrar y esto se transforma en la energía que nos hace entrar en acción.

Así que te puedes posicionar en un lugar muy temeroso, en el cual tienes los hombros hundidos, miras al suelo, estás un poco alerta y desconfiado. Una persona en ese estado se mueve de una forma muy ligera, porque tiene muy poca toma de tierra. Pero ese temor también puede ser el combustible para una posición defensiva agresiva. En Londres se ven mucho estos chicos de unos veinte años que llevan el pelo rapado y tienen un caminar ondulante, como chulos. “Ni se te ocurra meterte conmigo. Soy un chico (tono infantil) muy peligroso”. De este modo, aspectos del yo se convierten en una especie de tarjeta de visita. Por ejemplo, ayer, esas tres chicas del restaurante que tenían los labios pintados e iban muy escotadas, “ahora soy una persona muy sexi”, pero no saben lo que es el sexo. Y como en realidad no saben lo que están mostrando, puede que muchas de estas adolescentes acaben en situaciones difíciles, porque están mostrando algo que en realidad no saben qué es. Esencialmente, nuestros estados problemáticos son aspectos de nosotros mismos que no se comunican entre sí, que no se mantienen juntos y articulados, lo que significa que, si agarran el volante, se llevan al resto de la persona a dónde las otras partes no quieren ir. Lo que hacemos en el dzogchen, en lo que se refiere a la integración, a la completud, es darnos cuenta de lo falsa e innecesaria que es esa estructura de autodefensa.

¿Tenéis alguna pregunta sobre cualquier tema?

P: Me gustaría hacer una petición antes del descanso. Venía con la expectativa de ir a un curso sobre cómo el dzogchen puede ser útil en la intervención terapéutica,

y me encuentro con un curso de introducción al dzogchen. Y me preguntaba si en el tiempo que queda podrías dar más ideas, o material de práctica psicoterapéutica, más que de dzogchen.

J: Ok.

P: Si los diferentes yoos fragmentados son defensas, ¿cómo organizarlos desde el punto de vista del dzogchen?

J: Hay diferentes maneras de armonizar. La forma más básica sería como en una orquesta sinfónica, en la cual tienes la partitura y el director. Por ejemplo, puedes hacer un monje y ahí tienes toda una serie de normas a seguir y sabes cómo tienes que comportarte en cada situación. Y cada vez que saliera otra vocecilla, el director le llamaría la atención: “No, así no, estamos tocando en clave de sol. Sintonízate”. Otra opción, por supuesto, sería ser parte de un grupo de jazz, en el cual al participar en lo que está ocurriendo, la no dualidad de pertenecer opera como un mecanismo de autorrectificación. Digamos que tengo un estado, un fragmento de yo, que está sellado en mí, pero quiere salir. Quiero tocar mi tonada, ni siquiera la tonada de la globalidad de mi yo, sino esta tonada, pero yo contigo. Estoy contigo. ¿Qué tipo de música te gusta a ti? Si mantengo mi conexión contigo, esta impulsividad de los pequeños estados comenzará a relajarse, y ésta es la razón por la cual la terapia de grupo suele ser la mejor para los trastornos de personalidad. Porque, esencialmente, aunque se ubica en la fragmentación interna, el problema es interpersonal.

Cuanto más practiques durante la meditación la no dualidad del campo de experiencias que surge con la unión del sujeto y el objeto, la fragmentación se disuelve, y estos pequeños estados del yo se autoliberan, porque no tienen una energía o prana o líbido propios. Son como sanguijuelas. Cuanta más energía pueda fluir libremente, menos pequeñas bolsas habrá para alimentar a las sanguijuelas. Hay una imagen india y tibetana para esto. Tienes un árbol, y lo quieres matar. Puedes deshojarlo, lo que tarda mucho tiempo. Cuando le has quitado las hojas de un lado te vas a las del otro, y cuando has quitado éstas, las del primer lado ya han empezado a brotar. O cortas las ramas pequeñas, o las ramas grandes, o talas el tronco. Pero lo que realmente tienes que cortar es la raíz. La raíz de la ignorancia es esa negación de que yo, mí y mí mismo ya está siempre integrado con la base del dharmakaya. Si haces eso, ya está, porque en el dharma hay millones de técnicas que puedes aplicar y que son como ir quitando las hojas. Puedes aprender miles de técnicas, no es difícil. Si realmente ves la base de tu ser, el árbol de la ignorancia muere por sí mismo. Y ese es el enfoque del dharma.

Muy bien. Media hora de descanso. Volvemos a las doce y veinte.

Domingo 6/11/16 Sesión II

Para retomar esta pregunta, somos a un tiempo los que creamos la herramienta y los que usamos la herramienta. Es decir, cuando eres joven aprendes tu lengua materna, aprendes a utilizar la herramienta del lenguaje, pero hablar un idioma es, al mismo tiempo, un acto creativo momento a momento. En el campo de la psicoterapia existen muchas técnicas y muchos enfoques; cada uno de ellos ha surgido como un momento de creatividad, con la creatividad de manifestar algo nuevo; esto va seguido por la creatividad de aprender, cuando diferentes personas van probando el nuevo método. Lu

ego tienes la creatividad de implementar la técnica en cada nueva situación. Hablando en general, la creatividad de la manifestación, de crear algo nuevo, tiene un estatus muy elevado, mientras que la creatividad de implementar tiene un estatus muy bajo. Esto puede deberse a una tendencia a pensar que solo las personas especiales son capaces de crear o inventar algo nuevo.

Desde el punto de vista del dzogchen, todo surge en este presente siempre presente. Cada momento es infinitamente creativo. Lo que el dzogchen aporta a la práctica de la psicoterapia es una mayor confianza en la propia creatividad; no como una posesión personal del ego, sino más bien como algo que nos llega cuando no estorbamos en medio. Cuando Voltaire se fue exiliado desde París a la aldea de Ferney, cerca de Ginebra, pasaba la mayor parte del tiempo en una cocina mirando la chimenea, y descubrió que ese estado de ensoñación era el estado en el que muchas de sus grandes ideas llegaban a él. Eso es muy bello. Muchas de sus grandes ideas llegaron a él. Digamos que él era como un conducto, como un canal para la creatividad de la base. Y por medio de la práctica de la meditación dzogchen podemos llegar a ver esto. La creatividad y la consciencia abierta fluye como campo de experiencia que nos incluye a nosotros; somos la expresión de la creatividad de la base. Cuando lo olvidamos y pensamos que todo depende de nosotros, puede que estemos en una habitación con un paciente y no sepamos qué hacer.

Recuerdo que en mi consulta privada tenía una paciente con tendencia a la depresión. Una vez, durante una sesión, se quedó completamente catatónica. Su cuerpo no se movía, su mirada estaba fija y vacía y parecía no oír nada de lo que yo le decía. Y no miraba el reloj, el siguiente paciente estaba a punto de llegar, y realmente no sabía qué hacer. Entonces empecé a cantar. Le canté algunas canciones de cuna y empecé a contarle algunas historias. De alguna forma, algo pareció llegar hasta ella y se fue haciendo más presente conmigo en la habitación. No sé por qué hice aquello. Y creo que muchos terapeutas han tenido experiencias así, en las que te encuentras a ti mismo haciendo algo. Esta es la función de nuestra intuición. Por supuesto, lo más importante era que yo no tuviera miedo. Porque una vez que empiezas a tener pensamientos ansiosos, no sólo te separas de las profundidades de tu ser, sino que, además, te vuelves cada vez menos capaz de pensar. Así te ves desconectado de las dos corrientes que te nutren. Por un lado, la capacidad de utilizar conceptos, de pensar racionalmente acerca de las posibilidades, y también la posibilidad de que la intuición te permita recibir algo. Personalmente, no me parece buena idea enseñarles técnicas del dharma a los pacientes, a no ser que ya fueran explícitamente budistas antes de venir a verme, y parte del motivo por el que acuden a mí es que saben que estoy implicado en actividades del dharma. Entonces podemos utilizar a un tiempo la comprensión psicoterapéutica y la comprensión del dharma. No me siento misionero del budismo, no trato de convertir a nadie. Porque, con frecuencia, cuando intentas enseñar una técnica a alguien que no la desea especialmente, a menudo aparecen resistencias. También existe el peligro de una transferencia de idealización. Hace algunos años tuve una serie de hombres que empezaron a dejarse crecer el pelo y a hacerse una coleta atrás, pero desde que me estoy quedando calvo ya nadie me copia (risas).

No creo que el dzogchen sea útil en terapia en el sentido de que nos proporcione unas técnicas específicas. Más bien se trata de una forma de autoapoyo para que el psicoterapeuta pueda permanecer abierto ante cualquier cosa que ocurra. Anoche escribí una lista de las que yo creo que tienen que ser las cualidades de un psicoterapeuta:

abierto, amistoso, disponible, sensible, atento a los detalles, que trabaja con las circunstancias, conectado con los cambios de la propia capacidad, relajado, colaborador, intuitivo, sin miedo a cometer errores, y capaz de reconocer esos errores ante sí mismo y los demás y capaz entonces de responder a la nueva situación, lo que incluiría enfrentarse a la decepción o al enfado del paciente. Y estas cualidades son todas las cualidades de un practicante dzogchen. La idea técnica concreta que uno pudiera desarrollar acerca de interpretar una transferencia y demás no es tan diferente de esto. La idea en el análisis freudiano es que haces la interpretación cuando el paciente está preparado, como alguien que está en un bote en el agua y en la mano tiene un gran gancho metálico. Llega el pez y lo enganchas. Ese es el momento para hacer la interpretación. No te lanzas al agua con el garfio intentando atrapar al pez. Esto significa que tienes que estar perfectamente sintonizado con cómo es el paciente y darte cuenta del momento en el que él es capaz de recibir, lo que es muy importante, y absorber y comprender y utilizar la interpretación.

Pienso que en cualquier tipo de terapia, ya sea terapia sistémica familiar, con los padres y los niños, o terapia de grupo con ancianos, o personas adultas, la cualidad primordial es estar disponible. Superviso mucha terapia con niños. Los terapeutas de niños nunca saben qué hacer. Los niños son increíblemente impredecibles y hay que ser capaz de averiguar cuándo hay que seguirles la corriente y cuando hay que pararlos. Por ejemplo, había un niño que sólo estaba dispuesto a hablar si se le permitía subir a lo alto de un armario. Había que colocar una silla, por la cual él trepaba, se ponía de pie encima del armario, que era bastante alto, y anunciaba al terapeuta, que estaba abajo tiritando, dispuesto a cogerlo en cualquier momento: “Yo soy el rey y te voy a decir lo que tienes que hacer”. Y ésta es la estructura básica de mucha terapia con niños, que el niño tiene un olfato muy sensible. *Ese terapeuta es muy amable y muy encantador; le voy a poder dominar perfectamente.*

Había otro niño que lo único que quería hacer durante la sesión era jugar a fútbol. Y la regla básica del juego era que él tenía que ganar siempre. Cualquier cosa que hiciera el terapeuta nunca era un gol. Y si en algún momento el chico conseguía darle una patada a la pelota, ya era gol. Y eso siguió así durante un año y medio. Poco a poco, aquel niño llegó a confiar en que esa persona era segura, porque le había permitido expandirse por completo. Y por primera vez en su vida había podido tener lo que se puede llamar un narcisismo sano. Al ser durante mucho tiempo el que estaba a cargo de todo, el que organizaba, el que siempre ganaba, el que recibía toda la atención, al que se aplaudía y admiraba, fue capaz de absorber todo esto y madurar, y finalmente acabar de un tamaño normal. La clave que sostuvo y apoyó al terapeuta durante todo ese proceso fue abandonar toda idea de éxito o de resultados o de progreso. Tenía que confiar en que estar con aquel niño, un niño muy problemático, sería suficiente. No podía conectar con él al nivel de alguien que puede identificar su propia estructura problemática, o aportarle formas de comportamiento más adaptativas, porque el niño era muy sensible a ello y tenía una reacción muy hostil. Al darle una bienvenida sin condiciones, sin resistencias, sin correcciones, su plasticidad y tolerancia, junto con su participación, le ayudó a alcanzar la totalidad. Y claro, el punto clave era que la participación tenía que ser de corazón. Porque un niño así es muy sensible a cualquier tipo de engaño o trampa, y los padres de éste en concreto siempre se habían aproximado a él con su propia agenda, queriendo que el niño fuera de una manera concreta.

Hay muchos métodos en psicoterapia y muchos pequeños trucos del oficio que podemos aprender, pero en muchos sentidos creo que la sencilla propuesta de Carl Rogers es la mejor. Hay tres factores básicos (a veces son seis, pero actualmente se habla de tres): En primer lugar, una aproximación incondicionalmente positiva. Y eso no es una esperanza vaga. Desde el punto de vista del dharma, sería: *Tienes la naturaleza del buda, tu núcleo o esencia es pura. Básicamente eres bueno, lo que significa que no me tengo que defender de ti. Tu bondad básica y mi apertura hacia ti configuran un recipiente contenedor perfecto.* Luego está la sintonización empática. Y eso significa resonar realmente con todos los matices de la forma de presentarse de la persona que está en la habitación contigo; y también lo que se revela por lo que te dice y cómo te describe lo que ocurre fuera. Esto exige una atención exquisita, lo que significa que no hay que pasar tiempo pensando sobre la persona que está en la habitación contigo. Pensar sobre una persona no es lo mismo que estar con ella. Por eso, por supuesto, gran parte de la supervisión en psicoterapia es una pérdida de tiempo. El terapeuta está en la habitación con alguien, luego va al supervisor y le cuenta lo que ocurrió en aquel momento, lo remueven durante un rato. *La próxima vez podrías probar esto.* Hay un salto al futuro. Luego el terapeuta va a la siguiente sesión y el paciente tiene un estado de ánimo completamente diferente. *Pero mi sagrado supervisor me ha dicho que...* Tienes que olvidarte de eso. La principal función de la supervisión no es aprender unas técnicas que aplicar más adelante, sino relajarse, confiar y experimentar que tu propia creatividad surgirá de manera espontánea y útil, si tú no te pones ansioso o nervioso, ni te pierdes en el laberinto del pensamiento.

La función principal del dzogchen en relación con la psicoterapia es enfatizar la función de la profundidad y la luz. La profundidad es la pureza primordial de nuestra mente y de todo lo demás. La luz son esos patrones interminables de manifestación. Y cuánto más nos asentamos en esto gracias al estudio y a la práctica de la meditación, la profundidad se convierte en la esfera contenedora de la terapia. Desde Wilfred Bion, en la década de 1950, muchos terapeutas han escrito sobre la contención, como John Bowlby y otros. Y ese contener sobre el que escriben los psicoanalistas es esencialmente una cualidad de su ser. Bion es un psicoanalista muy interesante en muchos aspectos. Una de las cosas que dijo fue que, en el espacio de la consulta, el terapeuta debería estar ahí sin miedo ni deseo. Esta es una noción muy interesante. Porque si te construyes una imagen de cómo es el paciente, empiezas a proyectar a partir de ahí cómo es probable que responda. En este sentido, la trayectoria puede ocultar fácilmente los momentos en que surjan nuevas posibilidades. Estar libre de deseo significa también estar libre de expectativas acerca de la vida del otro. No sé qué significaría para ti ser mejor. ¿Mejor en qué? ¿Mejor en ser tú mismo? Si, por el motivo que sea, tu naturaleza tiende a la depresión, estarás experimentando depresiones probablemente durante toda tu vida. Así que, ¿puedes estar con tu depresión? Si soy el terapeuta y no tengo ningún deseo de sacarte de esa depresión, pero siento compasión por tu sufrimiento en esa depresión, no estoy intentando librarte de la depresión y no me estoy fusionando en esa depresión contigo, esa es exactamente la vía del medio, estar presente con las condiciones existentes, lo que permite que todo tome la forma adecuada. La sensación depresiva forma parte de la experiencia fenomenológica, pero también hay otras cosas.

Tengo un colega que realiza la mayoría de las consultas en el exterior, en la rosalada de un gran parque público de Londres. Me dijo que las flores hacen la mayor parte del trabajo, porque el paciente tiene que muy trastornado para no ver las rosas. Así pues, estoy alterado y aquí hay unas rosas preciosas. Eso descentra la compasión por

uno mismo y esa absorción en uno mismo. La comunicación interpersonal o con el entorno permite una reestructuración de esas obsesiones que existen dentro de la persona. Creo que esto sería un enfoque dzogchen. *Déjame que te presente al mundo. Éste es el cielo, es muy grande. Y ves todo el cielo. Y si eres tan pequeño, ¿cómo puedes ver todo el cielo? Cuando te abres al cielo, te haces más grande.*

En el dzogchen, existe una práctica formal llamada *namkha arte*, en la cual te sientas con el sol a tu espalda y miras hacia el cielo azul. Eso es todo lo que haces: te sientas en la ladera de la colina y te entregas al cielo. Y el cielo te vacía. Tú no tienes que hacer nada, simplemente te vacía. Y nos volvemos más brillantes, más claros y más vacíos. Es decir, el vacío del cielo te hace regresar al vacío de tu ser. Y esta, por supuesto, es la paradoja de entrenarse como terapeuta. Te pasas muchísimos años y gastas miles de euros para aprender muchas cosas; tienes que escribir ensayos, disertaciones y demás; y luego entras en una habitación con alguien y lo mejor es no saber nada, simplemente estar disponible y decir: “¿Cómo estás?”. Y al contrario que a la mayoría de personas, realmente nos importa cómo está. Normalmente, el paciente no comprende la pregunta y cree que hemos preguntado: “¿Qué eres?”. Y entonces responde dando un informe sobre sí mismo como si fuera una cosa. Sin embargo, el cómo requiere mostrarse, y esto puede hacerse moviéndose juntos o simplemente estando de pie y permitiendo que el cuerpo se colapse según el estado de ánimo de ese momento, o permitiendo que de ese estado de ánimo surja una canción o un poema. Es un mostrarse que no es una explicación o un análisis. No requiere un desempaquetamiento conceptual, sino más bien una respuesta estética. Así pues, ¿podemos ser lo suficientemente libres como para responder en esa situación? Por supuesto, muchos terapeutas lo han hecho.

Por ejemplo, Milton Erickson es muy famoso por la forma radical en que se relaciona con las personas. A veces esto resulta muy eficaz; hay que confiar en la propia intuición. Hace años en el hospital tuve una paciente que me hablaba, me hablaba y me hablaba. Así que giré la silla y me puse de cara a la pared. Dijo: "¿Qué haces?". Y le contesté: “Bueno, creo que me relaja más mirar a la pared que mirarte a ti”. Y, por supuesto, como era algo absurdo y ridículo, se abrió un espacio para la risa. Ella se sintió insultada, pero al mismo tiempo podía ver que era raro. Esto a menudo es mucho mejor que una interpretación o un comentario sobre el comportamiento de alguien. Desde el punto de vista del dzogchen, algo así surge gracias a la ausencia de obstáculos. La mente en tibetano se describe como no nacida e incesante. El flujo incesante de la experiencia surge de la consciencia no nacida y abierta. Y esto nos lleva al tema del diagnóstico. Diagnóstico significa saber a través de, saber entre dos puntos, el diagnóstico se estructura por medio de polaridades. Por ejemplo, al mirar el DSM-V, cada diagnóstico se realiza sobre la base de ocho cualidades determinadas que se pueden clasificar en términos de intensidad. Por medio de la observación de signos y síntomas, te haces una idea y dices: “Esta persona sufre de...lo que sea”. Ahora que sabemos lo que le pasa al paciente, tenemos que tratar al paciente. Pero con lo único con lo que debemos tratar al paciente es con respeto. Los problemas se pueden tratar de muchas maneras, pero a las personas hay que tratarlas con respeto. Por ello, una vez que se tiene el diagnóstico, lo primero es el diagnóstico con la persona. En la Biblia, Jesús dice: “Dale al César lo que es del César”. Si trabajas en un sistema hospitalario, el diagnóstico es lo que le das a los burócratas, y tiene muy poco que ver con estar en la habitación con el paciente.

Entonces, ¿cómo no crear barreras entre tú y la persona que estás viendo? Tenemos que des-construir la relación de objeto o la imagen interna que construimos acerca de quién es el otro. En este sentido, tenemos que entender la violencia de una descripción. A mí esto me lo enseñaron cuando era pequeño. Antes de que entrara en el colegio, solía ir con mi madre colina arriba hasta las tiendas. Vivíamos en un sitio muy a místico, así que tardábamos bastante tiempo, porque todo el mundo hablaba con nosotros. Ahí estaba yo, junto a mi madre, bastante aburrido. Por suerte, en la hilera de tiendas en lo alto de la colina, había una de chucherías. Mi madre estaba hablando con otra mujer y de pronto oía: “¿Y cómo está Jimmy?”. ¡Yo soy el Jimmy! Pero ahora mi madre le está contando cosas a esa otra mujer sobre Jimmy. *Oh, pues ahora está muy diferente porque su hermano mayor ya va al colegio.* Es muy extraño, como si mi madre supiera quién soy yo. Ella realmente piensa que lo que está diciendo tiene que ver conmigo. Esto, por supuesto, es muy sorprendente y ocurre muchísimo en la psicoterapia, en la cual los terapeutas escriben historias de los casos, con descripciones de las personas, como si se pudiera capturar a una persona por medio de palabras y conceptos. Estas historias son maneras de comunicarse. Esencialmente, mi madre hablaba con aquella otra señora y estaban haciendo el intercambio tradicional. *Yo te cuento un poquito de mi vida si tú me cuentas un poquito de la tuya.* (Cacareo). Es muy similar a esas fotos de los grandes primates acicalándose unos a otros. *Yo te quito tus piojos y tú me quitas los míos.* Lo que están haciendo es tejer una conexión. *Créeme, yo no soy peligroso, y también confío en que tú tampoco eres peligroso.* Eso es el tejer.

El contenido semántico no es lo principal. Si comprendemos esto, el dzogchen puede resultar útil en la terapia. Su valor estriba en la relación, en relacionarse, en ese movimiento de ida y vuelta. Realmente, el tema de la conversación no es tan importante, porque por medio del intercambio se obtiene una disolución de esa separación al parecer absoluta entre uno mismo y el otro. Uno se desplaza desde la colaboración, trabajar juntos, que todavía tiene un posicionamiento ligeramente polarizado o dualista, *yo estoy trabajando contigo, tú estás trabajando conmigo*, a una sensación de co-emergencia, de estar juntos en eso. Esto se puede observar especialmente en la terapia con artes creativas, en las que se utiliza el drama, o el canto o las marionetas, porque en esa experiencia de crear juntos ambos están surgiendo de una base abierta. Los niños, por supuesto, comprenden esto, y es lo que llaman jugar. Cuando te encuentras con tus amigos y tienes cuatro años, preguntas: “¿Y ahora qué hacemos?”. Y alguien propone algo y a los demás les parece bien. Y entonces todos fluyen al interior de eso y hacen cualquier cosa, en realidad no importa lo que hacen. El juego no es nada más que una excusa para fluir todos juntos y hacer un montón de cosas divertidas. Cuando era niño jugábamos mucho a la guerra y sólo había dos aspectos importantes: el primero era que podías hacer un montón de sonidos diferentes de todo tipo de pistolas, y el segundo aspecto era que podías practicar interminablemente tu muerte, cayéndote de todas las maneras posibles. Y esa es la co-emergencia, ese surgir juntos sin que haya un guión que lo predetermine todo. Por supuesto, Namkhai Norbu Rimpoché ha estado hablando sobre la colaboración desde hace mucho tiempo. Recuerdo cuando Merigar estaba en sus principios y sólo había lo que es el terreno y la gente acudía y participaba. Pero al ir surgiendo las diferentes danzas y la danza vajra, se puede ver que es un movimiento desde la colaboración hacia la co-emergencia. El movimiento surge todo junto.

Cuando se canta la canción del *vajra*, todos se abren al interior del mismo espacio y desde ahí el movimiento surge, y así el movimiento de cada persona surge en el espacio, como el movimiento del espacio. Este tipo de experiencias resulta una base

muy útil para encontrar un modo de surgir junto con otras personas. No se trata de guiar o seguir, no se trata de tener un director o controlador, sino de sentir el espacio de la base, y sentir el espacio de expansión. La energía se mueve desde la base a ese espacio de expansión y está continuamente surgiendo y desapareciendo. Cuando se consigue esta cualidad en la terapia, resulta muy sanadora.

Recuerdo hace muchos años, que participé en un fin de semana de formación con una pareja estadounidense de terapeutas Gestalt, que se llamaban Erving y Miriam Polster. El grupo era muy grande, de unas cien personas. Nos dividimos en dos salas, cada una con cincuenta personas, nos sentamos en un gran círculo y durante todo el fin de semana lo que hicimos fue que ellos se paseaban por allí, hablando unos diez minutos con cada persona. Ambos tenían la misma cualidad: se levantaban tras hablar con una persona, se sentaban frente a otra e inmediatamente cambiaba su tono de voz, su postura corporal, la distancia respecto a la persona; todo era distinto. Era como si pudieran sentir el campo energético alrededor de esa persona y entraban ahí y ocupaban el lugar que les estaba siendo ofrecido. Y me parece que esto es una forma muy perfecta de funcionar. Porque lo más importante es una conectividad no intrusiva, que tampoco abandona al otro. *Tú decides. Como tú estés va a determinar cómo estoy yo. Estoy a tu servicio. Me encontraré contigo allí donde estés.*

Una de mis jefes era una psicoanalista kleiniana. Su padre había sido rabino y ella utilizaba muchas veces dichos de la Mishna. Hablando de dos personas que estaban separadas, una persona le dice a la otra: “Tú das el primer paso y yo caminaré el resto”. Esto es muy profundo. El paciente llega; eso es suficiente. Y nosotros nos encontramos con ellos tal y cómo llegan. Hay miles de cosas que podemos hacer. Trabajamos en la pizzería infinita. Hoy, en este momento, ¿qué le va a apetecer a esta persona? El hecho de que se me estén caducando las anchoas no significa que tenga que utilizar las para la pizza. Y esa es la clave, que estamos al servicio del otro.

Estas son algunas reflexiones acerca de cómo el dzogchen puede ayudar. Yo sugeriría que no con técnicas específicas, sino que sea el medio facilitador a través del cual se pueden expresar todas esas técnicas cuando y según sea necesario. Por supuesto, lo mismo se aplica a nuestra práctica del dharma. Como sabemos, el dharma se inició en la India. Por supuesto, según algunas tradiciones, se inició en otros planetas o en otras dimensiones. Pero en nuestro período histórico, se desarrolló en la India. La India en aquel entonces era un país de aldeas y pequeñas ciudades, con muchos bosques llenos de animales salvajes, bosques que de noche resultan aterradores. Hay una fuerte sensación de que el mundo está vivo, hay espíritus por todas partes, y hay que tener mucho cuidado con los espíritus, por ejemplo, los espíritus subterráneos, como los nagas, que controlan el agua, o las cosechas. Hay muchas diosas locales que controlan enfermedades como la malaria o la lepra y demás. Entonces no se creía en un mundo material hecho de sólidos edificios de cemento, sino en un mundo mucho más redondo, con chozas redondas de adobe cercanas al bosque y la selva. Era un mundo politeísta, en el que había muchos dioses diferentes. Estos dioses se comunicaban con nosotros y esto ya se origina en los primeros vedas: existe una fuerte creencia en el ritual como camino de comunicación con la deidad. Esto es muy diferente de la oración cristiana. *Querido Dios, por favor ayuda a mi madre que está enferma.* Puede que ayude y puede que no. No sabemos por qué Dios ayuda a unos y no ayuda a otros.

El hinduismo no es así. Tú haces la *puya*, el ritual, y ocurre. El hecho de que puede que no ocurra es irrelevante. Tienes confianza en la eficacia de la actividad ritual. Y este es el campo cultural en el cual surgió el tantra. Hay dioses, muchos dioses distintos con funciones diferentes. Si aprendemos el método adecuado, podemos comunicarnos con estas energías. Y ellos, entonces, nos recompensarán. Podemos ser recompensados con los ocho *siddhis* mundanos, con poderes mágicos, por ejemplo, la capacidad de matar enemigos desde lejos, etc. Pero también pueden darnos el *siddhi* más elevado, que es despertar a nuestra propia naturaleza. Así, el beneficio es la comunicación. La liberación es dialógica. Al entrar en relación con el mandala de la deidad, yo me reincorporo a la base de mi propio ser. Y esa cualidad fija de la dualidad, *de yo estoy aquí y tú estás ahí*, se ve debilitada y disuelta en el primer nivel por el flujo continuo de comunicación. Recitamos el mantra, visualizamos los rayos de luz que penetran por nuestro cuerpo...

En segundo lugar, la deidad se disuelve en nuestro interior y nosotros nos disolvemos en la deidad, de manera que dos se vuelven uno, se vuelven nada, se vuelven todo. Esta es la estructura de este tipo de práctica. Ayuda mucho si crees en fantasmas. Ayuda creer que hay espíritus que viven en esa montaña en el centro de Barcelona, y que te van a hacer rico y feliz si pones algunas cosas deliciosas en el bosque para ellos. A muchos occidentales, esto les parece una tontería. Sin embargo, lo importante no son los detalles específicos de la acción ritual; es la activación de la enseñanza del sutra del corazón. La forma es vacuidad y la vacuidad es forma. Caminamos por el bosque; hay un árbol, vemos el color, la forma. Es una cosa. Esta es nuestra manera de verlo todo normalmente. Bueno, como tiene hojas verdes, es una cosa viva. Como no hablo arbóreo, pues no me puedo comunicar con él. Pero el árbol tiene un espíritu, y puedes aprender cómo comunicarte con el espíritu del árbol. No sólo eso, sino que también la montaña en sí y las rocas son un espíritu. En el Tíbet, muchos de los grandes protectores del dharma son montañas. En ese caso, el mundo está vivo.

El mundo es parte de la vida. O en una expresión dzogchen más familiar, el mundo es energía y la energía está interconectada, con lo cual el movimiento en un área significa movimiento en otra. El símbolo de la comunidad dzogchen tiene muchos círculos y líneas, y cada uno de estos thigles está comunicado con otros thigles por medio de luces de arcoíris, lo que significa que la comunidad existe como comunicación, como contacto. Esta es la razón por la cual Rimpoché dice una y otra vez: "Tenéis que colaborar. Por favor, colaborad". Y esto no significa que seamos todos personas encantadoras y nos ayudemos unos a otros, sino más bien que por medio de la colaboración es como llegas a ver la ilusión de una identidad separada. Al verme tocado y conmovido por como tú eres, me doy cuenta de que me puedo conmover y puedo ser tocado. Tú me estás conmoviendo. El centro de mí eres tú. Esto es sorprendente y maravilloso. Entonces ya no hay extraños y vivimos en un campo interactivo. Cómo nos relacionamos unos con otros es vital. Podemos negar el impacto y la influencia de otras personas e ir totalmente absortos cuando caminamos por la calle mirando nuestro móvil. De esta manera evitamos el estrés de que otros nos impacten.

Aquí tenemos que ver un poco de los cinco elementos. Existen dos elementos fijos y tres elementos que se mueven. La naturaleza de la tierra es ser fija; el agua, el fuego y el viento se mueven; y el espacio no se mueve. Cuando hay mucho movimiento, hace falta estabilizar un poco. Si no estamos en contacto con el espacio, todo lo que tenemos a disposición para estabilizarnos es la tierra; y entonces tenemos reglas y

normas, erigimos paredes. Si nos introducimos en el elemento tierra, yo estoy aquí y tú estás ahí, no interactuamos y no estamos disponibles, y la tierra se convierte en una especie de teflón, una superficie impermeable, en la cual puede que tú estés ahí, pero yo no voy a dejar que llegues hasta mí, porque cuando llegas a mí, me muevo todo el rato, me vuelvo como agua, como cuando tiras una piedra en un estanque y las ondas llegan a todas partes.

Vivimos en un mundo en el cual cada vez hay más turbulencia y más cosas que hacer, así que intentamos regresar cada vez más a la tierra. Donald Trump quiere construir un muro para separar México de Norteamérica. Esto es muy útil si sabes dónde están los malos, pero puede que muchas personas piensen que en realidad hay muchos malos en Estados Unidos. ¿Realmente queréis construir un muro y atraparos a vosotros mismos en su interior con toda esa gente con pistolas? Ese es el problema del elemento tierra, que su función defensiva se basa en la separación. ¿Dónde está el amigo que falta? ¿Dónde está el espacio? Cuando empezamos a ser más consciente del espacio, vemos que es infinito, generoso, receptivo, sin defensas. El espacio lo acepta todo. Entonces, en lugar de, en tiempos de turbulencias, volvernos a la tierra y movilizar las defensas, vamos en dirección contraria, nos relajamos y nos abrimos a la espaciosidad. Estamos más protegidos al estar sin defensas. Esto es maravilloso. Y esto es lo que aporta el dzogchen, porque el dzogchen se basa totalmente en el espacio. Todo se mueve en el espacio, nuestra propia mente es espacio. Al ver que el ser o la existencia o la vida o rigpa es el propio espacio, podemos coger mucho, y luego podemos coger más, y luego pensar: *ya es suficiente*. Es un pensamiento: *no, realmente ya es suficiente*. ¿Estás seguro? *Soy así*. ¿Somos realmente así? Siempre que nos congelamos y llegamos a una conclusión sobre nuestra capacidad, probablemente hay un poquito más que podemos hacer.

Por supuesto, Norbu Rimpoché habla muchísimo sobre la capacidad, pero nuestra capacidad, cuando está conectada al espacio, a la base, es infinita, mientras que, si está conectada al ego, al yo, es muy pequeña. En algunos coches hay un depósito que puedes llenar y un pequeño depósito de reserva al que se puede cambiar. El depósito de reserva siempre es más pequeño que el depósito principal. Pero en la práctica es justo al revés. El depósito normal del ego es muy pequeño, mientras que el depósito de reserva del dharmadhatu es enorme. Así que no esperéis a que se recaliente el motor porque se está quedando sin combustible del ego; hay que hacer la práctica.

Entonces aportamos espaciosidad a todo lo que hacemos. Pero no se trata de un simple dar, porque antes hemos explorado dos de los tres factores de Carl Rogers. El tercer factor es la congruencia. Y esto significa no ser falso o artificial. Cuando estamos con otras personas, de alguna forma percibimos lo que están tramando. Ciertas personas realmente lo llevan al límite y no interactúan con el corazón abierto. Y cuando ves eso, tienes que hacer algo. Porque si continuas siendo cálido y generoso con una persona que tiene una intención perversa, entonces estás en colusión con su estado de perdicción. Por ejemplo, en el caso de un alcohólico que se despierta cada mañana y encuentra que su pareja le ha puesto una botella de whisky en la mesilla y nunca sale el tema del alcohol, entonces esta generosidad forma parte del problema. En un marco muy pequeño, la persona diría: “Oh, es que yo sólo quiero que James sea feliz”, pero desde un punto de vista más amplio, es un desastre. Por tanto, aunque todos los seres tienen en la pureza natural de surgir de la base, hay patrones de manifestación energética que toman la forma de los cinco venenos. Y no tiene sentido verse esclavizado por ello. L

a congruencia significa que estoy dispuesto a confrontar o a decir algo sobre el impacto que esa persona tiene sobre mí. Y lo importante aquí es: “No estoy intentando hacer te algo a ti, simplemente estoy diciendo algo sobre mí”.

Por ejemplo, puede que tenga un paciente que llega a la consulta y no para de hablar. Entonces le puedo decir: “Me gustaría que supieras que estoy aburridísimo. No estoy diciendo que dejes de hablar, pero resulta que hay dos personas en esta habitación, yo estoy aquí y me aburro. Haz lo que quieras con esto”. Porque yo he entrado en mi propia piel y estoy aquí. No estoy diciendo *cierra la boca o vete a la mierda*, estoy diciendo *estoy aquí y me aburro*. Por supuesto, lo puedo llevar un poco más allá y decir: “Bueno, me pregunto si te has dado cuenta de que la mayoría de las personas empieza a tener una expresión vidriosa cuando hablas mucho”. O puede que quieras decirlo más tarde. Pero simplemente con esa resonancia, dejando que cuelgue en el espacio ese *me aburro*, puede que las cosas cambien. Porque si la persona puede ver directamente lo que está haciendo, le resultará más fácil cambiarlo. Pero si tú se lo señalas a esta persona, entonces el reconocimiento significará alinearse con tus instrucciones, y es muy posible que surja una resistencia.

P: Volviendo a esto, me planteo si entonces estamos disponibles, como decíamos antes. El hecho de que yo me aburra hace que no esté acompañando a la persona en lo que está surgiendo. Entonces ¿cómo entran en juego las dos ideas, estar disponible y acompañar, y permitirme pensar que eso me aburre?

J: Al decir *estoy aburrido*, estoy disponible, con ese ligero tinte de aburrimiento. Por tanto, si deseas que yo esté disponible y fresco, por favor, ofrézme un poco de espacio. Pero si me sigues empujando al interior de la pared, estaré tan disponible como alguien a quien han metido dentro de una pared. Si yo continuo abriéndome, eso será falso, porque estoy utilizando mi capacidad de dharma para manejar lo que estás haciendo. Ese paciente que habla de esta manera, ni se está ayudando a sí mismo, ni me está ayudando a mí, ni está haciendo terapia. Hay que decirle *esto es lo que hay aquí y ahora*, no era así al principio de la sesión, pero esto es lo que hay aquí ahora mismo. Y esa es la cuestión, cómo conseguir una confrontación sin provocar a la otra persona, sin avergonzarla y sin chocar con ella. La clave está en el camino del medio, no ser ni demasiado fuerte ni demasiado débil. Y, por supuesto, eso está conectado con el momento en que se dice. Porque si permites que una persona te hable sin parar durante cuarenta minutos e intentas estar ahí con esa persona mientras habla, posiblemente dentro de ti estará empezando a surgir una tensión, de manera que en el momento en que hablas lo que harás es atizarle, y eso tampoco es muy bueno.

Ya hemos llegado casi al final. Por supuesto, esto es un océano infinito de posibilidades; podríamos seguir hablando durante meses sobre el tema, hay tanto que saber y que comprender. Quizá podamos sentarnos y abrirnos al espacio durante unos cinco minutos.

(Meditación).

Al estudiar y practicar juntos con la cualidad de la espaciosidad, todo el mérito que se genera ya se ha distribuido a todos los seres, pues no hay ningún ser en el samsara que esté separado de la base del ser. Ha sido un placer estar aquí con vosotros y haber compartido este tiempo explorando junto con vosotros estas diferentes áreas. Y e

l estado en el cual unas personas colaboran con otras es realmente encantador. Me gustaría darle las gracias a Antonio Gómez Ceto por organizar este evento y gracias a la traductora. Gracias. Se acabó. La impermanencia.

Traducción: María Lleó Castells

Transcripción: Esther Aragón Gatell