

Tarhang Tulku

Autor del bestseller  
*Relajación Kuni Nye*

# ABRA SU MENTE

Autoconocimiento y  
paz interior mediante  
la meditación



ABRA SU MENTE

Tarhang Tulku

norma

“Mediante la meditación podemos enseñarle a nuestra mente a ser calmada y equilibrada; hay en esta calma una riqueza y un potencial, un conocimiento interior que puede hacer que nuestra vida sea inmensamente satisfactoria y esté llena de significado. Así como la mente puede atraparnos en el enfermizo patrón del estrés y del desequilibrio, también puede liberarnos”.

— Tarhang Tulku, Introducción a  
*Abra su mente*

Esta obra les explica el valor de la meditación y cómo practicarla a todos los que están buscando maneras de mejorar la calidad de su vida. Al definir la meditación como una manera de abrir la mente a la riqueza de la experiencia, este libro presenta un enfoque práctico que todo el mundo puede utilizar para desarrollar una mayor consciencia, trascender las limitaciones de la autoimagen, mejorar la concentración y efectuar cambios positivos en su manera de ser.

Tarhang Tulku, educado en el Tíbet en la tradición budista, es mundialmente conocido como profesor innovador y pensador independiente. Vive en los Estados Unidos desde 1969, dedicado a la enseñanza y al intercambio de ideas con occidentales de diferentes antecedentes y estilos de vida. En 1973 fundó el Instituto Nyingma en Berkeley, California.

ISBN 958-04-2749-8



9 789580 427490 >

norma

# ABRA SU MENTE

Tarthang Tulku

ABRA  
SU MENTE

**Autoconocimiento y paz interior  
mediante la meditación**

**Traducción**

María del Mar Ravassa  
con la colaboración de André Lemort

**GRUPO**  
**EDITORIAL**  
**Norma**

Barcelona, Bogotá, Buenos Aires, Caracas,  
Guatemala, México, Miami, Panamá, Quito, San José,  
San Juan, San Salvador, Santiago de Chile.

Edición original en inglés:  
*Openness Mind Self-Knowledge  
and Inner Peace Through Meditation*  
de Tarthang Tulku.

Una publicación de Dharma Publishing,  
división de Dharma Mudranalaya  
2425 Hillside Avenue, Berkeley. CA 94704, USA.

Copyright © 1990 por Dharma Publishing  
Copyright © 1994 para Estados Unidos e Hispanoamérica  
por Editorial Norma S. A.

Apartado Aéreo 53550. Bogotá, Colombia.

Reservados todos los derechos.

Prohibida la *reproducción* total o parcial de este libro,  
por cualquier medio, sin permiso escrito de la Editorial.

Impreso por Cargraphics S. A. - Impresión Digital

Impreso en Colombia - Printed in Colombia

Dirección editorial. María del Mar Ravassa G.

Edición, Armando Bernal M.

Diseño de cubierta, Carmen Elisa Acosta

ISBN: 956.04-2749-6

15 14 13 12 11 10 9 8 7 6      02 01 00 99

*Este libro está dedicado  
a los estudiantes occidentales  
del dharma*

## ***Contenido***

Introducción ix

Prefacio xiii

### **PRIMERA PARTE: APERTURA**

Aprendiendo mediante la experiencia

La autoimagen

El autocambio

Cómo transformar el miedo

La meditación: no la interfiera

### **SEGUNDA PARTE: PROFUNDIZACIÓN EN LA MEDITACIÓN**

La corriente de la profundización

Abriéndose a las sensaciones

Trascendiendo las emociones

Fascinación y ansiedad

### **TERCERA PARTE: ILUSIÓN Y REALIDAD**

Ilusión y realidad

Un tapiz móvil de sueños

Sueño con el loto

El fundamento del ser

### **CUARTA PARTE: MÁS ALLÁ DE LOS SIGNIFICADOS**

La dimensiones de la meditación

Pensamientos

Más allá de los significados

Consciencia

La ilusión del ahora

### **QUINTA PARTE: *EL DHARMA VIVIENTE***

El dharma interior

Refugio

Amor y compasión

La semilla de la iluminación



## ***Introducción***

Muchos libros hablan de budismo, pero pocos comunican su significado. Para poder despertar el entendimiento en los demás, uno tiene, primero, que saber, y después, vivir lo que sabe. El conocimiento, vivido en esta forma, se puede transmitir sin esfuerzo, como parte de un proceso creativo sin fin.

Éste es un libro a través del cual el budismo le habla al lector. Desde el primer capítulo se pone énfasis en la importancia de aprender -no en el sentido de acumular datos (aunque la acumulación de datos es, obviamente, indispensable en el proceso de aprendizaje) sino más bien como un esfuerzo por entender. Pero ¿cómo podemos entender si no regresamos a la fuente de la cual hemos extractado los datos? Esta fuente es la experiencia -la experiencia antes de ser encauzada a través del conocido patrón de pensamiento ordinario, que todo lo vuelve cuantificable y mensurable, en suma, datos aislados e inanimados que le quitan lo cualitativo a la vida.

Para volver a la experiencia que insiste en lo cualitativo como parte integral de la vida se requiere otro tipo de pensamiento. Que en estas circunstancias la 'meditación' sea

todavía la palabra apropiada para describir esto, es discutible, por supuesto. El vocablo se ha usado demasiado y ha adquirido, en el lenguaje popular, una connotación demasiado esotérica o seudomística y desorientadora, mientras que su intención es todo lo contrario. La meditación es, ante todo, un proceso de aprendizaje, de atenta concentración en una cosa o una situación para lograr una percepción de su naturaleza única y poder manejarla eficientemente. Nosotros, como seres vivientes, siempre nos encontramos en una situación; no tanto en el sentido de ser una entidad aislada dentro de un recipiente sin que ambas 'entidades' tengan relación entre sí, sino más bien en el sentido de estar dispersos en la situación. En otras palabras, a través de una atenta concentración en un objeto o una situación, aprendemos a discernir y a apreciar las posibilidades de la situación.

Basados en ese conocimiento, aprendemos a actuar apropiadamente, a no violentar el delicado 'tejer' de las situaciones de la vida. En este sentido, la 'meditación' es una manera de experimentar, muy concretamente, cualquier situación en que podamos encontrarnos. No es, de ninguna manera, algo transcendental o 'abstracto' sino algo eminentemente 'práctico' que nos ayuda a volver a estar vivos al restaurar el libre flujo de la corriente de la vida. En el budismo, la 'meditación', como debe haber quedado claro, no es un escape del pensamiento sino la aplicabilidad y la aplicación de esta clase de 'pensamiento' en la vida diaria. Ése es el Leitmotiv de este libro.

A medida que el lector penetre en lo que podemos llamar 'budismo aplicado', notará que la obra, de capítulo a capítulo, es una 'guía para el camino'. El campo a través del cual indica el camino es la rica e intrincada naturaleza del hombre. Por lo tanto, siendo una guía, el libro es muy tradicional, en el sentido de que reafirma el hecho de que el hombre es susceptible de desarrollarse y de que el desarrollo es un proceso continuo de expansión hacia horizontes cada vez más amplios. Es también como el ascenso hacia el pico de una montaña, proceso en el

cual tenemos que cuidar cada paso mientras, simultáneamente, nos dejamos deslumbrar por la maravilla del paisaje. Estas 'guías' se conocen en el Tíbet como lam-rim (etapas en la vía), y existen muchos textos antiguos sobre el tema.



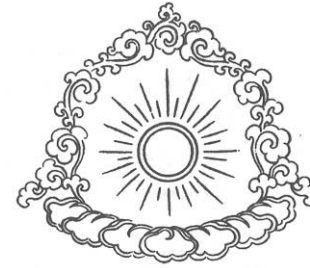
La obra más antigua de este tipo se le atribuye al gurú Padmasambhava, una persona cuya historicidad ha sido ensombrecida por mitos y leyendas, todos los cuales dan fe del impacto que su presentación de las ideas budistas produjo en quienes quedaron cautivados por ellas. Lo que distingue su obra (y las obras que surgieron de la tradición iniciada por él y conocida como la orden Nyingma) de obras similares en otras

escuelas de pensamiento, es la vivacidad de la presentación. Es la presentación de una experiencia vivida plenamente, no un viejo cúmulo de citas de textos canónicos. El lector encontrará la misma vivacidad y franqueza en este libro, cuyo autor es uno de los más eminentes sabios de la Nyingma.

Tarthang Tulku escribió este libro para aquellas personas que se atreven a hacer preguntas relacionadas con el significado de la vida; en él contesta las preguntas que con frecuencia le plantean.

Sobra decir que el título en sí es un desafío: abrirnos es hacer que la mente vuelva a su apertura creativa. Y, ciertamente, este libro indica el camino que va en esa dirección.

HERBERT V. GUENTHER  
Universidad de Saskatchewan



## *Prefacio*

Para este nuevo volumen de ensayos he tomado material de los seminarios y las clases de meditación elemental y avanzada que he dado durante siete años en el Instituto Nyingma. Entre los asistentes había profesionales que estaban estudiando nuevos métodos de curación y de desarrollo psicológico, y personas que simplemente deseaban ampliar su comprensión espiritual.

La meditación es el terreno común de muchos y variados intereses. Es un tema vasto y complejo cuyo objetivo es el desarrollo de un entendimiento de la mente -un entendimiento que podemos trasladar a toda nuestra experiencia. La meditación no es una retirada de la vida sino una extensión de ella: podemos llevarla con nosotros para enriquecer todo lo que hacemos, adondequiera que vayamos.

Este concepto es parte esencial de las enseñanzas Nyingma, cuyo propósito es proporcionarnos fuerza interior y confianza en nosotros mismos.

Es sumamente importante aprender a usar la mente para lograr una vida equilibrada y sana. Hoy en día se habla mucho de los efectos del medio ambiente en nuestra salud y en nuestro estado de ánimo, pero se conoce poco sobre los efectos que nuestros estados de ánimo ejercen en el medio ambiente. Cuando comprendemos la naturaleza de la mente, podemos enfrentar el problema de la vida con una seguridad y una integridad que le impregnan una calidad saludable a todo lo

que hacemos. Nos relacionamos en forma calmada y fácil con el mundo que nos rodea.

Mediante la meditación podemos enseñarle a nuestra mente a ser calmada y equilibrada; hay en esta calma una riqueza y un potencial, un conocimiento interior que puede hacer que nuestra vida sea inmensamente satisfactoria y esté llena de significado. Así como puede la mente atraparnos en el enfermizo patrón del estrés y del desequilibrio, también puede liberarnos. A través de la meditación podemos aprovechar las cualidades curativas de nuestra mente.

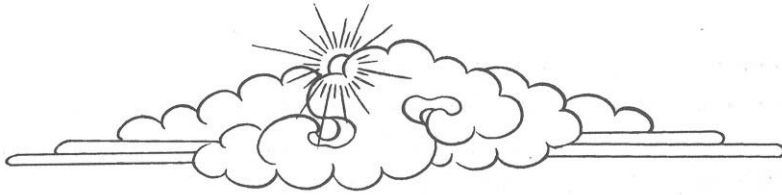
Dentro de la mente podemos encontrar el sentido de propósito y las habilidades que pueden darle significado a nuestra vida. Podemos aprender a manejar eficazmente problemas que nos parecían insolubles, al enfrentarlos con las técnicas sencillas que aprendemos en la meditación. La mente puede volverse una herramienta conocida y útil que podemos usar para el enriquecimiento de nuestra experiencia. De esta manera, a medida que equilibramos nuestro entorno interior, nuestro entorno exterior también se equilibra. Aprendemos a confiar en nosotros mismos, la libertad natural de la mente.

La tradición Nyingma del budismo tibetano pone énfasis en esta manera de enfocar la meditación, la cual nos abre al mundo. Las enseñanzas de la tradición Nyingma son una mezcla única del budismo Hinayana, que pone énfasis en el esfuerzo y la responsabilidad individuales, el budismo Mahayana, que pone énfasis en el desarrollo de la compasión y de la apertura, y el método Vajrayana, que trasciende tanto lo positivo como lo negativo, de modo que todo lo que hacemos se convierte en el material con el cual creamos una vida provechosa y equilibrada. El método Vajrayana parece especialmente apropiado para los occidentales, que están constantemente enredados en las preocupaciones y los problemas diarios del mundo.

Confío en que este libro les ayude a otros en el camino del crecimiento y el autodescubrimiento, para que puedan enfrentar mejor esta época difícil. Esta obra está lejos de ser una

exposición completa de las enseñanzas Nyingma; lo que he tratado de hacer es presentar las múltiples facetas de estas enseñanzas y su punto de vista abierto. La mente es tan vasta como todo el espacio, y la forma en que enfoquemos nuestra comprensión de ella debe ser igualmente amplia.

Confío en que *Abra su mente* sea una ayuda para muchas personas. Dedicó cualquier ganancia que pueda obtener por este libro a la paz del mundo.



## PRIMERA PARTE

### *Apertura*



### *Aprendiendo mediante la experiencia*

La meditación es una manera de abrir nuestra vida a la riqueza de la experiencia, no una práctica esotérica limitada a ciertos tiempos y lugares. Que vivamos en la quietud del campo o en el alboroto de la ciudad, la meditación puede convertirse en un estilo de vida. En este tipo de meditación aprendemos a abarcar y a aprender de todas nuestras experiencias.

Sin embargo, este tipo de meditación que todo lo abarca no es tan fácil como suena, porque supone un estado de consciencia en todo lo que hacemos. Todo se incluye en la meditación: desde el simple acto de levantarse cada mañana hasta nuestros sueños nocturnos. Aprendemos a abrir nuestros sentidos a cada matiz de la experiencia, conscientes, incluso, de los más mínimos aspectos de nuestra vida, tales como la forma en que caminamos y cómo hablamos con los demás. De esta manera aprendemos a abrirnos a la verdad de nuestra experiencia. Cómo vivimos, qué está sucediendo en nuestra vida, cómo nos afecta nuestra experiencia -éste es el fundamento de la realidad, y la fuente de la consciencia espiritual.

Es posible cultivar esta consciencia en todos los aspectos de nuestra vida -en el trabajo, en nuestras relaciones, e incluso en nuestras habilidades. Todos estos son maestros potenciales a los cuales podemos abrirnos y de quienes podemos aprender cuando vemos las posibilidades de crecimiento que existen en todo lo que hacemos.



A medida que aprendemos de nuestra experiencia, nuestro aprecio por la vida aumenta; nuestros sentidos se vuelven más agudos; nuestra mente se vuelve más clara y más perceptiva. Desarrollar la consciencia, la concentración, la honestidad, la compasión y la apertura puede volverse una experiencia reveladora que no sólo nos beneficiará a nosotros mismos sino que creará en nosotros cualidades que pueden servir de guía a quienes nos rodean.

A medida que nuestra consciencia se desarrolla, todo nuestro marco de referencia se va transformando. Podemos ver la interrelación que hay entre el pensamiento y la acción, y, en consecuencia, tenemos más sensibilidad al comunicarnos con los demás. Nuestras observaciones penetran a niveles más profundos: descubrimos cómo se producen los sentimientos y cómo funciona el pensamiento. Cuando nuestra consciencia se desarrolla más aún, podemos incluso percibir el vínculo que hay entre el pasado, el presente y el futuro, y, en consecuencia, aprender a dirigir nuestras acciones de manera tal que nuestra vida nos satisfaga y sea plena.

Sin embargo, al comienzo nuestra visión es limitada: no es fácil saber cuáles serán los resultados de nuestras acciones. Podemos seguir las directrices de la sociedad, pero pocas de ellas han sido creadas con algo más que un propósito miope y con un resultado a la vista. Así, pues, aunque los resultados de nuestras acciones puedan parecer buenos en determinado momento, a la larga pueden ser dañinos. Entonces, en un momento de frustración, podemos forzar las situaciones y empeorar el resultado.

Cuando estamos conscientes se abre nuestra visión hacia una acción más constructiva; y la paciencia permite que nuestra nueva visión funcione. La paciencia actúa en silencio, como un agente secreto, y nos protege de caer en la acción inútil y en el desespero. Cuando conscientemente desarrollamos la paciencia, ésta puede volverse una respuesta natural y apropiada a cada nueva situación; nos fortalecemos aun para las circunstancias más difíciles.

Cuando la paciencia se desarrolla intensamente, la consciencia aparece incluso en nuestros aspectos negativos, y de esa consciencia viene nuestra meditación. Vemos que todo lo que sucede es una manifestación de la energía, la cual es, en sí misma, una forma de consciencia, y nos damos cuenta de que toda experiencia, durante todas las veinticuatro horas del día, es parte de la naturaleza de la revelación.<sup>1</sup> A esta consciencia pueden llegar todos los que la buscan; siempre puede llegarse a ella ahondando en la naturaleza de la experiencia. Nuestra experiencia puede llevarnos mucho más allá de nuestra manera usual de pensar, de ver y de ser. Puede llevarnos a la misma revelación.

Cuando llegamos a un estado de verdadera consciencia, nos volvemos como flores de loto: el loto es puro y bello, aunque crece en el fango. Una vez que somos conscientes, podemos funcionar adecuadamente aun en medio de la confusión del mundo. Nuestra actitud positiva nos beneficia a nosotros y beneficia a los demás; *vivimos* la verdad que hemos adquirido.

*El samsara*<sup>2</sup> es como una fruta venenosa. Nos la comemos con gusto, pero al final nos ha de matar, a menos que podamos transmutar su veneno. Nada relacionado con el *samsara* puede, finalmente, darnos libertad y felicidad o verdaderamente satisfacer nuestros deseos. Pero cuando vivimos conscientemente, el veneno no nos hace daño porque el *nirvana*<sup>3</sup> puede ser vivido dentro del *samsara*. Son lo mismo.

---

<sup>1</sup> En la tradición budista se usa la palabra iluminación. Esta iluminación es la revelación de nuestra realidad original, oculta por la ignorancia en que vive el ser humano hasta esta experiencia. Por el aspecto maravilloso que puede tener la palabra iluminación, preferimos usar, en la mayoría de los casos, en nuestra traducción la palabra *revelación* - se revela lo que nos era desconocido -. o *despertar* -, despertarse de la ignorancia (N. del Trad.).

<sup>2</sup> Los ciclos indefinidamente repetidos de nacimiento, vida de sufrimiento y muerte (N. del Trad.).

<sup>3</sup> El estado que trasciende el sufrimiento, el karma y el

Sin embargo, esto puede ser muy difícil de comprender si no sabemos primero cómo transmutar las emociones y cómo superar nuestros obstáculos. Cuando estemos en capacidad de hacer esto, entonces todo lo que hagamos nos será útil; pero hasta que esto ocurra, aunque muchas de nuestras actividades nos puedan parecer satisfactorias, sólo estaremos acumulando *karma* -más necesidades y más obstáculos.

*Estudiante:* Pero usted ha dicho que no debemos evitar ninguna experiencia.

*Rinpoche:* Esto es verdad cuando nos volvemos más conscientes, cuando somos lo suficientemente fuertes como para darnos cuenta de las consecuencias de nuestros actos. Pero primero tenemos que aprender cómo funciona el *samsara*, cómo acumulamos dolor y frustración. Comenzamos a darnos cuenta de que no hay paz, no hay placer, no hay nada deseable en nuestra manera de vivir, y de que nuestra experiencia, de una manera o de otra, siempre se echa a perder por la preocupación, la culpa o la ansiedad. Cuando nos damos cuenta de esto, vemos que no hay otra alternativa que despertar. Ya no podemos volver a nuestra ignorancia.

*Estudiante:* Sin embargo, creo que tenemos que desempeñar un papel en la vida y que la mayoría de nosotros no podemos escaparnos de estar en el mundo. No podemos, simplemente, alejarnos de todo. En el mundo occidental, los aspectos legales hacen que esto sea imposible.

*Rinpoche:* Por eso tenemos que aceptar la responsabilidad de nuestros compromisos y de nuestro *karma*. Que seamos o no seamos libres depende de nuestro punto de vista y de nuestra manera de trabajar en el mundo. Podemos aprender a transformar las situaciones negativas. Podemos decir que el

---

*samsara* y que se busca, especialmente en el budismo, a través de la extinción del deseo y de la consciencia individual (*N. del Trad.*).

*samsara* es nuestro campo de entrenamiento. Sin embargo, Buda enseñó que el *samsara* no nos deja paz. Debemos sufrir, envejecer y, con el tiempo, morir. Todo el mundo tiene que pasar por esto, pero muy pocos pueden aceptar esta verdad. La impermanencia es una de las causas del sufrimiento, y la ansiedad mental puede parecer aun más dolorosa que la enfermedad física. Incluso el monasterio o el templo más bello, o el cuerpo humano más hermoso pertenece al *samsara*, y será destruido.

*Estudiante:* Pero incluso si nada perdura, parece importante gozar de la flor o probar todo aquello que no es permanente, mientras dura.

*Rinpoche:* Sí, nuestro cuerpo es como una casa alquilada, y a menos que lo usemos, no tiene ningún valor para nosotros. Pero es importante saber utilizar nuestra vida constructivamente. La vida es temporal y muy valiosa. No tenemos mucho tiempo para perder. Podemos utilizar bien nuestra vida... o perder el tiempo buscando placeres y satisfacciones que simplemente aumentan nuestros deseos y nuestra frustración cuando no podemos alcanzarlos. Como las abejas, podemos ir de flor en flor; pero ¿qué haremos cuando todas las flores se hayan marchitado? Si aprendemos a estar satisfechos en todo momento, jamás perderemos el tiempo.

*Estudiante:* Aun así, no veo cómo podemos tender un puente entre ignorar o rechazar el mundo, y hacer que nuestro camino espiritual sea parte del mundo y ayude a los demás -el ideal del *Bodhisattva*.

*Rinpoche:* Debemos tener la capacidad de aplicar nuestras teorías y la capacidad de trascender el ego, aunque sea muy difícil prescindir de él. Es posible que podamos hacerlo durante dos minutos, pero ¿cómo podemos funcionar sin ego durante toda una vida, o simplemente durante un día?

Buda tenía una gran comprensión de la mente en todos sus niveles y etapas de desarrollo; por consiguiente, sus enseñanzas

no se limitan a un solo camino; tienen muchos aspectos. Una enseñanza puede ser una práctica elemental para una persona, y, sin embargo, una instrucción más avanzada para otra. También hay muchas otras enseñanzas 'internas' que se comprenden según la experiencia y la comprensión de cada individuo.

*Estudiante:* Cuando decido mirar el mundo desde la perspectiva de mi ego y de mi identidad, puedo ver que yo he creado las situaciones que me rodean.

*Rinpoche:* Bien. Pero, entonces, ¿cuál es su situación y qué hace usted al respecto?

*Estudiante:* Mi ideal, y a veces mi acción, es obrar correctamente por amor y por comprensión.

*Rinpoche:* Pero para obrar correctamente, usted debe estar consciente en cada momento. ¿Cómo comenzar?

*Estudiante:* Hay que hacerlo todo el tiempo.

*Rinpoche:* Sí, pero eso es muy difícil. Sólo una persona que haya llegado a un alto grado de despertamiento puede obrar correctamente con cada uno de sus pensamientos. No muchos pueden hacerlo. Es posible que estemos creciendo en sabiduría y en conocimiento cada día, pero aun así, el proceso tarda mucho tiempo y cuesta mucho trabajo. Esto tiene que ser más importante para nosotros que cualquier otra cosa.

Su actitud es muy positiva, y no quiero desalentarlo, pero incluso el Mahayana dice que lograr la iluminación, o despertarse, tarda treinta y tres kalpas.<sup>4</sup> Podemos ver la importancia de actuar correctamente siempre, e incluso tratar de hacerlo, pero nuestros apegos todavía son un obstáculo. A veces nuestra boca es más rápida que nuestro corazón.

---

<sup>4</sup> Período en que, de acuerdo con la cosmología hindú, el universo pasa por un ciclo de creación y destrucción (N. del Trad.)

Sin embargo, de acuerdo con el Mahayana, una vez que el deseo inicial de despertar aparece en nosotros, algo pasa inconscientemente dentro de nosotros. Al principio es posible que vayamos en contra de este deseo y creemos más sufrimiento, pero es a través de este sufrimiento como podemos eliminar muchos obstáculos y despertar.

Una vez que comencemos a buscar el despertar, no hay manera de echar pie atrás; la influencia positiva de este deseo de despertar es muy grande. Pero tenemos que aprender a proceder más eficazmente. Nuestras intenciones pueden ser buenas, pero llevarlas a cabo puede ser difícil. ¿Qué hacer con su apego a la comida, a las diversiones o al amor?

*Estudiante:* He comenzado a aprender a desapegarme de todo eso.

*Rinpoche:* ¿Usted lo rechaza? ¿Cómo se manifiesta su desapego?

*Estudiante:* Es una actitud...

*Rinpoche:* Su insatisfacción quizá lo está llevando a renunciar a aquello que realmente no le place. La insatisfacción es muy diferente del desapego. Es muy fácil renunciar a algo que no nos satisface, pero es difícil renunciar a otras cosas. Comer, dormir y divertirnos es muy importante para nosotros. Si nos privamos del placer, entonces ¿qué tenemos?

El mundo siempre está con nosotros, pero no sabemos qué nos traerá el mundo mañana: siempre está cambiando. Podemos estar felices, o dichosos o sufriendo y doloridos. En otras palabras, no podemos estar seguros de que nuestros sentimientos se mantengan en igual tónica de un día para otro. Es posible que mañana sea un día lleno de paz y que usted se sienta feliz.

*Estudiante:* A veces, cuando me siento a meditar, la meditación no parece tan importante. El mundo parece más importante. ¿Por qué?

*Rinpoche:* El mundo sí *es* importante -usted tiene que ayudar. Trate de no refugiarse en su meditación, sino de proyectarse hacia los demás. Cuando hacemos de la compasión nuestra práctica, nos llenamos de gozo.

*Estudiante:* Entonces haga lo que haga, todo es samsara.

*Rinpoche:* Tal vez eso es todo lo que hay.

*Estudiante:* Lo que estoy encontrando es que la forma en que he estado viviendo y las cosas que he estado haciendo, en el mejor de los casos, me dejan vacío.

*Rinpoche:* Sí. En el fondo, todo es vacío. Ésa es la enseñanza básica, pero este punto de vista no es, necesariamente, negativo. El budismo no es una filosofía negativa. Al hablar del sufrimiento, el budismo sólo trata las cosas tal como son. Las enseñanzas nos aconsejan que entendamos a fondo nuestro sufrimiento para que no lo necesitemos más.

Con frecuencia nosotros mismos nos impedimos ver nuestra situación con claridad; no queremos aceptar la responsabilidad de nuestros actos, o nos da miedo cambiar, porque es demasiado amenazante para nuestra seguridad. El sufrimiento puede ser el único camino para despertarnos y ver claramente la naturaleza samsárica de nuestra condición. Cuanto más dispuestos estemos a admitir la realidad del sufrimiento en nuestra vida, más necesario es hacer algo al respecto.

*Estudiante:* Nosotros somos occidentales y no tenemos un modelo tradicional para entender todo esto. ¿Cómo podemos obtener la apertura que necesitamos simplemente para vivir en sociedad?

*Rinpoche:* Yo creo que los occidentales pueden entender de inmediato muchas de las enseñanzas básicas de Buda porque sufren de una gran insatisfacción. Podemos entender muchísimo simplemente estudiando las experiencias de nuestra propia vida. Buda mismo adquirió sabiduría a través del curso natural de la vida, pero en esa forma se gasta mucho tiempo, de

modo que podríamos aprovechar las enseñanzas de Buda. Sin embargo, los occidentales suelen tener la idea de que el budismo es una 'religión', que uno tiene que creer ciegamente, sin entender; que uno tiene que seguir las reglas de otra persona. Pero esto es un error: el budismo o el *dharm*a\* es realmente el entendimiento de la realidad; y es verificable a través de nuestra propia experiencia.

*Estudiante:* Me parece que me estoy estudiando a mí mismo, no estudiando una religión.

*Rinpoche:* Por esa razón, el *dharm*a de Buda puede aplicarse a todo el mundo. Todos los seres humanos tienen la oportunidad de experimentar por sí mismos la verdad de lo que Buda descubrió.





## *La autoimagen*

Nuestro estado natural de ser es un estado de consciencia: una consciencia que no es *de nada*, sino que es un estado de experiencia pura que lo abarca todo. En este estado de consciencia, nuestra mente es equilibrada, ligera, libre y flexible. Sin embargo, no somos capaces de mantenernos en este estado, porque somos propensos a querer saber *quién* está experimentando qué. Como resultado de esto, la consciencia da paso a nuestra consciencia corriente, la cual divide nuestras percepciones en sujeto y objeto, creando como sujeto una 'autoimagen', el 'yo'. Pero ¿qué es, realmente, este 'yo'? ¿Podemos realmente encontrarlo en cualquier parte en la mente? Cuando miramos cuidadosamente, vemos que el 'yo' es simplemente una imagen que la mente ha proyectado. Este 'yo' no tiene realidad en sí, pero lo tomamos como real, y dejamos que él maneje nuestra vida. El 'yo' *entonces* oscurece nuestra consciencia y nos separa de nuestra experiencia dividiéndola en un polo subjetivo y un polo objetivo.

Bajo la influencia de la autoimagen perpetuamos esta orientación hacia el sujeto-objeto. Apenas identificamos, comenzamos a comparar; y a esto siguen la codicia y el egoísmo. A continuación, la mente hace discriminaciones y

juzga, lo cual causa conflictos. La autoimagen estimula estos conflictos, los cuales, a la vez, alimentan la autoimagen. Así, la autoimagen se perpetúa y tiende a filtrar la experiencia en formas que sólo les dan cabida a sus construcciones rígidas. Sin apertura y sin aceptación, la autoimagen nos aprisiona obstaculizándonos y coartándonos. Nuestro flujo natural de energía se interrumpe, y el alcance de nuestra sensibilidad y la profundidad de nuestra experiencia se ven seriamente limitados.

Para liberarnos de la intromisión de la autoimagen, a fin de que nuestro equilibrio natural pueda funcionar, tenemos que comprender que la autoimagen no es una parte real de nosotros mismos, que no la necesitamos y que, en realidad, la autoimagen oscurece nuestro verdadero ser. Una manera de ver esto es tomar distancia y observar nuestros pensamientos cuando nos hallamos en estado de conmoción emocional.

Aunque estemos alterados podemos separarnos del dolor de la emoción. Tome distancia y realmente observe el dolor. Usted se dará cuenta de que la alteración es realmente una maniobra de la autoimagen. Es posible que llegue a ver que gran parte de su desdicha es el resultado de que la autoimagen le ha hecho tener expectativas que no se podían satisfacer. La autoimagen es un tipo de fantasía en sí misma, y, por tanto, tiende a construir un mundo de fantasía. El fantasear despierta una gran cantidad de energía, y cuando las fantasías no se convierten en realidad, la energía se bloquea y se convierte en frustración.

Podemos encontrar toda clase de razones lógicas para explicar nuestras dificultades, pero una mirada honesta nos hará superar estas razones y descubrir que nuestra desdicha proviene de identificarnos con nuestra autoimagen y de seguir sus órdenes. La autoimagen nos domina y nos controla, nos atrapa en su poder y nos hace perder nuestra independencia.

Aunque nos demos cuenta de la situación en que nos hallamos y tratemos conscientemente de poner fin a nuestro sufrimiento, nuestra autoimagen con frecuencia nos lleva a

repetir nuestras experiencias dolorosas una y otra vez. Es posible que no queramos cambiar. Nuestro apego a la autoimagen es poderoso: quizá no queramos buscar nuevas alternativas porque presentimos una posible pérdida de nuestra 'identidad'.

En realidad, solemos aferrarnos a nuestro sufrimiento, porque éste parece brindarnos más seguridad que el abrirnos al verdadero cambio; pero, para experimentar en nuestra vida felicidad y equilibrio auténticos, tenemos que renunciar a la causa raíz de nuestro sufrimiento: la autoimagen.

En el momento en que dejamos de estar al servicio de la autoimagen y de sus necesidades, todas nuestras dificultades desaparecen, y nuestra energía se libera y fluye tranquilamente. Esta energía puede entonces utilizarse para incrementar el conocimiento que tenemos de nosotros mismos.

Analice sus emociones, e intencionalmente haga que sean lo más vividas posible, dejando que las sensaciones se hagan cada vez más intensas. Observe la naturaleza codiciosa de la autoimagen: siempre está haciendo exigencias, siempre quiere más y más. Alimentando la autoimagen, perpetuamos lo que jamás podemos satisfacer esencialmente. Al final, se nos dificulta encontrar cualquier satisfacción, porque la codicia convierte la satisfacción en frustración.

La frustración conduce a los sentimientos negativos, pero toda negatividad está en conflicto con la cualidad positiva inherente a la energía mental. La transformación de los sentimientos negativos tiene lugar de manera natural cuando cultivamos una actitud positiva y de aceptación hacia toda experiencia. La energía resultante puede volvernos más creativos, más conscientes, más abiertos al aprendizaje. Esta energía puede contrarrestar la acción de la autoimagen, la cual se nutre de negatividad y la refuerza con cada frustración que experimenta.

En cuanto percibimos la verdadera naturaleza de la autoimagen, nos damos cuenta de que podemos cambiar, que podemos llegar a ser más flexibles en nuestras actitudes, sin

tener que *renunciar* a nada. Este cambio es posible porque nuestra consciencia es, por naturaleza, no fija sino flexible.

Es posible desarrollar esta flexibilidad adoptando nuevas perspectivas. Por ejemplo, cada vez que se sienta desdichado, diga: "Yo soy feliz". Dígalo para usted mismo con fuerza, aunque sus sentimientos contradigan esa aseveración. Recuerde que es su autoimagen la que se siente desgraciada, no usted. Es posible dar un giro instantáneo hacia una actitud feliz y equilibrada, y quedarse allí, simplemente creyendo en ella. Cuando uno está abierto a una actitud positiva, tiene la facultad de escoger. La calidad de su interior puede cambiar, aunque las condiciones externas no cambien.

Otra manera de contrarrestar la autoimagen es sumergirse en la desdicha, sentirla y creer que es verdadera, y después dar un salto rápido, eléctrico, como un pez que se lanza al agua, hacia la felicidad. Primero, viva la experiencia, acéptela completamente. Después, salte hacia el extremo opuesto. ¿Cómo es? Es posible ver claramente la diferencia entre la experiencia positiva y la negativa, y a veces experimentar ambas al mismo tiempo. Al saltar mentalmente de la positiva a la negativa y al contrario, se puede ver que ambas son manifestaciones de la consciencia, y que, *como* tales, tienen una energía 'neutral' que puede usarse de cualquier manera.

Al comienzo, trate de adquirir destreza en la técnica de saltar de un extremo al otro. Se dará cuenta de lo que está sintiendo ahora y de lo que sentía antes, y a veces sentirá las dos situaciones diferentes simultáneamente. Esta técnica nos enseña a aceptar, y nos permite tener sentimientos positivos sobre cualquier experiencia que tengamos.

La elección es nuestra: podemos continuar tras la autoimagen, que nos aprisiona, o desarrollar una actitud positiva que nos trae alegría, plenitud y totalidad. Desde el lado positivo, no hay expectativas, ni frustraciones, ni una autoimagen dominante que nos aleje de la proximidad de nuestro ser. Los obstáculos y las distracciones ya no dividen nuestros sentimientos ni nuestra mente. Nos hallamos

equilibrados y nos sentimos completos tal como estamos. No importa en qué situación nos hallemos, podemos escoger nuestro entorno mental; y escoger el equilibrio, le dará propósito a la vida. La elección es nuestra; lo único que tenemos que hacer es escoger el camino de la libertad.



### *El autocambio*

La norma en la vida es la frustración: ésta proyecta una sombra sobre nuestros ratos libres y sobre nuestro trabajo. Aunque nuestra vida pueda parecer feliz en la superficie, bajo la superficie podría haber un profundo sentimiento de insatisfacción, de que algo está incompleto, un sentimiento al cual no le encontramos causa definida. Sin embargo, cuando pensamos en ello, nos damos cuenta de que esta sensación viene de saber que no estamos utilizando nuestra vida tan productivamente como podríamos. Es muy fácil dejar para después lo que es importante y significativo para nuestra vida. Pero dejar las cosas para el futuro es como esperar un autobús que nunca llega. A menos que comencemos pronto a hacer lo que sentimos que es importante, no llegaremos a ninguna parte. Pero proceder así no es fácil, porque significa tomar las riendas de nuestra vida y aprender a ser honestos con nosotros mismos en formas insólitas.

Sin saberlo hemos desarrollado patrones de acción que han llegado a tomar fuerza propia. Después nos damos cuenta, con sorpresa, de que esta fuerza, el karma, se ha hecho cargo, de manera muy real, de conducir nuestra vida en una forma casi automática, y que hemos perdido el control de la dirección de nuestra vida. Dejamos perder las oportunidades, y esta pérdida también forma un patrón; el resto de la vida se nos puede ir en vivir según patrones que no tienen ningún propósito.



Esta pérdida de control se presenta en formas sutiles pero definitivas. Por ejemplo, no hacer lo que debemos hacer fortalece el patrón de evadir hacer las cosas, lo cual se vuelve un hábito. Comenzamos a eludir automáticamente cualquier cosa ligeramente difícil o desagradable y desperdiciamos oportunidades retadoras y productivas, pues el patrón de evadir hacer las cosas toma las decisiones por nosotros. Cuando el patrón se fortalece, nos debilitamos más aún.

Con el tiempo, estos patrones se fortalecen en forma creciente. Eso es karma, y es una parte del proceso de la vida. Debido a ese karma, cada vez nos cuesta más trabajo lograr nuestros objetivos, nuestra realización y nuestro progreso espiritual. Nuestra vida no es verdaderamente sana, sin embargo, hemos interiorizado hasta tal punto estos patrones, a pesar de ser malsanos, que no es fácil cambiar. Este patrón de comportamiento, sin que nos demos cuenta, se ha vuelto parte de nosotros.

¿Cómo podemos deshacernos de estos patrones? Primero, tenemos simplemente que reconocerlos. Después, identificando nuestros hábitos, podemos quitarles su secreto poder de determinar nuestra vida. Esto puede poner fin a nuestras excusas y permitirnos asumir la responsabilidad honesta y activa de nuestra vida -cambiar nuestra tendencia a anhelar pasivamente un lugar perfecto, un paraíso en donde la vida esté libre de problemas.

Este cambio no es posible de la noche a la mañana, pero podemos dar comienzo a un proceso que irá tomando ímpetu y que nos dará una solidez y una autenticidad que nos ayudarán a llegar a ser más vitales y más equilibrados. Lo primero es romper el patrón de evadir hacer lo que tenemos que hacer. Podemos concentrarnos constantemente en el trabajo que no queremos hacer, y después meditar despreocupadamente sobre las emociones que surgen al hacer este trabajo, emociones como la ira y la frustración.

Viva estas emociones; degústelas a través de la meditación. Siga haciéndolo hasta que tenga una sensación que viene de

más allá de la emoción original, una sensación que se manifiesta al principio como tirantez o tensión. A medida que usted penetra en su resistencia, es posible que la sensación se vaya intensificando. Finalmente, usted reconocerá que la sensación es de miedo.

El miedo es elusivo. La mayoría de nosotros no aceptamos fácilmente que el miedo guía nuestras elecciones y acciones. La sensación de ejercer el control de nuestra vida es parte de nuestra querida autoimagen, a la que deseamos proteger. Nos sentimos seguros en nuestros patrones establecidos, y tememos lo incierto y lo desconocido como algo que amenaza a estos patrones. Cediendo a este miedo, aunque no tomemos consciencia de ello, lo reforzamos. Así, el miedo crea más miedo, y se vuelve una sutil fuerza impulsora. Lo que puede parecerse una situación que no controlamos, en realidad puede ser nuestro miedo a enfrentar lo que tenemos dentro. Este miedo puede impregnar nuestra vida.

Cuando nos ponemos en contacto con nuestro miedo y lo reconocemos, podemos ver que gran parte de nuestras racionalizaciones, de nuestros gustos y disgustos baladíes, incluso de nuestros rasgos de carácter que tanto nos deleitan, son todos simples mecanismos de apoyo del ego, cuyo propósito es ayudar a esconder el hecho de que nos hemos rendido al miedo. Estas inclinaciones aparentemente inofensivas revelan su verdadero poder como patrones kármicos en acción -patrones que han ocultado nuestras verdaderas motivaciones con tanta habilidad que hemos perdido la capacidad de ser verdaderamente honestos con nosotros mismos. Cuando nos demos cuenta de esto, debemos actuar inmediatamente, pues entonces es cuando tenemos el conocimiento y la oportunidad de superar nuestras limitaciones.

Para romper estos patrones tenemos que vivir nuestro miedo directamente. Podemos desafiar el concepto del miedo en sí, penetrando en él mediante la meditación. Así, nos adentramos en nuestro miedo. Cuando la consciencia penetra en la



emoción, a esta sensación dejamos de denominarla miedo, y nos damos cuenta de que lo que estamos sintiendo es sencillamente energía. La tensión que nos rodea se deshace y nos permite relajarnos y liberar la energía. Esta liberación nos deja calmados y en paz con nosotros mismos.

Analizando el miedo, a través de la meditación, podemos aprender a ser eficientes en situaciones en que antes no podíamos ni siquiera actuar. Podemos dejar a un lado el "no querer hacer"; lo único que tenemos que hacer es ponernos en contacto con esas situaciones de manera directa: con paciencia, tranquilidad y confianza. Así, podemos determinar nuestras acciones y nuestra vida.

Si entendemos el patrón del karma, podemos hacer que la vida sea una gran oportunidad. La existencia humana es algo precioso: al liberarnos de nuestras respuestas automáticas, podemos realizar su potencial ilimitado. Sólo se trata de encontrar los lugares silenciosos que se hallan más allá de los patrones, de ponernos en contacto con nuestra verdadera naturaleza, y, después, de alimentar su crecimiento. Esto es posible si somos honestos con nosotros mismos. Aunque romper estos viejos patrones no es cuestión de un día, lo podemos lograr cuando, momento por momento, aprendemos a mantener el equilibrio en nuestra vida.



## *Cómo transformar el miedo*

Desde la infancia, con su miedo a la oscuridad, hasta la vejez, con su miedo a la muerte, el miedo es una parte normal de nuestra vida. Pero supongamos que analizamos nuestro miedo. Cuando estudiamos calmadamente el miedo, descubrimos algo extraordinario: el miedo es una creación de nuestra mente. Denominamos 'miedo' cierto sentimiento, le atribuimos un carácter específico, hacemos de él una definición específica y establecemos reglas acerca de cómo vamos a reaccionar a él. Creamos un patrón del miedo que adquiere una realidad propia.

El hecho de simplemente entender las 'razones' de nuestro miedo, en un intento por controlarlo, sólo ataca los síntomas, no las causas. La verdadera fuente de nuestros temores está en la mente, y al agregarle más pensamientos y conceptos sólo estamos apoyando el patrón de temor. Necesitamos un enfoque diferente.

El temor no es nada más que energía mal empleada, una proyección mental, una idea. Cuando nuestro cuerpo reacciona al temor, el cuerpo en sí no tiene miedo. El miedo proviene de conceptos y pensamientos que hemos aprendido a asociar a esta reacción. Aunque un concepto no puede existir como entidad física, puede ser tan convincente que terminamos creyendo en él; cuando creemos en él, le damos poder sobre nosotros, sea o no sea real el concepto.

La sombra del miedo está siempre escondida en el vacío que hay entre nuestros dos mundos, el subjetivo y el objetivo. Tememos perdernos, perder nuestra identidad. Tenemos tal apego a nuestros conceptos de quién y qué somos que tememos su posible desintegración.

A través de la meditación podemos disminuir el dominio que el miedo ejerce sobre nosotros. La meditación relaja un poco nuestra habitual orientación sujeto-objeto; durante la meditación, el diálogo interno se silencia, y cuando los pensamientos surgen, no los seguimos ni los interpretamos. De esta manera, cuando el miedo o cualquier otro pensamiento nos asalta, simplemente lo dejamos ir y venir, manteniéndonos relajados y en calma. Podemos dejar que el miedo pase a través de nosotros, dejando imperturbable el estado meditativo.

Además, la meditación puede deshacer varias obstrucciones, y, por eso, a veces libera poderosa energía. Como no estamos acostumbrados a esta poderosa oleada, podemos pensar que nos plantea una amenaza. Entonces, a esta manifestación le damos el nombre de miedo, y le damos forma. Ahora tenemos que abrirnos paso por entre el pensamiento de 'miedo' para descongelar esa *energía*.

Vale la pena recordar que el miedo es solamente una asociación; el miedo no existe hasta que nosotros rotulamos una sensación y la objetivizamos como tal. Cuando podemos dejar a un lado nuestros conceptos y nuestras expectativas, no tenemos nada que temer. Cuando observamos nuestros temores, podemos ver que éstos no forman parte de nuestra naturaleza, sino que son patrones que hemos construido. El simple hecho de reconocer el patrón de miedo nos ayuda a entender que nos está atrapando una ilusión. Entendiendo esto, podemos relajarnos y comenzar a abrirnos a la energía de nuestro corazón. Podemos enfrentar nuestro miedo directamente. Esto es señal de que hemos hecho de nuestra experiencia nuestra meditación. Nos abrimos en forma natural a más experiencia, confiados en nuestra meditación y en su poder de recuperación.

Ver que nuestro miedo no hace más que limitar nuestra energía puede darnos una gran fortaleza y un gran poder, y permitírnos descubrir el verdadero dinamismo de nuestra consciencia. Nada en el mundo físico puede protegernos del miedo; superar el miedo mediante la meditación es nuestra verdadera protección.

Hace mucho tiempo, en el Tíbet, quienes deseaban vencer el miedo se iban a dormir a los cementerios, entre los cadáveres. Deliberadamente le daban rienda suelta a su imaginación para aterrorizarse, y después enfrentaban su miedo y trataban de integrarlo en su mente. Penetrando en el miedo, podían utilizar el gran poder que se halla en el centro del ser, y usarlo para la meditación. En esta forma se liberaban del miedo.

La insubstancialidad del miedo puede entenderse filosóficamente, pero eso no nos ayuda mucho. Tenemos que entender por experiencia lo que es el miedo. Así la vida se vuelve festiva.

Hay una historia verdadera acerca de un lama que estaba aprendiendo a ser *chod*, una persona que aprende a vencer el miedo. El entrenamiento como *chod* comprende tres o cuatro meses de práctica, al final de la cual el estudiante va solo a un cementerio todas las noches durante una semana, y allí hace determinada práctica. El estudiante lleva un tambor, llamado *damaru*, una campana, y un cuerno hecho de huesos humanos, que se usa para llamar a los demonios. Al tocar el cuerno, el estudiante les grita a los demonios: "¡Vengan a comerse mi cuerpo!" Los aldeanos siempre se asustan cuando oyen los cuernos.

El cementerio al cual el lama había sido enviado estaba en un valle cubierto de hierba, rodeado de una alta montaña. Era un sitio aislado, con mucho viento, vacío, con excepción de rocas estériles y del aullido de perros salvajes.

Ahora bien, dicho lama se puso a alardear de sus poderes; durante tres días no hizo más que contar que los demonios se le habían acercado y que él los había dominado. Era un hombre muy orgulloso, pero muchos lo respetaban porque tenía el

poder de curar. La última noche de la semana que debía pasar en el cementerio, un grupo de jóvenes lamas que no lo querían decidieron observar cómo llevaba a cabo su práctica.

Los cementerios tibetanos son sitios aterradores. Los cadáveres son dejados sobre las rocas, atados a estacas, para alimento de los buitres. Lo único que estas aves dejan es el pelo y los huesos. Hay un terrible hedor.

Los jóvenes lamas, escondidos tras las rocas, vieron cómo el practicante de *chod* se dirigía hacia el centro del cementerio, donde puso un cojín sobre una roca y se sentó. Cuando anocheció, el lama comenzó a tocar el cuerno y a gritar: "¡Venid, todos los demonios y todos los dioses! ¡Comed mis brazos y mis piernas! ¡Estoy dispuesto a daros todo mi cuerpo!" Una y otra vez lo oyeron gritar: "¡Demonios, venid a mí, comed mi cuerpo!" Oraba con toda seriedad y recitaba mantras.

Los lamas se untaron la cara y las manos de pasta de azufre para hacerlas brillar. Después, silbando quedamente, se fueron arrastrando lentamente hacia él. Al principio el lama no lo notó, pues estaba demasiado ocupado tocando el cuerno y rezando en voz alta; pero a continuación vio las caras resplandecientes sobre la hierba, que se le aproximaban, provenientes de todas partes. Tocó la campana y redobló el tambor más fuerte, mientras miraba nerviosamente a su alrededor, rezando cada vez más rápido. Pero las caras se le acercaban cada vez más.

Finalmente, lanzó todo al aire, y remangándose la túnica salió corriendo aterrorizado, dejando caer la campana y el *damaru*, los cuales se rompieron.

Al día siguiente, los maestros del lama le preguntaron como de costumbre sobre su experiencia de la noche anterior. También le preguntaron por su bello *damaru*, con el que rezaba todas las mañanas. Anteriormente, cada mañana les contaba que conversaba con los demonios y que los dominaba, pero esta vez no contestó nada. Finalmente dejó la práctica del todo.

Cuando practicamos, a veces nos parece que tenemos demonios y temores reales. Como simples hechos mentales, podemos controlarlos; pero cuando se presentan situaciones atemorizantes, es más difícil hacer frente al miedo. Puede que no se trate de demonios de carne y hueso, pero pueden surgir obstáculos de toda clase. Aunque no tengan substancia, cuando los aceptamos como reales, los convertimos en algo real.

Apenas vemos que los problemas comienzan a surgir, podemos actuar; cuando siempre estamos alertas a los obstáculos, podemos desafiarlos y protegernos. Pensemos en la muerte, por ejemplo. No nos gusta pensar en ella, pero llegará el momento en que tendremos que separarnos ramos de nuestro cuerpo, cuando nos encontremos solos en nuestra consciencia. Al final, nuestra vida parecerá como el sueño de una noche -un sueño muy largo, con todo tipo de experiencias, pero aun así, el sueño de una noche.

No es agradable pensar que tendremos que morir, pero si superamos nuestra renuencia a pensar en ello, y desarrollamos consciencia de la muerte, podemos protegernos del miedo y de la confusión mental que nos embargan cuando la muerte nos llega inesperadamente. Súbitamente nos vemos forzados a renunciar a nuestra familia, a nuestros amigos, a aquéllos a quienes queremos, a nuestras posesiones. Cuando la muerte nos llega, nada puede ayudarnos: en ese momento, la inteligencia, la belleza, el dinero y el poder de nada nos sirven. Nos volvemos a dar cuenta de cuán bello es nuestro mundo: los jardines, los árboles, las montañas, la gente -y a esta percepción le sigue el profundo pesar de que sólo apreciamos realmente la vida cuando estamos al borde de la muerte. La vida es increíblemente bella, pero tenemos que dejar este lugar maravilloso y ni siquiera podemos llevar nuestro cuerpo con nosotros.

El miedo a la muerte es extremadamente poderoso; es más intenso que cualquier otra emoción. Cuando enfrentamos la muerte, podemos tratar de no hacer caso de ella o rezar, pero nada ayuda realmente. Más fuerte aún que el dolor físico es el

dolor del miedo. Incluso la palabra 'muerte' parece aterradora, porque tiene la connotación de un fin. Puede que creamos que la consciencia y el cuerpo son lo mismo, y que si el cuerpo muere, entonces la consciencia también debe cesar. Aunque creamos que nuestra consciencia sobrevive después de la muerte del cuerpo, sabemos que en la muerte deben separarse, y la idea de prescindir de nuestro cuerpo nos hace sentir muy perdidos y temerosos.

Sin embargo, a medida que aumenta nuestra comprensión del significado de la existencia humana, podemos ver que la muerte no es una separación sino una transformación. Al ampliar nuestra perspectiva, podemos ver que la vida no puede perderse y que no puede desaparecer. Al desarrollar la comprensión, el miedo desaparece. La muerte se convierte en una buena maestra.

La vida y la muerte son partes de un proceso indefinidamente continuo de re-creación y cambio sutiles; este proceso es como una rueda que siempre da vueltas. Una vez que hemos establecido nuestros patrones kármicos, no tenemos que darle más impulso a la rueda conscientemente, pues ésta gira por sí sola. Cuando comenzamos a entender este proceso, la muerte ya no nos parece tan amenazadora, porque sabemos que tendremos otra oportunidad puesto que la rueda sigue girando. Como sucede con cualquier miedo, es el rótulo el que genera el miedo, no el objeto del miedo en sí.

Cuando desistimos de ponerles nombre a nuestras experiencias: alegría o sufrimiento, juventud o vejez, vida o muerte, podemos encontrar en ellas cierto interés sin apego, jugar con ellas, incluso mirarlas a voluntad desde diferentes perspectivas; no nos domina ningún temor generado por alguna experiencia particular. A este nivel, la muerte se convierte simplemente en otra palabra para otra experiencia.

Infortunadamente, en el Occidente la muerte es un tema tabú. Sería muy útil para nosotros que se aceptara la muerte más abiertamente como parte natural de nuestro ser, no como una gran tragedia. Al entender la impermanencia de la vida,

podemos valorar plenamente cada momento. La consciencia de la muerte nos enseña a disfrutar la vida, no en forma posesiva o emocional, sino simplemente llenándonos de la belleza y de la creatividad de vivir plenamente.

A medida que nos damos cuenta de la responsabilidad que tenemos de hacer lo mejor posible con nuestra vida, podemos manejar más fácilmente la idea de la muerte. Cuando vemos la muerte como una transformación más que como un fin, el omnipresente miedo a la muerte pierde su dominio sobre nosotros, y la energía que antes quedaba bloqueada por el miedo puede ahora utilizarse para estar más conscientes de la belleza intrínseca que hay en la rica textura de nuestra experiencia. A la hora de la muerte no tendremos que lamentar nada. Nos conoceremos como parte de todo lo que es, parte del cosmos, tanto en esta vida como después.

Nuestro cuerpo es un vehículo precioso para el crecimiento y la experiencia, el único medio por el cual puede darse la revelación; pero tenemos que usarlo para este propósito, porque a la hora de la muerte nuestra mejor amiga es una mente despierta.

En consecuencia, nuestro objetivo es fortalecer nuestra meditación, hacer de nuestra mente un cristal, para que no haya separación entre lo de adentro y lo de afuera. Entonces, con una nueva percepción de la naturaleza de la iluminación, todos los miedos desaparecen, hasta el más tremendo de ellos, el miedo a la muerte. Se abren los canales hacia el descubrimiento de nosotros mismos, y todo nuestro ser cambia. Antes vivíamos un sueño agitado, de temores, ahora comenzamos a despertar. Cuando hayamos despertado totalmente, tomaremos consciencia de que ésta es la calidad natural de nuestra mente.





### *La meditación: no la interfiera*

Buda enseñó una manera de vivir. Una vía para vivir una vida equilibrada, pacífica y útil: Un sendero que nos proporciona una vía de escape para librarnos de la interminable serie de problemas y luchas que enfrentamos en la vida. En la meditación podemos encontrar este sendero -un medio que nos abre a lo que es el despertar.

Aunque la meditación es realmente muy sencilla, es fácil confundirse porque hay muchas descripciones de prácticas de meditación diferentes. Olvídense de todas, y simplemente siéntese tranquilo. Quédese muy quieto y relajado, y no trate de hacer nada. Deje que todo -pensamientos, sentimientos, conceptos- pasen por su mente sin prestarle atención. No trate de impedir esas ideas o pensamientos ni de estimularlos. Cuando uno siente que debe hacer algo durante la meditación, lo único que logra es complicar las cosas. No interfiera la meditación.

Una vez que usted aprenda a dejar que los pensamientos pasen inadvertidos, éstos se aquietan y casi desaparecen. Entonces, tras el flujo de pensamientos, experimentará una sensación que es la base de la meditación. Cuando se ponga en

contacto con este sitio silencioso más allá de sus diálogos internos, tome cada vez más consciencia de él; simplemente descanse en el silencio, pues en este silencio no hay nada que hacer. No hay razón para producir nada o para detener nada; deje todo tal como está.

Cuando usted medita de esta manera simple, aceptando lo que pasa, la calidad de la meditación se hace más pronunciada y su experiencia más inmediata. Después de cada meditación, la claridad de esta experiencia permanece con usted y se fortalece con la práctica. La meditación viene naturalmente, como el sol matinal; la consciencia interior, una vez tocada, irradia naturalmente. Pero para encontrar esta consciencia interior se requiere práctica, así que es necesario reservar tiempo para la meditación.

A medida que usted persevere en la práctica, un examen de su vida le indicará si está en la vía correcta y si su meditación es eficaz. Cuando en su mente crecen el amor y la paz, cuando sus emociones son estables y apacibles y su vida discurre suavemente, entonces usted sabe que está progresando.

El sosiego interior que surge de la meditación mitiga el estrés de estas épocas de rápido cambio, en las cuales es tan fácil perder el sentido de la estabilidad y el equilibrio. Tratando de hacer demasiado en muy poco tiempo, nos agitamos y nos alteramos. Sin embargo, cuando nuestra mente está relajada y tranquila, la vida se vuelve sencilla y equilibrada, libre de extremos que nos trastornan. Cuando en nosotros reina el equilibrio, gozamos de salud; el cuerpo se relaja y la mente se halla en paz. Nos liberamos de las confusiones, las desilusiones y las ilusiones. Aprendemos a guiarnos por la experiencia de nuestra meditación.

La medida es fundamental aun en relación con las enseñanzas espirituales. Con el *dharma*, por ejemplo, sucede como con muchas universidades, que ofrecen todo tipo de materias interesantes, y usted puede gastar su tiempo y su energía tratando de aprenderlas todas. Uno de los grandes maestros dijo una vez que el conocimiento es como las estrellas

en la noche: es imposible contar semejante inmensidad. Así que es mejor no tratar de hacerlo todo de una vez, aun espiritualmente.

Al principio, es importante concentrarse en aquellas enseñanzas que tienen una relación más inmediata con nosotros -enseñanzas para las cuales estamos preparados. De lo contrario perdemos el tiempo, y lo único que logramos es frustrarnos. Conténtese con proceder gradualmente, paso a paso, manteniéndose motivado y perseverando en la práctica de la meditación. Es verdad que para desarrollar la meditación, el camino más lento es el camino más rápido. Cuando cultivamos la meditación cuidadosamente, sin forzarla, los resultados siempre serán claros: aunque no nos demos cuenta del progreso diario, el progreso es estable. Esta vía no se asemeja al aguacero fuerte, que nos fuerza a buscar refugio, sino más bien a la nieve, que suavemente cubre la tierra.

Haga que su meditación sea natural, abierta, no algo cohibido o forzado; así derivará experiencias de ella. Las experiencias en sí mismas no tienen tanto valor, pero pueden ser una extensión de la meditación: algunas experiencias pueden tocar las sutilezas de la mente y ayudar a clarificar la naturaleza de la existencia.

*Estudiante:* Yo tengo una gran fuerza de voluntad, y a veces la uso para relajarme o para soportar situaciones difíciles. Exactamente ¿qué papel desempeña o debe desempeñar la voluntad en la meditación?

*Rinpoche:* Ahí está el problema. Para la meditación no se necesita voluntad. Existe la creencia común de que la voluntad implica un esfuerzo. La mayoría de la gente encuentra muy difícil no hacer esfuerzo, no hacer algo en la meditación. Sin embargo, la voluntad no ayuda; la mente es sensible, y no se puede forzar. Apenas tratamos de forzarla, perturbamos la meditación.

*Estudiante:* Entonces ¿cómo tratamos?

*Rinpoche:* Hay que hacer de nuestra meditación algo más ligero. Así, cuando el dolor o la imagen del ego o cualquier otra cosa nos perturban, será más fácil superarla. Cuando nuestra meditación es algo pesado, 'impuesto', es posible que no progreseemos. Esa pesadez que sentimos quiere decir que queremos que nuestra meditación sea de determinada manera. Queremos una condición, una sensación, una posesión, una identidad específicas -un nidito. Deseamos lograr algo, y ese deseo tiene una pesadez. Es algo restringido, estrecho, específico; está limitado por identidades, y, en consecuencia, el ego también está involucrado.

La levedad es transparente, como un cristal. No tiene un sitio especial, no pertenece a ninguna parte. La levedad es libre, como el Sol. En la meditación no hay consciencia de sujeto u objeto. No puede haber voluntad, porque no queda nadie que retenga nada. No hay orientación subjetiva. Se trasciende el sujeto; no queda más que la meditación, sólo la experiencia. Trate de desarrollar esa actitud.

*Estudiante:* ¿Llegado ese momento, la meditación formal es necesaria? Cuando no hay sujeto ni objeto, todo tiene que ser meditación.

*Rinpoche:* Cuando la vida de uno está libre de problemas y uno está siempre en estado meditativo, la meditación formal no es tan importante. Uno se halla libre de pensamientos conflictivos, libre de la emoción, libre de la identidad; y, sin embargo, uno puede actuar con eficacia. Ése es el conocimiento meditativo, que es diferente del conocimiento común y corriente.

Para adquirir el conocimiento común, siempre necesitamos hacer un esfuerzo. Cuando tratamos, aprendemos, y después experimentamos. Pero en la meditación, aunque al principio tengamos que hacer algún esfuerzo, una vez que entremos en ella no necesitamos hacer más esfuerzos. Por eso utilizamos la palabra 'ser'... porque 'ser' quiere decir que

nosotros *somos* la meditación. Una vez que estemos en meditación, el tiempo mismo se trasciende. No hay pasado, no hay futuro, ni siquiera presente.

*Estudiante:* ¿Sí es posible llegar a un lugar donde el tiempo no exista?

*Rinpoche* Sí. Apenas uno se sitúa justamente entre pensamientos, el tiempo deja de existir.

*Estudiante:* ¿Y cuando uno sale de la meditación y comienza a moverse, sigue fuera del tiempo?

*Rinpoche:* Cuando uno se mueve, las cosas cambian. El acto de moverse nos trae al mundo relativo, a los pensamientos, donde el tiempo existe de nuevo.

*Estudiante:* Pero el hecho de saber que uno puede siempre entrar en el no tiempo baja la ansiedad, ¿no es cierto? Aunque uno se mueva aquí y allá, uno no tiene la misma urgencia o dolor o emociones, ¿no es verdad?

*Rinpoche:* A veces uno puede tener lo que se conoce como una experiencia mística, y es posible que aparezca una luz especial. El tiempo no existe y todos los conceptos se trascienden.

*Estudiante:* Yo entiendo que eso ocurra brevemente durante la meditación, pero me refiero a la vida cotidiana.

*Rinpoche:* Meditar es vivir el tiempo de la vida. Es algo que sucede en esta vida. Pero uno puede expandir esa comprensión; uno puede ampliar su propia experiencia, y hacer menos esfuerzo; entonces es posible tener esa experiencia de la meditación en cualquier momento.

*Estudiante:* Desde que estoy meditando, encuentro que estoy menos apegado. No me importa si las cosas se hacen o no; sin embargo, tienen que hacerse. ¿Qué debo hacer?

*Rinpoche:* Creo que usted está disfrutando tanto su meditación que no le importa nada más. Pero cuando uno vive en este

mundo, hay que seguir adelante con las cosas del diario vivir. Aprenda a desarrollar su estado de consciencia durante el tiempo en que trabaja: mantenga la calma y esté presente, no se apremie ni se presione usted mismo. Así disfrutará más de su trabajo y lo aceptará como parte de su meditación. Esta actitud le facilitará las cosas.

*Estudiante:* Parece que el tiempo transcurriera más lentamente durante la meditación.

*Rinpoche:* Esto indica que su meditación está progresando; que usted está comenzando a experimentarla. Nuestra mente generalmente salta de una cosa a otra, así que cuando uno encuentra que el tiempo se está volviendo más lento, quiere decir que la meditación está mejorando.

El tiempo no sólo se mueve en dos direcciones. El tiempo lineal es la relación entre dos puntos, pero en la experiencia de la consciencia interna, el tiempo se torna multidimensional: hacia atrás, hacia adelante, hacia arriba y hacia abajo. El tiempo, como normalmente lo conocemos, implica los aspectos relativos del pasado, el presente y el futuro. Creemos que mientras experimentemos el presente, el futuro no puede llegar, y que apenas el presente cambie, el futuro llega a reemplazarlo. Pero en la meditación, realmente nos convertimos en la experiencia, y estos aspectos relativos del tiempo dejan de existir.

Lo mismo nos ocurre con la memoria -creemos que la memoria es lineal. Pensamos que los recuerdos sólo los podemos experimentar de uno en uno. Sin embargo, una vez que nuestra experiencia se ha ampliado, nos damos cuenta de que sólo hemos estado viendo en una dimensión. Desde una perspectiva más sensible, más amplia, las dimensiones de la experiencia se multiplican.

*Estudiante:* Antes, cuando meditaba varias horas al día, tenía destellos de percepción que me impulsaban hacia adelante,

pero ya no los tengo. Me pregunto si el hecho de volver a tenerlos me daría nuevo aliento.

*Rinpoche:* Cuando uno se inicia en la meditación cree que las experiencias pertenecen a la mente o a la consciencia, y esto hace que uno sienta una especie de anhelo de la experiencia. Mientras uno continúe a este nivel en que la mente relativa trata de convencer al ego de que está progresando, es posible que uno necesite estas experiencias; pero una vez que uno logra desprenderse de la experiencia de la meditación de manera tal que uno ya ni se siente dueño de ella ni se identifica con ella, entonces el hecho de tener o no tener experiencias deja de tener importancia.



## SEGUNDA PARTE

### Profundización en la meditación





### *La corriente de la Profundización*

Ocasionalmente experimentamos gran alegría, pero rara vez. Como generalmente nos sentimos insatisfechos, tendemos a caer en el hábito de soñar despiertos acerca del futuro, o a remontarnos al pasado. ¡Es tan agradable revivir momentos en que nos sentimos inspirados por la belleza, las montañas, un río o un bosque, que anhelamos experiencias similares! De este modo, alimentamos nuestro deseo de experiencias positivas con esperanzas para el futuro y recuerdos del pasado.

Hasta cierto punto, toda la experiencia está a nuestra disposición; sin embargo, nos mantenemos en un camino estrecho, pensando en el futuro o remontándonos hacia el pasado. Atrapados en este patrón tan limitado, vemos muy poco de lo que realmente nos rodea. Nuestra experiencia pasa frente a nosotros como un relámpago, y nuevos apegos nos llevan continuamente a la decepción. Nuestra energía salta de estímulo en estímulo, y se llevan con ella nuestro conocimiento y nuestra consciencia. Por último, nuestra vida cumple su ciclo, y todas las oportunidades de llevar una vida verdaderamente satisfactoria desaparecen, de un modo o de otro.

Aunque en nuestra vida parece que hubiera movimiento, en realidad nuestra experiencia está congelada en una dimensión.

Nuestra mente funciona muy rápido, pero circularmente. Aunque tratemos de romper el círculo, cada nuevo camino parece terminar donde comenzamos. Al tratar de escapar, permanecemos aprisionados en el ciclo, ciegos a las oportunidades que tenemos alrededor. Una vez en este ciclo, somos como un capullo cerrado, con toda su exquisitez, color y perfume encerrados dentro de sí. Cuando aprendemos a desprendernos, a romper estos patrones de entusiasmo y de ansia, hay una gran apertura, un espacio libre, en el cual todas las posibilidades nos esperan. Pero no es fácil abrirse a nuevas formas, y, para muchos, el esfuerzo en sí está acompañado de una avidez tal que sólo logra reforzar el patrón mental de cerramiento.

¿Cómo romper este ciclo de ansia y frustración? Una forma es utilizar los mismos hábitos que establecieron el ciclo. Por ejemplo, podemos usar los recuerdos. Vivir en el pasado generalmente refuerza estos patrones, pero, al mismo tiempo, las experiencias pasadas con frecuencia están acompañadas de sentimientos muy profundos. Y estos sentimientos profundos nos pueden ayudar a abrirnos a otras experiencias y situaciones.

Relájese lo más posible y deje ‘flotar’ sus pensamientos. Recréese ligeramente en memorias agradables: valles verdes, buenos amigos, ratos felices con su familia. Es posible que recuerde momentos maravillosos en su temprana infancia. Reviva la experiencia de su cuarto de niño, sus primeros amigos, sus padres, cuando estaban jóvenes. Mire las imágenes, deguste la experiencia, profundice en los sentimientos hasta que se vea envuelto en imágenes ricas y cálidas.

Continuando con la escena, imagine que ella pertenece al presente, y desplace las emociones hacia usted. Ahora desplácelas hacia el pasado y atráigalas nuevamente hacia usted, una y otra vez. Este desplazamiento puede llevarlo a usted a ver la experiencia de manera diferente, a darle a usted una nueva perspectiva. Una nueva perspectiva de este tipo

puede ayudarle a entender cómo nuestra manera habitual de percibir la experiencia distorsiona y limita nuestra vida, y nos impide el contacto directo con lo que nos rodea y con nuestras posibilidades. Nuestra percepción misma cambia. Desarrollamos una nueva manera de ver, y mayor amplitud y profundidad de sentimiento.

En cuanto cambian nuestras ideas fijas sobre la experiencia, nos damos cuenta de que hasta ahora escasamente hemos apreciado nuestra experiencia inmediata. Esta falta de atención ha reforzado nuestra tendencia a vivir en el pasado o a buscar nuevas experiencias en el futuro; sin embargo, esto puede cambiar. En vez de escaparnos a cada momento, como normalmente lo hacemos, podemos utilizar nuestros recuerdos como herramientas para enriquecer nuestra vida. Visualizando experiencias felices, evocando e intensificando sentimientos como el amor y la alegría, podemos transformar nuestra negatividad. Cuanto más profundamente sintamos nuestra experiencia, más fortaleceremos la naturaleza positiva de nuestra vida.

Tendemos a cuidar con esmero la poca experiencia que tenemos. La resguardamos, la protegemos. A medida que nuestra experiencia se hace más profunda, ya no tememos perder lo que tenemos, y, por lo tanto, ya no tenemos necesidad de estar a la defensiva. Al vencer nuestros temores, nos abrimos naturalmente a los demás. Desarrollamos confianza y le eliminamos todavía más barreras a nuestra experiencia cada vez más profunda.

A medida que nuestra experiencia se abre hacia perspectivas más amplias, nuestros sentidos, nuestro cuerpo, nuestra consciencia se hacen vibrantemente vivos. Los patrones de ansia y frustración dan camino a la interacción fluida con el proceso de vivir. Todos los desequilibrios disminuyen, y cualquier satisfacción o cura que necesitemos se nos proporciona naturalmente. Esta protección, este equilibrio, esta independencia real nos permite abrimos a la infinita posibilidad

de cada momento y descubrir la riqueza y la profundidad de toda experiencia.



### *Abriéndose a las sensaciones*

En lugar de confiar en nosotros mismos, constantemente buscamos aprobación y satisfacción fuera de nosotros. Aunque constantemente suframos decepciones, seguimos buscando y tratando de asir la felicidad. Nos entretenemos con fiestas, trago, sexo, café, cigarrillos, etc., pero estos placeres sólo satisfacen temporalmente, como el azúcar cortadillo. Estos placeres externos sólo pueden conducirnos a un ciclo interminable de necesidades. Son como el roble venenoso: cuando nos rascamos, detenemos la rasquiña temporalmente, pero el veneno termina por regarse por todo nuestro cuerpo.

La satisfacción genuina sólo se halla en nuestro corazón, donde se encuentran la paz y una belleza sutil y extática. Allí, al integrar nuestro cuerpo con nuestra mente y con nuestros sentidos, podemos establecer una armonía y un equilibrio interiores. Este equilibrio interior permanece con nosotros en todo lo que hacemos.

Nuestros problemas están en nuestra cabeza y en nuestro corazón, y las soluciones de esos problemas también están allí. Nuestros problemas surgen porque no dejamos que nuestra cabeza y nuestro corazón trabajen bien conjuntamente -es como si vivieran en dos mundos distintos... No se comunican entre sí ni satisfacen mutuamente sus necesidades. Y cuando el

cuerpo y la mente no son sensibles el uno al otro, no puede haber una verdadera base para la satisfacción.

El puente entre el cuerpo y la mente lo proporcionan los sentidos. Unos sentidos están más relacionados con el cuerpo, y otros, con la mente. Por esta superposición, los sentidos pueden ayudarles al cuerpo y a la mente a trabajar conjuntamente de manera natural. Sin embargo, primero tenemos que reconocer la existencia de nuestros sentidos y experimentarlos más profundamente.

Los placeres externos, que creíamos que estimularían nuestros sentidos, en realidad los han adormecido porque no los hemos utilizado plenamente. Generalmente pasamos de una experiencia a otra antes de darnos cuenta de lo que estamos sintiendo; escasamente podemos sentir lo que experimentamos. No les damos a nuestros sentidos el tiempo suficiente para desarrollar una experiencia, ni les permitimos a nuestra mente y a nuestro cuerpo integrar nuestros sentimientos.

Nuestros sentidos son filtros a través de los cuales percibimos nuestro mundo; cuando están dormidos, no podemos experimentar la riqueza de la vida o acercarnos a la verdadera felicidad. Para poder tocar nuestros sentidos tenemos que entrar en contacto con los sentimientos de nuestra experiencia. Tenemos que disminuir nuestro ritmo, oír y sentir los tonos y las vibraciones que nuestros sentidos están tratando de transmitirnos; entonces podemos aprender a tocar -a tocar toscamente, a tocar suavemente. Cada sentido tiene calidades físicas, pero no solemos estar plenamente conscientes de ellas. Aprendiendo a relajarnos y a ser más abiertos, podemos aumentar la consciencia de nuestros sentidos.

El silencio y la relajación alimentan nuestros sentidos. Podemos experimentar cada sentido, saborear su esencia. Para hacer esto, debemos escoger un aspecto de los sentidos y después profundizar en la sensación. A medida que lleguemos a niveles más profundos, intensificaremos y gozaremos más aún los valores y la satisfacción que allí se encuentran. Así como los organismos tienen diferentes estructuras, también los

sentidos las tienen. Nuestra experiencia de ellos tiene varias capas -capas que se nos revelan cuando estamos relajados, no tenemos prisa y estamos atentos.

La meditación, que estimula en nosotros la capacidad de escuchar y de estar vivos, nos proporciona una manera de explorar estas capas. Usando las herramientas de la atención y de la concentración, podemos aprender a desarraigar la tensión y a permitir que nuestra energía fluya a través del cuerpo. La verdadera relajación es más que divertirse o simplemente descansar; significa ir más allá de la forma física y abrir completamente todos los sentidos. Experimentar esto es darle al corazón una ducha refrescante.

Se pueden estimular esta apertura y esta relajación visualizando espacios amplios y abiertos, pensando en todos los objetos externos y en nuestro cuerpo como partes de este espacio, todo dentro del momento inmediato. Al final, no hay más barreras. Sólo queda una mayor consciencia, viva y curativa, que nos alimenta y nos abriga.

Es posible quedarse dentro de este espacio y de esta consciencia todo el tiempo que queramos, sin necesidad de enfocarnos o fijar nuestra atención en nada. Lo único que debemos aportar a la meditación somos nosotros mismos, porque nuestro cuerpo y nuestra mente son la base de la meditación. La respiración, que es como la coordinadora del cuerpo y de la mente, es la esencia del existir que los integra.

Cuando meditamos, la respiración se apacigua y se vuelve uniforme, el cuerpo se relaja y toda la energía del cuerpo y de la mente se aviva. Esto estimula una actitud mental positiva, porque cuando el cuerpo y la respiración se estabilizan, es más fácil relajar la mente y calmar las emociones.

Es útil considerar el cuerpo como el ancla de los sentidos y de la mente, pues todos están interrelacionados. Sienta todo su cuerpo físico. Deje que su respiración se relaje y se apacigüe. Cuando su cuerpo y su respiración se aquieten, es posible que sienta una sensación muy ligera, como si estuviera volando, sensación ésta que tiene una calidad fresca y viva. Abra todas

sus células, incluso todas las moléculas que componen su cuerpo, y ábralas como pétalos. No retenga nada: abra más que su corazón; abra todo su cuerpo: cada átomo de él. Entonces puede producirse una experiencia bella, que usted puede volver a vivir una y otra vez, y que lo curará y lo sostendrá.

Cuando uno toca su naturaleza interna de esta manera, todo queda en silencio. El cuerpo y la mente se funden convertidos en pura energía; uno queda verdaderamente integrado. De esa unidad fluyen extraordinarios beneficios, entre ellos un inmenso gozo y una gran sensibilidad. La energía que fluye de esta apertura cura y nutre los sentidos: éstos se llenan de sensación al abrirse como flores.

Cuando nuestro cuerpo y nuestra mente se vuelven uno, podemos entender el silencio y la vacuidad; conocemos lo que es la satisfacción porque nuestra vida está equilibrada. Las raíces de nuestras tensiones se cortan, y, en consecuencia, nuestro conflicto interno cesa; nos volvemos pacíficos y realizados.

Cuanto más exploramos la Intensificación de nuestros sentidos, más profundidad encontramos en nuestros sentimientos. Las sensaciones se vuelven más ricas, más sutiles, más profundamente deleitables. No es necesario aprender técnicas exóticas para enriquecer nuestra vida. Una vez que nos pongamos en contacto con esta sensación más intensa dentro de nosotros mismos, ella nos acompaña en nuestra vida cotidiana -al caminar, al trabajar, en cualquier actividad. La práctica diaria sólo significa que seguimos haciendo un esfuerzo por continuar desarrollando nuestro equilibrio interior lo más posible, dondequiera que estemos y hagamos lo que hagamos.

Gradualmente Incorporamos esta sensación a nuestros pensamientos y a nuestra consciencia. Es como una especie de condimento que le da sabor a nuestra vida. Nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestros sentidos se vuelven muy vivos, como si tuvieran una inteligencia natural propia. Incluso puede haber cambios fisiológicos. Goce, pues, de esta sensación, en la cual

cada momento es como un nuevo nacimiento; apréciela y confíe en ella.

Podemos, pues, explorar la textura suave de nuestros sentimientos más profundos y ponernos en contacto con un nivel cada vez más sutil de belleza dentro de nuestro cuerpo y de nuestros sentidos. En este espacio abierto de la meditación podemos encontrar una alegría infinita, una dicha perfecta. Comenzamos a experimentar un nuevo tipo de honestidad, una energía vital que viene de entendernos verdaderamente a nosotros mismos, de ser auténticamente directos y abiertos. Éste es un proceso dinámico y vivo, que tiene repercusiones mucho más profundas de lo que parece.

Una vez que descubrimos este espíritu de vitalidad, que es la esencia de la consciencia que ha despertado, hallamos que nuestro cuerpo se vuelve realmente un canal a través del cual somos capaces de ponernos en contacto con un nivel de consciencia superior dentro de nosotros mismos. Aunque todavía podamos tener problemas en nuestra vida, nuestra alegría y nuestra fuerza interna nos ayudarán a sobrellevar las decepciones. Sabemos que las acciones y las actitudes de los demás no pueden echar a perder nuestra belleza y nuestra guía internas. Confiar en nosotros mismos mediante un conocimiento más íntimo de nuestra naturaleza interna es una base fuerte y una fuente real de sustento y de felicidad duradera.

Aprender de esta manera nos permite lograr un equilibrio entre el cuerpo y la mente, vivir en armonía con los demás y aportarle más significado a nuestra vida a todo nivel. Cuando vivimos así, los resultados se reflejan no sólo en nuestra vida sino también en el mundo.





### *Trascendiendo las Emociones*

Nuestra vida es un continuo fluir de experiencias, con momentos llenos de amor y de alegría, frecuentemente seguidos de experiencias de cólera, frustración y dolor. Cuando esto nos ocurre, tendemos a clasificar nuestras experiencias como buenas o malas, positivas o negativas. No nos damos cuenta de que separando nuestras experiencias de esta manera, al tratar a algunas como si fueran amigas y a otras como si fueran enemigas, nos impedimos vivir la experiencia 'global'. Nos apartamos de nosotros mismos y, en el conflicto que generamos, estimulamos energías que nos crean nuevos problemas incluso cuando tratamos de resolver otros que ya teníamos.

Dividir así la experiencia crea infinitas condiciones negativas. Cuanto más basamos nuestras acciones en esta manera de pensar discriminatoria, más nos domina ésta, y se nos dificulta mucho encontrar el camino equilibrado entre lo negativo y lo positivo.

Cuanta más energía pongamos tratando de reprimir nuestros problemas y de ser felices, más reforzamos nuestra desdicha. Así, tendemos a quedarnos en una negatividad autoperpetuada, en un verdadero pantano de confusión. Como una madre que sueña que su hijo se está muriendo, vivimos nuestro

sufrimiento como si fuera más que real. Pero podemos despertar. Cuando comprendemos que nuestras ideas de que algo es bueno o malo, blanco o negro, son sólo rótulos -que la existencia en sí es neutra y que sólo nuestro punto de vista la pinta de positiva o negativa- entonces sabemos que la verdadera respuesta está en nosotros mismos. Tenemos que cambiar nuestra manera de reaccionar a la experiencia, porque la base de nuestros problemas no está en lo que experimentemos, sino en la actitud que asumamos ante la experiencia.

Cuando nos damos cuenta de la forma en que condicionamos nuestra experiencia, la vida misma se convierte a la vez en maestra y en el camino que nos aleja de nuestras frustraciones. No necesitamos cambiar, renunciar o perder nada. Cuando estamos centrados, los vaivenes emocionales son como olas en la superficie del océano -cuya profundidad se mantiene calmada y tranquila. Al aceptar que nuestras emociones son naturales, entendemos que todas nuestras experiencias tienen una calidad natural, apropiada para cada tiempo y lugar.

Podemos estar agradecidos por nuestras emociones, frustraciones, temores y sufrimientos; ellos nos ayudan a despertar. Nada puede transmitir un mensaje más claro de lo que está pasando en nuestra vida. Nuestras emociones nos muestran hacia dónde dirigir la atención; en vez de oscurecernos el camino, nos lo aclaran. A medida que penetramos en la potente energía de nuestras emociones, entendemos que nuestros obstáculos y nuestro camino espiritual son una sola cosa.

Cuando aceptamos nuestras emociones tal como vienen, desarrollamos una actitud de apertura -podemos acercarnos a ellas y permitirles que tomen su curso normal. Una vez que adoptemos esta actitud de apertura y de receptividad, vemos todo, en cierto sentido, como si fuera perfecto.

Toda experiencia es fresca y valiosa cuando dejamos a un lado nuestras expectativas y resistencias, nuestros juicios y

conceptualizaciones. Con una actitud de aceptación, hasta nuestras emociones negativas tienen el potencial de aumentar nuestra energía y nuestra fortaleza. Generalmente sólo vemos el lado negativo de la energía que hay en experiencias como la ansiedad, la frustración, la ira, el dolor, pero estas experiencias pueden ser transformadas en comprensión.

La mayor parte de nuestro sufrimiento es psicológico, alimentado por el temor y por nuestra identificación con el dolor. Es importante acabar con la idea de que éste es nuestro sufrimiento, nuestro temor. Debemos concentrarnos en la sensación, no en nuestros pensamientos sobre ella; concentrarnos en el centro de la sensación; penetrar en ese espacio. En ese centro hay una densidad de energía que es clara e inconfundible. Esta energía es muy poderosa y puede transmitir gran claridad.

Nuestra consciencia puede llegar hasta la emoción y ponerse en contacto con esta energía pura, de manera que la tensión desaparece. Esta energía se puede controlar con suavidad y autocomprensión. La fuerza no funciona. Así que debemos prepararnos lentamente, cuidando de no caer súbitamente en la negatividad. Con calma y sensibilidad, podemos observar cada situación cuando surja. Con esa meditación sensible, cualquier emoción puede ser transformada, porque la emoción es esta energía... y podemos darle forma de diferentes maneras. Para transformar nuestra negatividad, sólo tenemos que aprender a tocarla hábil y suavemente.

*Estudiante:* ¿Cuando usted nos dice que nos aceptemos tal como somos, quiere decir que no debemos tratar de cambiar?

*Rinpoche:* Siempre estamos rechazándonos, culpándonos de una cosa o de otra. También es posible que estemos aceptando cosas negativas en nosotros que realmente no están allí. En vez de rechazarnos, es útil que nos demos cuenta de que nuestros aspectos negativos, verdaderos o falsos, no tienen ninguna solidez. Cuando nuestros pensamientos y nuestros conceptos cambian, también cambian nuestras actitudes, se libera una

energía que fluye libremente y que antes estaba bloqueada por nuestros aspectos negativos. Cuanta menos tensión haya en nosotros y menos rigidez en nuestros conceptos, más fluirá esta energía.

*Estudiante:* Cuando estoy lleno de ira y de temor, y medito sobre eso, el sentimiento se intensifica.

*Rinpoche:* Estas emociones pueden intensificarse mucho durante la meditación. El sentido del tiempo puede distorsionarse: un minuto puede parecer media hora. Hay cierta energía de temor que interfiere e intensifica ciertas experiencias. Y ciertos estados meditativos son tan altamente sensibles que cualquier problema se agrava. Por ejemplo, cuando uno hace toda clase de esfuerzos por controlar los pensamientos, éstos se vuelven más perturbadores. No es que uno haya escogido un momento inoportuno; es simplemente que la mente se vuelve muy sensible cuando tratamos de trabajar con ella. En estas ocasiones, la consciencia no es ya bidimensional sino tridimensional. Cuando uno mira de cierta manera a través de un lente, todo se vuelve o más grande o más pequeño. Cuando uno está en cierta onda, suceden cosas insólitas. Es posible que se sienta dichoso o terriblemente mal durante un lapso que puede parecer un día, y que realmente es sólo media hora.

En la meditación, como en la vida, suceden muchas cosas, bellas y dolorosas. Tenemos, pues, que mantenernos conscientes. La frustración siempre está a nuestro lado, tentándonos y jugando con nosotros. Tenemos que aprender a esperarla. Cuanto más rápido nos demos cuenta, más rápido podremos contrarrestar cualquier aspecto negativo que pueda surgir.

*Estudiante:* ¿Ayuda meditar sobre nuestras emociones negativas, por ejemplo, la ira?

*Rinpoche:* El antídoto para la ira es el amor, la compasión y la paciencia, pero hasta tanto no sepamos aplicarlas es posible

que sólo logremos ‘tragarnos’ la ira: guardando silencio, caminando, leyendo libros -pero ninguna de estas cosas es un antídoto contra el veneno de la ira. Lo que podemos hacer es concentrarnos en la ira, sin permitir que otros pensamientos nos invadan. Esto quiere decir que nos sentamos con nuestros pensamientos, y enfocamos la atención en la ira -no en el objeto de ella-, de modo que no hacemos discriminaciones ni reaccionamos. En igual forma, cuando sentimos ansiedad o cualquier otro sentimiento perturbador, debemos mantenernos concentrados en él. Es importante no perderlo; pero también es importante no pensar más en él o tratar de modificarlo. Simplemente debemos sentir la energía, nada más.

He aquí lo que me gustaría que usted hiciera: Cuando se levante por la mañana, piense en todas las posibilidades que lo están esperando. Esté consciente y preparado. Cuando esté despierto, debe estar listo para cualquier cosa. Desafíe cada momento, porque siempre hay algo que aprender. La meditación puede ayudarle. Si experimenta dolor, confusión o sufrimiento, dese cuenta de que incluso este tipo de problemas pueden ser útiles, como si fueran amigos que estuvieran hablándole o tomándole el pelo. Recuerde que si no juega, no se divierte. Usted puede jugar con las situaciones, y ver sus diferentes aspectos; puede, también, reaccionar en forma inesperada. De esta manera puede desafiar cada situación. Simplemente acepte sus problemas y no se preocupe tanto.

Nos empeñamos en vencer nuestros problemas. Sin embargo, cuando no reaccionamos a ellos, pierden su substancia; sólo son obstáculos cuando los volvemos obstáculos. Cuando dejamos que los problemas nos atrapen, perdemos la libertad de escoger cómo reaccionar a ellos; mas cuando nos mantenemos despreocupados pero conscientes, podemos ser jugadores campeones. Podemos jugar con cada circunstancia.

Cuanto mejor entendamos nuestras emociones, más nítido, más profundo y más claro será nuestro nivel de consciencia. Finalmente, ni siquiera necesitamos hacer uso de nuestra mente

consciente para liberarnos de nuestras dificultades. Cuando estamos en un nivel superior de nuestro ser, no necesitamos usar el cerebro -sólo nuestra consciencia desarrollada. Para desarrollar esta consciencia despierta, necesitamos una vía, un mapa, que sólo nuestra apertura puede mostrarnos. Sin embargo, esta vía de consciencia podemos encontrarla a través de la meditación.

Cuando queremos miel, aunque tengamos colmena y abejas, tenemos que esperar a que las abejas hagan su trabajo. En igual forma, para la meditación nos preparamos mediante el silencio y una profunda relajación. De esto aparece la consciencia despierta.

*Estudiante:* ¿Cómo podemos ayudarle a alguien que está pasando por una experiencia emocional dolorosa?

*Rinpoche:* Manejar emociones intensas no es fácil; las emociones proyectan un tipo de energía que les dificulta a los que están cerca mantener una perspectiva equilibrada. En consecuencia, antes de tratar de ayudar, es importante que sepamos cómo sostener una actitud amable y compasiva. Cuando las personas se hallan en estado de perturbación emocional, se vuelven muy sensibles y vulnerables; fácilmente perciben emociones subyacentes, y pueden sentirse heridas por malentendidos. Por esta razón, si queremos ayudar, tenemos que ser muy conscientes de la energía que proyectamos. Nuestra responsabilidad es mantener un estado de consciencia que nos proteja a nosotros y proteja a los demás.

Si no tenemos cuidado, en vez de ayudar podemos agudizar el desequilibrio emocional. Como las emociones son en esencia energía pura, tienden a absorber cualquier energía que esté dirigida a ellas. Esto opera en ambos sentidos: aunque nuestra propia energía puede despertar la emoción, nosotros también podemos ser ‘infectados’ por la energía negativa. La energía parece intensificarse, como si tuviera vida propia.

El ego tiene mucho que ver con este proceso. Las emociones son defensas que el ego construye para distraer la

atención de sí mismo; escondiéndose tras las emociones, el ego puede entonces dedicarse a sus juegos y trucos. En consecuencia, cuando el ego es desafiado, las emociones se mueven como el mercurio y construyen una defensa.

Debemos, pues, tener mucha habilidad para tocar las emociones de manera tal que éstas no sientan la necesidad de pelear. Podemos ir tras ellas suavemente, liberar su energía y transformarlas mediante el amor y la comprensión; pero si no tenemos habilidad para descubrir la raíz de las emociones, el mero "apoyo emocional" puede ser dañino. Las emociones, instigadas por emociones y compartidas con otras personas emocionales o con gente susceptible a ellas, jamás pueden crear una situación saludable.

*Estudiante:* ¿Entonces qué debemos hacer?

*Rinpoche:* Una solución creativa puede ser simplemente dejar que la situación siga su curso natural y que las emociones se calmen. Después, podría sugerirles a los involucrados en el asunto que respiren profundamente y analicen la situación más profundamente. Esto, a veces, puede ser el mejor y el único consejo que debiéramos dar.

Las emociones, entre los muchos elementos que conforman nuestra vida, tienen corta vida. Sin embargo, un consuelo basado en nuestra experiencia, a tiempo, puede ser un don muy valioso.

*Estudiante:* ¿Es útil pedirle consejo a alguien cuando nos sentimos desgraciados?

*Rinpoche:* Tratar de compartir nuestros problemas emocionales puede crearnos más problemas a nosotros y a los demás. En vez de buscar a un amigo, trate de atraer la energía del problema hacia su meditación. Deje que su mente transmute la negatividad en una actitud saludable. Es importante enfrentar uno mismo directamente las dificultades.

*Estudiante:* ¿Podría decirnos qué debemos hacer cuando nos interrumpen? Cuando me siento a meditar durante el día, si hay completo silencio, permanezco, tranquilo; pero cuando mi hija entra y me interrumpe, me cuesta mucho trabajo volver a sentarme a meditar.

*Rinpoche:* Cuando nos interrumpen y el ruido nos molesta, inmediatamente dirigimos nuestra atención hacia el objeto que causó la interrupción. En vez de concentrarse en el objeto, analice lo que experimentó al ser interrumpido y siéntalo. Y nuevamente vuelva a la meditación. Déjese atraer por ella. Más adelante en su práctica, aun el ruido deja de molestarle; en vez de ser una interrupción, el ruido se vuelve un acontecimiento interesante. Incluso los sucesos comunes y corrientes se vuelven interesantes, porque son una sorpresa; lo que antes no existía ahora existe.

*Estudiante:* Cuando uno tiene familia y niños pequeños, invierte en ellos gran parte del tiempo disponible. Es difícil encontrar tiempo para meditar.

*Rinpoche:* Trate de ver a sus hijos como la meditación. Haga una meditación de todo aquello en que usted está involucrado. La meditación no necesita tiempo o lugar. Cualquier sitio, cualquier momento pueden ser su meditación. La meditación es un mayor grado de consciencia. Simplemente permanezca desapegado en la situación, sin que el ego interfiera, sin asir nada. Su vida se tornará agradable y fácil, porque no hay campo para la negatividad.

*Estudiante:* Cuando estoy meditando en un sitio ruidoso y veo que el ruido me perturba, ¿no sería mejor irme a un lugar silencioso en vez de pretender que el ruido no me molesta?

*Rinpoche:* Cuando usted entiende lo que está pasando, no necesita cambiar de lugar. Una vez que comencemos a conocernos y a hacer contacto con un nivel de comprensión más profundo, nuestras relaciones con otras personas y con el medio se vuelven más equilibradas y armoniosas.



Generalmente nos relacionamos con otras personas como si nos fueran extrañas, como un elefante tratando de relacionarse con un pavo real o con una serpiente. Podemos cambiar esto.

*Estudiante:* ¿Podría hablarnos sobre cómo librarnos del dolor?

*Rinpoche:* El dolor puede ser aceptado, simplemente; no debe molestarnos, porque el dolor, en sí mismo, no es malo. Sin embargo, nuestro sentido común no acepta esta actitud; sentimos que tenemos que luchar contra el dolor, forzarlo a desaparecer. Mas la única manera de curar el dolor es aceptándolo. Eso nos libera.

*Estudiante:* ¿Tiene usted alguna manera de ayudarnos a aceptar el dolor?

*Rinpoche:* Podemos separarnos de él; podemos convertirnos en espectadores y observar cómo la parte de nosotros que tiene el dolor lo experimenta. Sólo cuando nos identificamos con el dolor nos vemos atrapados en él.

*Estudiante:* ¿Es posible verse uno reaccionando al dolor?

*Rinpoche:* Simplemente pregúntese: "¿Quién está experimentando el dolor?" Pueden ser los sentidos, las emociones, los hábitos o los conceptos. Póngase por encima de todo esto, y simplemente observe, sin involucrarse.

*Estudiante:* ¿Eso hace desaparecer el dolor, o no importa que desaparezca o no?

*Rinpoche:* No, no importa. Cuando toda nuestra actitud se vuelve diferente, nuestra consciencia también se vuelve diferente. Es posible que el dolor desaparezca, pero debemos asumir la actitud de que no importa que el dolor desaparezca o no. No desee que desaparezca. Simplemente observe.

*Estudiante:* Entonces, si uno acepta el dolor, no hay nada que desear.

*Rinpoche:* Correcto. El miedo también desaparece. Esto es posible para las personas que practican la meditación, porque

ellas pueden aceptarlo; pero para quienes nunca han meditado es difícil aceptar el dolor, porque son muy fuertes las interacciones entre los pensamientos, el miedo, la imaginación, los sentimientos, etc.

*Estudiante:* Pero sentimos miedo porque pensamos que nos estamos protegiendo.

*Rinpoche:* Apenas usted acepte la experiencia, el miedo desaparece. Aceptar implica saber que no hay nada que proteger. Podemos decir que aceptamos la experiencia, pero la aceptación tiene que ser más que cerebral, pues de lo contrario, continuamos identificándonos con el dolor y el miedo.

*Estudiante:* ¿Podemos también aceptar emociones como la frustración y la ira?

*Rinpoche:* Estas emociones son muy fuertes. Generalmente producen efectos negativos, pero también tienen cierto poder basado en la consciencia. Aquí hay un gran potencial para quien sabe cómo utilizarlo. No recomiendo hacer desencadenar la ira, el odio o emociones fuertes, pero tampoco debemos tratar de escapar a ellas, negarlas o suprimirlas, como generalmente hacemos.

*Estudiante:* ¿Entonces, si sentimos que está brotando una emoción, debemos dejarla salir, pero ser conscientes de lo que estamos haciendo?

*Rinpoche:* Más que estar conscientes. Hay que saber hacerlo.

*Estudiante:* ¿Cómo dejarla salir?

*Rinpoche:* Hay que saber actuar. Hay que saber tener ira sin ira; estar apegado sin apego. No siempre es fácil, y no se trata sólo de estar consciente. Cuando alguien lanza un cohete, no puede estar simplemente consciente de lo que hizo, o importarle sólo hacia dónde se dirige. Debe conocer exactamente los resultados; de lo contrario puede haber heridos, y eso implica una gran responsabilidad.

Lo que estoy diciendo es que las emociones tienen valor, pero sólo cuando sabemos cómo utilizarlas para nuestro crecimiento espiritual y nuestro despertar. La persona que medita, sabiendo cómo usar aunque sea una sola emoción, puede trascender todas las emociones. Esta manera de utilizar las emociones es parte de la habilidad mediante la cual podemos ayudarnos a nosotros mismos y ayudar a los demás.

Una vez que nos demos cuenta de que la energía aparece de diferentes maneras, podemos aprovechar las energías de nuestras emociones e incorporarlas a nuestra meditación. Cuando dejamos de separar nuestras experiencias en positivas y negativas, podemos aprender a relajarnos dentro de estas energías. Entonces, las emociones son bienvenidas porque las percibimos como enseñanzas; las emociones mismas pueden revelar su propio significado, sin que tengamos que mirar más allá de ellas.

Con cuidado, nuestras emociones negativas, cuando se mezclan con la vitalidad de la meditación, pueden incrementar nuestro nivel de consciencia. Es como salir a la luz del Sol después de haber estado en un cuarto oscuro: para poder ver, nuestros ojos tienen que adaptarse a la luz. En igual forma, todas nuestras experiencias contienen dinamismo y poder, pero para poder usarlas bien necesitamos desarrollar nuestra consciencia.

Gradualmente nos volvemos más alertas y despertamos nuestros sentidos: este estado de alerta nos protege como el parachoques de un automóvil. Siendo más conscientes de la forma en que funciona nuestra mente, comenzamos a liberarnos de nuestros patrones arraigados. Esta sensibilidad relajada pero alerta nos permite ser conscientes de lo que está sucediendo en cualquier situación, y nos libera de ser manipulados por las emociones.

De esta manera podemos transformar gradualmente todos nuestros aspectos negativos, pues cuanto más los entendemos más nos damos cuenta de que son parte de nuestra consciencia. No hay necesidad de ignorar o rechazar nada. Así como los

pavos reales pueden comer hasta veneno, en igual forma una persona que ha despertado puede utilizar todo tipo de energía. Desde el punto de vista de la persona iluminada, no hay sino un canal: la confusión es clara y la oscuridad es luminosa. Por esta razón el arte budista representa tanto el aspecto compasivo como el colérico como manifestaciones de la misma forma.

Gracias a esta nueva percepción de la naturaleza de nuestras emociones, la vida se facilita más. Los obstáculos que antes nos parecían olas gigantescas, ahora pueden parecer pequeñas ondas. Tenemos la habilidad de escoger la forma en que deseamos manifestarnos: airados, confundidos, o alegres - lo que queramos en ese momento- y pasar libremente de un estado al otro. Mediante esta auténtica creatividad moldeamos nuestro mundo. En este contexto, toda experiencia es parte del despertar.

Esto nos permite crear un universo bello. Cuando nuestros problemas se convierten en amigos y en apoyo de nosotros, como dones o contribuciones, ya no tenemos problemas. Entonces nos vemos libres de conflictos internos; tenemos paz interior -la mayor libertad que puede existir.

A medida que comenzamos a gozar de esta libertad, nuestra actitud hacia nosotros mismos y nuestra experiencia cambian. Nuestra comprensión y nuestra comunicación con otras personas aumentan, y poco a poco podemos ayudar a crear una atmósfera de paz y armonía en el mundo. Cuanto más podamos liberar nuestra mente de su tendencia a discriminar, más podremos experimentar amor y compasión por los demás. Éste es un paso muy importante porque estar abiertos es la mejor base para el crecimiento espiritual. Sabiendo manejar todos los sentimientos aparentemente negativos, podemos entender la forma en que nuestro medio interno trabaja con la naturaleza de nuestro ser.

Cuando la experiencia se hace más significativa, sabemos cómo enseñarnos a nosotros mismos, cómo cuidarnos. Sabiendo que la libertad proviene de aceptar nuestra propia naturaleza, nuestra propia realización, nuestra propia mente

despierta, es posible encontrar el camino medio. Una vez que trascendemos los apegos y las aversiones de la mente, todo lo aparentemente negativo se convierte en un poderoso vehículo para el despertar.



### *Fascinación y ansiedad*

El mundo es un sitio fascinante, lleno de belleza, de sensaciones maravillosas y de toda clase de atracciones casi irresistibles. Sin embargo, aunque estas atracciones continuamente llaman nuestra atención, rara vez nos dan una satisfacción duradera. Somos como pajarillos con los picos abiertos, siempre hambrientos. Y el hambre continúa, no cesa. Jamás estamos satisfechos, así que nuestra insatisfacción aumenta.

Siempre hambrientos, nos atrae lo que los demás tienen; nos vemos atrapados en una incesante búsqueda y un continuo deseo de posesión que nos dejan exhaustos. Nuestra mente, cansada y distraída, pierde las verdaderas oportunidades de realización. Captamos los mensajes que nuestras sensaciones nos envían y, en consecuencia, perdemos esa característica enriquecedora del flujo natural de nuestros sentimientos y percepciones. En vez de centrarnos en las sensaciones que experimentamos, nos centramos en nuestros pensamientos sobre ellas, los cuales jamás pueden darnos mayor satisfacción.

Cuando nos damos cuenta de esta situación, podemos ver que su causa es una sutil progresión psicológica: a partir de la fascinación, tratamos de atrapar lo que nos fascina; eso nos produce ansiedad, y la consecuente insatisfacción nos hunde aun más en la avidez de asir. Nos vemos atrapados en esta progresión porque nuestras fascinaciones y nuestros



pensamientos no pueden satisfacernos. No tienen verdadera substancia, y por eso no podemos asirlos. Continuamente nos ponemos en situación de perseguir un arco iris. Cuanto más lo perseguimos más ansiosos y frustrados nos volvemos.

Polarizamos nuestra mente en el placer y la satisfacción, pero la forma en que tratamos de lograr este objetivo produce exactamente el efecto contrario. Nuestra mente salta de pensamiento a pensamiento: recuerda el pasado, salta hacia el futuro o se recrea en alguna atracción constante. Nuestra mente rara vez se centra en la inmediatez de la experiencia, que es donde radica la plenitud. Como el torrente de imágenes mentales persiste, nuestra mente continúa produciendo un flujo al parecer Infinito de pensamientos sobre estas imágenes. Éste es el principal factor en la determinación de nuestra concepción del yo, que necesita 'tener' y 'hacer'. Incluso en nuestra meditación, cuando tratamos de no 'hacer' nada, ocurre lo mismo.

Sin embargo, en la meditación este proceso es tan sutil que con frecuencia no nos damos cuenta de que está ocurriendo. Podemos tratar de no tener expectativas o pensamientos sobre nuestra meditación, pero éstos pueden esconderse en nuestra mente y manifestarse como un tipo de impaciencia, un esperar que algo ocurra. Este sentimiento no tiene que ser muy fuerte para que la estimulación inconsciente de la expectativa -de la fascinación- fluya como una ola hacia nuestra consciencia. Cuanto más fuerte sea este sentimiento, más 'rápida' y más poderosa será la ola, la cual tiene una característica de tensión y de 'prisa'. Esto lleva rápidamente a la tirantez de la frustración y de la ansiedad.

Al principio, nuestra meditación comienza a diluir la consciencia de un yo que necesita 'hacer', pero después la mente comienza a crear imágenes para compensar. La ansiedad aumenta, e intensifica aun más el flujo de pensamientos e imágenes, y apenas nos involucramos en esta manera de 'hacer', sentimos que tenemos la necesidad de contacto -con imágenes, palabras, conceptos, con el yo o con objetos. Esta

necesidad se vuelve cada vez más fuerte, y fija más aún los patrones. Sucede tan rápido que no tenemos tiempo para pensar en ello. La razón de esta velocidad es la tremenda energía que hay tras nuestras expectativas y nuestra ansiedad.

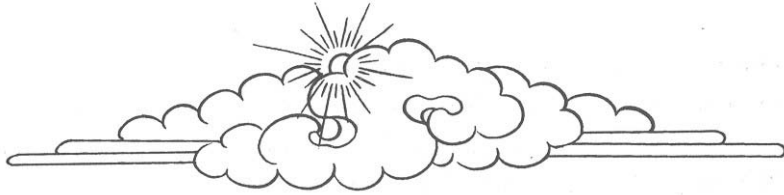
La relajación puede desacelerar esta tensión. Podemos relajar la mente, desacelerar nuestros pensamientos, crear un 'tono' diferente que morigera nuestros sentimientos más profundos de expectativa. Al desacelerarnos, calmarnos y relajarnos, las olas de ansiedad se vuelven suaves ondas.

En consecuencia, al meditar observe de cerca sus pensamientos. Simplemente obsérvelos. La fascinación es una ola en ascenso; observe cómo aparece. Los buenos meditadores ven cómo la ola se hace cada vez más alta, hasta que entienden cómo la fascinación hace que perdamos el momento. Aprenden, también, por qué las bellas imágenes y las Ideas interesantes nos distraen tan fácilmente.

Podemos aprender a modificar el ciclo de la fascinación y de la ansiedad desarrollando consciencia del ir y venir de los pensamientos y de las imágenes. Desarrollando cada pensamiento y después llevando su sensación a un nivel más profundo, podemos evitar sucumbir a la ansiedad -aquella parte de nuestra consciencia que desea moverse, hacer algo.

Relajándonos y manteniéndonos conscientes, podemos evitar ser impelidos a 'hacer' y a apartarnos de la meditación. Cuando logramos mantenernos en equilibrio y quedarnos verdaderamente tranquilos en la meditación, no importa qué pensamientos individuales surjan, la ansiedad y la fascinación pierden su poder sobre nosotros, lo cual permite que nuestra energía fluya suavemente.

Al liberarnos de la dominación de la ansiedad y la fascinación, cada momento nos ofrece la oportunidad de despertar. Podemos romper los patrones que nos aprisionan, y encontrar, en la energía que se libera, la verdadera fuente de nutrición y de satisfacción, la libertad natural de la mente.



## TERCERA PARTE

### Ilusión y realidad



### *Ilusión y realidad*

Desde un punto de vista corriente, el mundo de nuestra experiencia es real. Definitivamente no es una ilusión como lo es el conejo que el mago saca de un sombrero. Pero así como consideramos que nuestro mundo es real, tendemos a considerar que buena parte de nuestro mundo, buena parte de nuestra experiencia, es permanente. Basándonos en esta suposición, construimos un elaborado ordenamiento de la realidad, usando la serie de conceptos comúnmente convenidos que explican la naturaleza de nuestro mundo.

Pero, en realidad, todos los diferentes aspectos de la existencia son transitorios, y cada momento implica un cambio con respecto al momento anterior. Nada en nuestro mundo es muy duradero. No hay ninguna realidad que aprehender, y todo lo que tratamos de asir cambiará.

Apenas tiene lugar una experiencia, ésta ya queda en el pasado. Sin embargo, con frecuencia sólo nos damos cuenta vagamente de que este proceso de cambio se está operando; muchos cambios ocurren tan lentamente, que parece que no ocurrieran. Con frecuencia no vemos el proceso, hasta que, súbitamente, vemos el resultado. Por ejemplo, cuando miramos hacia nuestra niñez, nos damos cuenta de que no somos en lo más mínimo -ni física ni mentalmente- lo mismo que éramos

entonces; sin embargo, seguimos pensando que ese niño somos nosotros.

Para entender más claramente el concepto de transitoriedad, a veces ayuda pensar que nuestra vida es como un sueño. Cuando estamos soñando, lo que experimentamos parece muy real: pasamos ratos con los amigos, escuchamos música, experimentamos muchas sensaciones maravillosas. Sólo cuando despertamos del sueño descubrimos que la experiencia no era de verdad 'real'. El campo de la mente ha proporcionado el escenario para todas las imágenes, todas las acciones, todo el lenguaje del sueño. De manera similar, la mente sostiene y ordena nuestros pensamientos, sentimientos y percepciones. El resultado parece real, y comprende lo que conocemos como experiencia común y corriente. Sin embargo, cuando recordamos nuestra experiencia, vemos que ésta no se compone más que de impresiones y pensamientos transitorios.

En realidad, el hecho de darnos cuenta de que toda experiencia es transitoria, que todo lo que buscamos se nos escapará, puede ser muy atemorizante, incluso amenazador. El cambio es desconcertante, y la idea del cambio constante es tal vez más perturbadora de lo que quisiéramos creer. Queremos que nuestro mundo sea por lo menos parcialmente sólido y estable, algo en lo cual podamos confiar. No nos damos cuenta de que si alguna parte de nuestra existencia fuera segura y sólida, en realidad nos causaría un gran obstáculo, porque es el cambio el que permite el crecimiento y el desarrollo. La transitoriedad no es una amenaza sino la apertura hacia nuevos horizontes.

Hay una historia de un sapo que vivía en un estanque. Como jamás había estado en otro sitio, creía que su estanque era el mundo entero. Un día, una tortuga llegó al estanque y le contó al sapo que ella venía del mar. Pero el sapo jamás había oído hablar del mar, y le preguntó a la tortuga si éste era como su estanque. "No", contestó la tortuga, "es mucho más grande". "¿Tres veces más grande?", preguntó el sapo. La tortuga trató de explicarle cuán grande era el mar, pero el sapo no quería

entender. Finalmente el sapo se desmayó: era demasiado atemorizador incluso tratar de pensar en un sitio así.

Tal como el sapo, con frecuencia limitamos nuestro horizonte al creer sólo en aquello con lo cual estamos familiarizados. Aunque cada sistema de creencias puede expresar algún aspecto de la verdad, todos se basan en la consciencia humana corriente, y, por tanto, sólo apuntan a verdades relativas, nunca a nada más. Mientras un sistema de creencias pertenezca al campo de las ideas y de los conceptos, nos limita a una parte muy pequeña del conocimiento que está a nuestra disposición.

En consecuencia, para descubrir todas las posibilidades que están a nuestro alcance, de alguna manera tenemos que aprender a ir 'más allá' de la consciencia humana corriente, y entrar en el campo de la experiencia directa. Esto es difícil porque nuestra mente sólo sabe cómo seguir ideas, Instrucciones y conceptos; por eso proyectamos la idea de ir más allá, de trascender o transmutar. Todavía nos hallamos atrapados en la idea, y por ello nos mantenemos en nuestro nivel inicial de consciencia. Mientras sigamos nuestros pensamientos de esta manera, continuaremos en el nivel de consciencia que está limitado a los conceptos.

A través de la meditación podemos obtener una comprensión de la naturaleza cambiante de la existencia, y podemos entonces abrirnos a una nueva manera de ver. Inherente a la comprensión de que nuestro mundo realmente está cambiando siempre es la comprensión de la consciencia intrínseca. Esta consciencia impregna todas las formas aparentemente sólidas. Cuando comenzamos a abrir nuestra perspectiva y desarrollamos esta consciencia, descubrimos un mundo vasto e inexplorado, un sitio en el cual cada momento trae un tipo de experiencia fresco. Es como aprender a nadar. Cuando tratamos frenéticamente de agarrarnos a algo dentro del agua, ésta nos estorba, pero cuando nos relajamos y flotamos, el agua nos mantiene a flote. El adormecimiento, la confusión y el desasosiego que experimentamos desaparecen

con todas nuestras otras ilusiones, y nuestra experiencia adquiere un nuevo significado. Cuando estamos en capacidad de ver nuestro mundo desde la perspectiva del cambio, nos abrimos a una nueva libertad y a la consciencia.

Todavía pueden surgir obstáculos a nuestro progreso, pero podemos obviarlos; aprender a 'fluir' con nuestra experiencia nos da estabilidad y libertad reales. Cuando descubrimos que el cambio es la verdadera naturaleza de la existencia, nuestra antigua concepción del mundo parece disminuida y limitada. Nuestro mundo revive; nuevamente somos una totalidad. Una nueva realidad surge de la antigua, como el ave fénix de las cenizas.



### *Un tapiz móvil de sueños*

Los sueños son una fuente de conocimiento y de experiencia; sin embargo, con frecuencia los despreciamos como vehículo para explorar la realidad. Durante el sueño, nuestro cuerpo está en un estado de descanso, a pesar de lo cual podemos ver y escuchar, movernos, e incluso aprender. Cuando hacemos buen uso del estado de sueño, es casi como si nuestra vida fuera doble: en vez de vivir cien años vivimos doscientos.

Durante la infancia, las imágenes propias de los sueños son parte natural de nuestra vida: no hacemos una clara distinción entre nuestros sueños y los objetos aparentemente 'sólidos' que percibimos cuando estamos despiertos. Pero gradualmente, a medida que aprendemos los símbolos con los cuales rotulamos nuestra experiencia, encontramos que no mirar la experiencia de manera tradicional nos trae problemas. Nos atiesamos física y mentalmente. Cada vez más, después de los primeros años de vida, nuestra interpretación de las cosas configura nuestra manera de pensar cuando estamos durmiendo y cuando estamos despiertos. Descartamos el estado de sueño como ajeno a nuestra realidad, así que por la mañana casi no recordamos lo sucedido durante el sueño. Gradualmente perdemos nuestra sensibilidad al estado, de sueño, y después sólo recordamos partes muy especiales de nuestros sueños; olvidamos la mayor parte de ellos.

Al nacer, nuestra consciencia es en realidad muy clara, a excepción de los patrones kármicos ya existentes que ella contiene. Después, los patrones de nuestro estado de vigilia la van oscureciendo. Poco a poco, en vez de simplemente ocuparse de cada momento, la consciencia recoge y después transmite patrones de imágenes y conceptos, y a partir de éstos la mente crea un sentimiento de identidad separada. Parece que hubiéramos aprendido, o por lo menos que hubiéramos acumulado y almacenado información, pero en realidad, el yo está simplemente re-creándose y perpetuándose. Este mismo proceso sucede en nuestro estado de sueño. Las imágenes, los conceptos y las interpretaciones se entretajan en un patrón, uno activando al siguiente; la experiencia de toda nuestra vida es como un tapiz móvil.

Al definir y juzgar cualquier cosa que experimentemos, nuestra vida se vuelve tan compleja que no hay ningún espacio ni ninguna imagen que no tenga rótulo. La consciencia clara que teníamos al nacer se oscurece totalmente. Sin embargo, es posible avanzar por entre esta oscuridad. Las interpretaciones se forman por encima de los niveles más profundos de consciencia, y cuando penetramos en esta capa, podemos hacer contacto con la experiencia directa real -sin interpretaciones o categorizaciones.

Las herramientas normales de nuestra consciencia no pueden avanzar a través de esta oscuridad porque nos aferramos demasiado al nivel superficial de nuestra experiencia; sin embargo, podemos hacer uso del estado de sueño. Aunque de muchas maneras el estado de sueño es parecido al estado de vigilia, tiene mucha más flexibilidad. En los sueños es fácil manipular las imágenes, y, al cambiar las circunstancias de los sueños, podemos aprender a cambiar nuestra realidad cuando estamos despiertos. Los sueños no son sólo patrones de imágenes o colecciones de imágenes reflejadas; son un canal directo a nuestra consciencia interior.

*Estudiante:* A veces soy consciente de que mi cuerpo está en una cama, y, sin embargo, sé que estoy soñando. ¿Cómo o por qué ocurre esto?

*Rinpoche:* En el estado de sueño es posible ver varios caminos o varias dimensiones a la vez. El estado de vigilia está limitado por conceptos de lo que es 'real' y 'posible', mientras que el estado de sueño es más abierto naturalmente, y desarrolla patrones espontáneamente, más bien que forzadamente. Por eso los sueños pueden ser importantes en el desarrollo de la consciencia. El hecho de darnos cuenta, cuando estamos soñando, de que un sueño es un sueño puede ser de gran beneficio; podemos utilizar este conocimiento para darles forma a nuestros sueños.

Podemos, incluso, aprender a darles forma a nuestros sueños desde nuestro estado de vigilia. Los yoguis muy avanzados pueden hacer prácticamente cualquier cosa en sus sueños. Pueden convertirse en dragones o en pájaros míticos, hacerse más pequeños o desaparecer, retornar a la infancia y revivir experiencias, o incluso volar.

A fin del siglo x vivió un maestro hindú llamado Atisha, a quien invitaron al Tíbet a enseñar. Los discípulos le preguntaron cómo lo haría si no conocía el idioma; él contestó que se manifestaría a los tibetanos y que les enseñaría a través de sus sueños. El lenguaje de los sueños es igual en todas las culturas.

Habitualmente comparamos el estado de vigilia con el de la consciencia, y el de los sueños con el de la inconsciencia; sin embargo, en ambos casos utilizamos el mismo proceso de pensamiento. El estado de sueño y el de vigilia no son tan diferentes el uno del otro. Cuando nos damos cuenta de que toda la existencia es como un sueño, la separación entre el sueño y el estado de vigilia desaparece. Las experiencias que adquirimos de prácticas que hacemos durante el sueño pueden ser trasladadas a nuestra experiencia durante el estado de vigilia. Por ejemplo, podemos aprender a cambiar las imágenes aterradoras que vemos en los sueños a imágenes pacíficas.



Mediante el mismo proceso, podemos transmutar las emociones negativas que sentimos durante el día y convertirlas en mayor consciencia. Así podemos utilizar nuestras experiencias durante el sueño para desarrollar una actitud más flexible.

*Estudiante:* Resulta que los sueños que me molestan me afectan durante el día. Se trasladan con mucha fuerza a mis horas de vigilia.

*Rinpoche:* Cuanto más entienda usted la naturaleza de los sueños, menos lo molestarán. En realidad, no hay tanta diferencia entre agradable y desagradable. En un sueño, uno puede ver una cara bella o una cara fea. Ambas no son más que expresiones; ambas no son más que caras.

De acuerdo con nuestra forma habitual de entender, creemos que existe una realidad sobre la cual tenemos que tomar una posición definida. Pero, poco a poco, podemos aprender a crear nuestra propia realidad. El mundo, nuestra realidad, no es sólido; todo interactúa, todo puede ser penetrado. No hay una realidad única. Cuando nos damos cuenta de que las situaciones no son tan concretas como pensábamos, nuestra seriedad y nuestra tensión hacia la vida comienzan a diluirse.

Es útil pensar que toda nuestra experiencia es como un sueño. Cuando así pensamos, los conceptos y las identidades que nos han encasillado comienzan a desmoronarse. A medida que nuestra identidad se hace menos rígida, nuestros problemas se vuelven más ligeros. Simultáneamente, se desarrolla un nivel de consciencia mucho más profundo.

*Estudiante:* Con la práctica, en la actualidad para mí es relativamente fácil ver el estado de sueño y el de vigilia como un sueño. Pero, bien esté dormido o bien esté despierto, sigo experimentando la sensación del yo. Con excepción de algunas pocas ocasiones en mi vida, el observador y el que observa siguen siendo entidades separadas y la consciencia del yo

continúa siendo tan dura como una roca, muy difícil de penetrar. Es fácil para mí ver todo lo exterior a mí como un sueño, pero todavía encuentro muy difícil verme a mí mismo como un sueño.

*Rinpoche:* Es difícil liberarse del ego. Sin embargo, una vez que verdaderamente nos damos cuenta de que todo esto es como un sueño, el cambio aparece naturalmente. No es necesario que luchemos contra el ego, porque ya no nos identificamos con él.

*Estudiante:* Una vez que nos demos cuenta de que todo esto es un sueño, parece que podríamos desarrollar cualquier tipo de juego con el ego.

*Rinpoche:* Cuando verdaderamente nos hemos dado cuenta de eso, ya no es el ego el que actúa. Nos convertimos en la energía misma, de manera que cualquier tipo de juego ya no es personal.

Cuando no estamos atados por las restricciones del ego, nuestra energía es intensa y aguda, como la luz del Sol -tan brillante que no es posible mirarla directamente. En ese momento, cuando surge una emoción, ésta puede expandirse hasta que llega a ser más grande que nuestro cuerpo, más grande que una montaña, más grande que toda la Tierra y todo el espacio. Se hace tan grande que trasciende la imaginación, trasciende la mente. La experiencia se une con el que la experimenta; es la expansión total, la apertura total. La penetración nos lleva más allá del pensamiento, más allá de la substancia, más allá de la acción.

*Estudiante:* Me parece que cuanto más medito, más recuerdo las experiencias que he tenido en mis sueños.

*Rinpoche:* Esto se debe a que durante la meditación su mente está calmada y callada. Nuestros recuerdos están siempre con nosotros, y el hecho de estar en calma nos permite verlos más. Pensamos que cuando meditamos nuestra mente está vacía, pero en realidad lo que ocurre es que nuestra mente está más

clara que de costumbre. Cuando la mente se aquieta, podemos ver más claramente lo que está bajo la superficie.

*Estudiante:* ¿Buscar el comienzo de un sueño es lo mismo que buscar el comienzo de un pensamiento?

*Rinpoche:* Sí, hay similitudes. Incluso cuando buscamos atentamente, es difícil encontrar el comienzo o el fin de un sueño. Lo mismo ocurre cuando tratamos de atrapar el comienzo de un pensamiento o su fin.

*Estudiante:* Cuando estoy dormido o despierto tengo la sensación de que está ocurriendo un proceso. Estar despierto es como dar un paso con el pie izquierdo, y estar dormido es como dar otro paso con el pie derecho: día y noche. Y soñar es parte de vivir.

*Rinpoche:* Nuestra mente es la misma, estemos despiertos o dormidos.

*Estudiante:* En la realidad del estado de vigilia, cuando me relaciono con alguien siento que hay alguien que responde. Pero en la realidad del sueño, ¿hay alguien allí?

*Rinpoche:* Hay un texto en el cual tiene lugar un diálogo entre dos personas, en un sueño. Una de ellas dice: "Si entras en mi sueño, te hablaré en la misma forma en que estamos hablando ahora". En realidad, esto es posible, pero no quiero que se forme la idea de que el estado de sueño es exactamente igual al estado de vigilia. Yo puedo decir eso filosóficamente, y entenderlo intelectualmente, pero, en la práctica, no podemos decir que este estado es igual al de vigilia.

*Estudiante:* Si sostengo un diálogo con un amigo muerto, ¿estoy simplemente soñando con él, o estoy en realidad comunicándome con él?

*Rinpoche:* A nivel del sueño se está comunicando. Cuando su amigo muere, usted toma esto como real. Cuando se comunica con él en un sueño, eso también es real -la experiencia existe.

Finalmente, lo que es real y lo que no es real lo determina nuestra experiencia. ¿Su sueño es una experiencia, o no?

*Estudiante:* Pero ¿él también lo está experimentando?

*Rinpoche:* No sabemos si alguien está experimentando lo mismo que nosotros; es muy difícil definirlo, aun cuando estemos despiertos. El está teniendo una experiencia, pero no es la misma que la suya. Yo soy real; ¿hay alguna otra cosa diferente de mi experiencia de él?

*Estudiante:* Entonces las dos realidades son una: en una realidad hay separación, mientras que en la otra no la hay. ¿Eso es lo que usted quiere decir? Hay polaridad y no hay polaridad.

*Rinpoche:* Se necesitan muchas explicaciones para entender la naturaleza de la realidad. Puede prestarse a confusiones. Lo que es verdad para mí, puede no serlo para otra persona. Sin embargo, todos estamos de acuerdo con la realidad convencional. Ésta es una mesa. Conceptualmente, no tenemos problema en aceptar que ésta es una mesa. Todos estamos de acuerdo.

*Estudiante:* Si yo pensara que eso tal vez no es una mesa, ¿cambiaría eso la percepción de los demás?

*Rinpoche:* Mientras todos creamos en la mesa, no.

*Estudiante:* ¿Quiere todo esto decir que si yo fuera perfecto en mi meditación, podría ver toda mi vida ocurriendo como parte de mi meditación, de día y de noche, despierto y dormido?

*Rinpoche:* Uno de los propósitos de aprender sobre los sueños es ayudarnos a darnos cuenta de que las distinciones que creamos, como real e irreal, dolor y placer, no tienen fundamento. Nos damos cuenta de que toda nuestra experiencia es un sueño, que un sueño no es sólo lo que experimentamos cuando dormimos de noche.

*Estudiante:* Mi propósito al indagar sobre estas cosas es tratar de dejar de sufrir. ¿Cómo dejamos de sufrir cuando estamos despiertos? ¿Los elementos que existen cuando estamos dormidos y soñamos son los mismos que existen cuando despertamos?

*Rinpoche:* En realidad, la pregunta es: ¿Qué significa realmente estar despierto?

*Estudiante:* Hablando sencillamente, significa que nuestros ojos están abiertos.

*Rinpoche:* Eso es verdad; pero tal vez eso no es suficiente. El estado de consciencia es muy parecido a un sueño. Un sueño no está realmente allí; simplemente aparece sin fundamento ni causa. En forma similar, incluso mientras vivo esta experiencia, nada está sucediendo realmente.

*Estudiante:* Pero la consciencia existe.

*Rinpoche:* No. La consciencia es como un sueño. Son casi lo mismo. No podemos decir que son exactamente lo mismo, pero la naturaleza de los sueños es muy parecida a la naturaleza de la consciencia. El problema está en que nos enredamos al hacer distinciones entre los niveles de realidad del mundo del sueño y del mundo real; pero si los examinamos muy cuidadosamente, encontramos que están muy cerca el uno del otro. Durante la noche, cuando algo aparece en un sueño, lo que aparece realmente es en sí insustancial. Lo que aparece, lo que llega, no se puede ver. Así que el cuadro, la imagen, el sueño no existe. Lo que vemos es la no *existencia*.

Cuanto más profunda sea nuestra percepción de esto, más flexible será nuestra habilidad para experimentar totalmente la vida. Percibiendo más profundamente la naturaleza del sueño, más podemos acercarnos a la realidad que está dentro del sueño. Tenemos la posibilidad de llegar a conocer nuestros sueños tan bien que podemos controlarlos como a un televisor. Este conocimiento podemos utilizarlo luego en nuestro estado

de vigilia para cambiar nuestra manera de pensar. Al dragón podemos convertirlo en un bebé.

*Estudiante:* Pero uno no puede hacer que los demás crean eso.

*Rinpoche:* No. Ésa es una realidad individual. Normalmente no podemos ver los sueños de los demás. Cuando estamos soñando, ese mundo es nuestro mundo total consciente. En ese momento podemos ver hasta qué punto podemos manipularlo, refinarlo y trascenderlo -cuánto podemos jugar. Gradualmente, nos damos cuenta de que, siendo nosotros una proyección, somos tan proteicos como las otras imágenes. Así que podemos aprender a cambiarnos a nosotros mismos también. De igual modo, a medida que nos desarrollemos psíquicamente, es posible que podamos compartir los sueños de nuestros amigos.

*Estudiante:* Anoche soñé que estaba de pie en un campo enorme. Estando allí, sin ningún esfuerzo, me deslicé hacia un camino arenoso y cascajoso. Fue delicioso. Nunca he hecho eso.

*Rinpoche:* El sueño que usted estaba proyectando está libre de los límites de tiempo o de las categorías de 'real' o 'irreal'. Tanto el estado de sueño como el estado de vigilia son como espejos. Usted se está mirando la cara en el espejo, el cual, en este caso, es el sueño. El sueño en sí mismo no tiene fundamento. Es como una burbuja; la imagen no tiene semilla. ¿Dónde están las imágenes del sueño de anoche? ¿A dónde se fueron?

*Estudiante:* Y ¿qué tal las imágenes que vi ayer en mi apartamento? Tampoco existen ya. Es como si dos sueños estuvieran sucediendo al mismo tiempo: uno que tenemos cuando estamos dormidos, y el otro que continúa durante el resto del tiempo. ¿Son lo mismo?

*Rinpoche:* Lo son y no lo son. Básicamente, existen dos tipos de experiencia en la vida: el estado de vigilia y el estado de sueño. Es como un punto que de alguna manera tiene dos

lados. Si usted quiere estar convencido de que el sueño no es más ilusión que el estado de vigilia, recuerde las ocasiones en que ha estado soñando despierto -cuando de repente se da cuenta de que está en algún lugar pero no sabe cómo llegó allí. O ve imágenes fantásticas que lo hacen reír o llorar. Estas imágenes son muy similares tanto en el estado de sueño como en el de vigilia. Con frecuencia, durante el día, nos vemos tan atrapados en imágenes de sueños que perdemos la noción del lugar en que nos hallamos. Es como vivir una ficción.

*Estudiante:* Parece que todo fuera una ilusión, y ése es un pensamiento aterrador.

*Rinpoche:* ¿Qué quiere decir con ‘aterrador’?

*Estudiante:* Que ahora estoy viviendo en una irrealidad.

*Rinpoche:* Eso quiere decir que está empezando a entender. Es posible que no perciba del todo la experiencia que se está efectuando, pero tiene una noción, una noción interpretativa. Como usted no la está experimentando de verdad, siente miedo; pero eso también es parte del sueño.

*Estudiante:* ¿Hay alguna manera de librarse del miedo?

*Rinpoche:* Ese miedo es parte del vacío, la separación que vemos entre la realidad del sueño y de la vigilia. Pero realmente, la naturaleza de toda nuestra experiencia es la de un sueño. Supongamos que tengo un sueño en el cual un tigre, un perro y una serpiente me están atacando, y tengo miedo. Sólo cuando me despierto me doy cuenta de que todo el programa del sueño era una parte mía. Lo mismo sucede cuando usted recibe la revelación: entonces se da cuenta de que todo el samsara es una parte de su propia creación. Usted está creando toda su experiencia.

Cuando tenemos experiencias de sueños durante la noche, podemos aplicar lo que aprendemos en esos sueños para hacer que nuestra vida sea más fácil y saludable. Pasar del estado de sueño al estado de vigilia es como cruzar un puente de un nivel

de consciencia a otro. Con conocimiento y práctica, podemos hacer un viaje entretenido.

*Estudiante:* Entiendo que podamos aprender de las experiencias que tenemos en los sueños, pero cuando ellas son de sufrimiento y muerte, algo en mí lucha en contra de aceptarlas como sueños. Siento que hay algo erróneo en ello.

*Rinpoche:* El problema está en que usted no acepta o no cree de verdad en el sueño. Usted puede, hasta cierto punto, haber desarrollado consciencia de que su experiencia tiene mucho de sueño, pero todavía no se da cuenta de que el sueño es lo que usted está experimentando. No es solamente una idea impuesta en la situación.

*Estudiante:* Si creo que la muerte es una parte del sueño, entonces no viviré la realidad de la muerte de alguien ni la forma en que me afecta.

*Rinpoche:* Si usted verdaderamente creyera que la realidad es un sueño, entonces no se relacionaría con la muerte desde ese lugar limitado que nos dice que la muerte es algo malo, que es sufrimiento y llanto... Otro aspecto es que no debemos pensar que el sueño abarca sólo los objetos exteriores. En realidad, todas nuestras percepciones, toda nuestra consciencia -todo- es un sueño. El sueño no es solamente las imágenes de nuestras percepciones.

*Estudiante:* Si quiero poner esto en práctica, ¿debo decírmelo constantemente a mí mismo?

*Rinpoche:* No. Vívalo. Cuando uno trata de forzarse o convencerse, no le da buen resultado.

*Estudiante:* ¿Cómo es cuando uno se da cuenta de que todo es un sueño?

*Rinpoche:* Es muy, muy Interesante, y satisfactorio.

*Estudiante:* ¿De esta manera es como se puede decir que el samsara es el nirvana?

*Rinpoche:* Sí. Eso parece muy próximo a la vía.

*Estudiante:* ¿Y cómo es cuando uno sabe?

*Rinpoche:* Incluso las cosas más difíciles se vuelven agradables y fáciles. Cuando usted se da cuenta de que todo es como un sueño, logra la consciencia pura. Y la manera de lograr esta consciencia es darse cuenta de que toda experiencia es como un sueño.



*Sueño con el loto*



En los sueños podemos hacer lo imposible -podemos transformar nuestro cuerpo, usar la telepatía, incluso volar. Nuestro estado de sueño es como sondear el fondo del océano, mientras que nuestro estado de vigilia es como navegar en la superficie del mar. Como los sueños no se desarrollan conscientemente, sino que surgen espontáneamente, no pasan por los filtros que se hallan presentes en nuestra consciencia de vigilia. Nuestros sueños pueden llevarnos a un conocimiento que es inalcanzable en nuestro estado de vigilia.

Sin embargo, no siempre es fácil trabajar con nuestro estado de sueño, porque todavía tenemos que hacer uso de nuestros conceptos comunes para ponernos en contacto con nuestra experiencia en el sueño. Pero hay maneras de ponernos en armonía con la densidad y el ritmo de nuestro patrón de sueño, y así utilizar esta fuente de conocimiento. Una de esas maneras es practicar ciertas visualizaciones antes de acostarse.

Para estimular este tipo de visualización, es mejor prepararse relajándose antes de dormir. Relaje, especialmente, la cabeza, los ojos, los músculos de la nuca y la espalda, y finalmente relaje todo el cuerpo. Deje a un lado las tensiones y, después de haber aclarado la mente lo más posible, simplemente permanezca acostado respirando lenta y

suavemente. Deje que su mente y su cuerpo sientan la luz y el efecto tranquilizador de la relajación.

Después, guíe la mente en la forma suave en que usted guiaría a un niño pequeño. A la mente le encantan las sensaciones, así que aquíétela con sensaciones cálidas, alegres y tranquilas. La mente dejará de brincar de un lado a otro; sus preocupaciones y sus conceptos desaparecerán, y usted podrá relajarse profundamente. Entonces podrá visualizar eficazmente.

Cuando se sienta lleno de calma y paz, visualice que tiene una bella y suave flor de loto en la garganta. La flor de loto tiene pétalos rosados pálidos, ligeramente curvados hacia dentro, y en el centro del loto hay una luminosa llama de color rojo anaranjado suave en los extremos y más fuerte en el centro. Mirando muy suavemente, concéntrese en la parte de arriba de la llama, y siga visualizándola mientras pueda.

Esta llama representa la consciencia, que tiene la misma luminosidad de la energía en los sueños. Las experiencias de nuestro estado de sueño y nuestro estado de vigilia tienen diferentes características. Pero como su composición es esencialmente la misma, la consciencia de uno de los estados puede pasar sin obstáculos al otro.

Continúe manteniendo la imagen del loto y de la llama, y observe cómo los pensamientos surgen, y cómo la imagen visual del loto se entrelaza con ellos. Dese cuenta de que esos pensamientos y esas imágenes reflejan sus asociaciones pasadas y presentes y sus proyecciones futuras. Observe este proceso, pero siga concentrándose en el loto, para que su visualización se mantenga clara.

Es posible que otras imágenes sigan surgiendo en su mente, y que sienta que le es imposible liberar la mente de pensamientos, ni siquiera por un minuto. No se preocupe por los pensamientos; simplemente observe todo lo que aparezca. Aunque otras imágenes y pensamientos surjan en la mente, mientras el hilo de la visualización se mantenga intacto, ésta pasará al sueño. Sin embargo, si trata de interpretar o 'pensar'

acerca de su visualización, romperá el hilo; se creará un vacío entre el estado de sueño y el de vigilia, y su visualización y su estado de consciencia se perderán. Su consciencia se perderá en el sueño, de modo que tenga cuidado: no fuerce la visualización; simplemente deje que tenga lugar, pero continúe concentrándose en el loto.

Deje que la forma se refleje en su consciencia hasta que su consciencia y la imagen se vuelvan una. Cuando esto suceda, ya no habrá cabida para los pensamientos -ésta es la contemplación total. Cuando la concentración es total, sujeto, consciencia, objeto, imágenes, todo se vuelve uno.

Al principio, cuando usted pasa al estado de sueño y las imágenes surgen, es posible que no recuerde de dónde vinieron. Sin embargo, su consciencia se desarrollará naturalmente hasta que usted pueda ver que está soñando. Cuando observe muy cuidadosamente, podrá ver toda la creación y la evolución del sueño. Las imágenes del sueño, que al principio son borrosas y difusas, se harán claras y completas.

Esta clara forma de consciencia es como tener un órgano especial de consciencia que puede permitirnos ver desde el estado de sueño hasta el de vigilia. Mediante esta práctica, podemos ver otra dimensión de la experiencia, y tener acceso a otra manera de saber cómo surge la experiencia. Esto es importante porque cuando sabemos esto podemos modelar nuestra vida. Las imágenes que surgen de nuestra consciencia de sueño Intensificarán nuestra consciencia cuando estemos despiertos y nos permitirán ver más la naturaleza de la existencia.

Mediante la práctica continua, veremos cada vez menos diferencia entre el estado de vigilia y el estado de sueño. Nuestras experiencias mientras estamos despiertos se hacen más vívidas y variadas, como resultado de una consciencia más liviana y refinada. Ya no nos vemos atados por concepciones convencionales de tiempo, espacio, forma y energía. Dentro de esta perspectiva, también es posible que encontremos que las llamadas proezas y leyendas supernaturales de los yoguis y

maestros no son mitos ni milagros. Cuando la consciencia reúne todos los polos de experiencia y va más allá de los límites del pensamiento común, los poderes psíquicos o las habilidades se vuelven algo natural.

Este tipo de consciencia, basado en la práctica de los sueños, puede ayudar a crear un equilibrio interior. La consciencia alimenta la mente de manera tal que alimenta todo el organismo. La consciencia ilumina facetas de la mente no vistas antes y alumbró el camino para que exploremos nuevas dimensiones de la realidad.



### *El fundamento del ser*

Normalmente sólo vemos la superficie de nuestra experiencia. El polvo de innumerables conceptos e interpretaciones embota nuestros sentidos y nuestras percepciones, de manera que sólo podemos ver una pequeña parte de lo que realmente está pasando. No es sorprendente, entonces, que la vida con tanta frecuencia nos parezca insatisfactoria: ya no vemos su riqueza.

La mente tiene una complejidad bella, pero nuestra percepción común y corriente no nos permite verla. Nuestra mente es como un rayo láser que puede penetrar una resma de papel casi instantáneamente... Sin embargo, no vemos más que un hueco, aunque, en realidad, hay cientos de ellos. Aunque cada capa de nuestra consciencia es tocada por cada experiencia, nuestra capacidad de percepción no es normalmente lo suficientemente precisa como para permitirnos ver estos niveles.

La primera fase de la experiencia es lo que podríamos llamar el fundamento del ser. Sin embargo, el término 'consciencia' [o despertar] es más apropiado para la experiencia de este nivel, porque al nivel del fundamento realmente no 'experimentamos' nada: nuestra consciencia no registra percepciones como tales. A este nivel no hay diferencia entre lo físico y lo mental, o entre sujeto y objeto.

Este nivel de fundamento podemos experimentarlo ocasionalmente cuando estamos ebrios, o cuando tomamos drogas; cuando estamos muy felices; o cuando estamos a punto de morir; cuando estamos muy mal heridos, o tal vez inconscientes por causa de un accidente. El nivel de fundamento aparece instantáneamente. No es posible prepararse para esta experiencia porque en estas ocasiones no tenemos sentido del tiempo, ni tampoco del pasado o del futuro. Este nivel de fundamento es como un espacio vacío; no hay un sentido específico de consciencia. La mente parece como si toda percepción de los sentidos estuviera contenida en lo que ha sido descrito como un hueco negro -una oscuridad que no es opresiva, sino una clase de apertura.

En la mayoría de las circunstancias, la experiencia de este estado de fundamento no dura mucho; pero mientras dura, lo abarca todo; todo funciona dentro de él: la mente, la consciencia y todas las percepciones. Aunque el estado de fundamento no tiene cualidades específicas, es la fuente de toda la experiencia, y de él surgen todos los pensamientos y las imágenes que componen nuestro mundo conceptual.

Todos somos parte del ser; somos el ser. Toda la experiencia de nuestra vida es este ser, este fundamento, que abarca toda la existencia. El nirvana y el samsara se manifiestan dentro de este nivel. Cuanto más entendamos esto más enriquecedora y satisfactoria se vuelve la vida. Vemos que este fundamento del ser es totalmente abierto; todo se manifiesta allí; nada puede destruir esta apertura.

La meditación nos permite permanecer a este nivel durante largos periodos de tiempo. Como es un estado de mucha paz, libre de deseos y de emociones conflictivas, algunos de los discípulos de Buda permanecieron en este nivel durante cientos de años. Sin embargo, este nivel de fundamento es sólo un estado inicial; nada puede realmente realizarse allí. La mente pasa naturalmente de este nivel de fundamento a un segundo estado, que es un nivel más consciente, similar al reconocimiento. Este segundo estado no es realmente

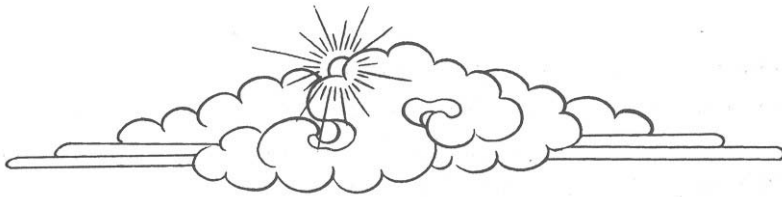
percepción de los sentidos sino una característica intuitiva y de ver, una liviandad y claridad. Al desarrollar con sensibilidad nuestra consciencia, tocamos este segundo nivel intuitivo directamente.

El primer estado de la experiencia es como tocar el fundamento; el segundo estado es como mirar alrededor; y después viene el tercer estado, que es como inspeccionar el horizonte -observando con más precisión y perceptividad. Lo que generalmente denominamos 'experiencia' se produce en los niveles dos y tres. Podemos aprender a reconocer estos tres niveles de experiencia en cada pensamiento: primero, el estado de fundamento; después, reconocemos la calidad de la experiencia; y, finalmente, aprendemos a ampliar la experiencia lo más posible.

Cuando nos vamos familiarizando más con las distinciones y las cualidades de cada uno de estos niveles de experiencia, podemos apreciar las sutiles complejidades y los funcionamientos más internos de la mente. Hasta tanto nuestra percepción no se haya desarrollado de esta manera, somos como alguien que jamás se ha comido un albaricoque: no podemos imaginar a qué sabe. Pero una vez que tengamos habilidad para percibir el surgimiento y el flujo del pensamiento, podemos ir más allá de este nivel de percepción y experimentar un nivel similar a la percepción fresca que teníamos durante la niñez. Podemos experimentar directamente la mente como un proceso. Cuando podemos remontarnos, cuando podemos transmutar la calidad de la mente, entonces nos aproximamos a la libertad genuina.







#### CUARTA PARTE

### *Más allá de los significados*



#### *Las dimensiones de la meditación*

La experiencia de la meditación tiene muchas dimensiones. La experiencia puede ser bella, muy satisfactoria y agradable, y, sin embargo, ser una experiencia limitada, porque ‘pertenece’ a un ‘yo’. Existe un marco de referencia dentro del cual reaccionamos, y, por lo tanto, perderemos la experiencia. Así que, todavía, experimentamos altibajos. Más adelante nuestra experiencia de la meditación puede expandirse y volverse ilimitada; sin ningún punto de referencia, sin centro. Todo y todas las cosas son parte de la meditación. Esto puede llevarnos a la tercera etapa, en la cual no se hace ninguna distinción. Nos despertamos y vemos que la realidad y la verdad no son simplemente dimensionales sino como una piedra preciosa, con muchas facetas. Este nivel es el de la consciencia pura.

*Estudiante:* Al nivel de la consciencia pura uno tiene pensamientos; pero ¿uno está, de alguna manera, más allá de los pensamientos?

*Rinpoche:* Uno está por encima de los pensamientos, en los pensamientos, fuera de los pensamientos. Es posible que uno

todavía vea los pensamientos, pero no está envuelto en ellos. Todavía ladran, pero no muerden mucho.

*Estudiante:* ¿Cómo podemos darnos cuenta de que estamos meditando de esta manera?

*Rinpoche:* Es posible meditar durante muchos años sin hacer progresos importantes. Pero podemos saber cuándo estamos meditando bien porque en los niveles más altos de la meditación no nos damos cuenta de que estamos haciendo algo, pues no hay reflexión. Mientras haya muros, mientras haya parámetros, nos hacemos preguntas y tratamos de medir el espacio. Pero una vez que entramos en el espacio abierto de la meditación, no podemos dividirlo de esta manera o de aquella. Las preguntas ya no tienen aplicación.

Al iniciarnos en la meditación es importante soltar todos los pensamientos, y liberarnos de su pasado y su futuro. En medio de esto encontramos la meditación. Pero a medida que nuestra meditación se va desarrollando, descubrimos que ella entra en cada pensamiento y en cada emoción. Entonces la meditación se vuelve una parte natural de nosotros -una experiencia que continúa en cada momento de la vida.

*Estudiante:* ¿Quiere usted decir que podemos utilizar nuestros problemas diarios como base para la meditación?

*Rinpoche:* Todo lo que experimentamos puede volverse nuestra meditación... pero en nuestra meditación no debemos tratar de clasificar y seleccionar. Los sentimientos, la respiración, la tensión muscular, los deseos, el ego, la codicia y la confusión - todas las cosas que experimentamos- pueden ser nuestra meditación. La meditación es, en realidad, una parte de nosotros, y no podemos alejarnos de nosotros mismos.

La meditación no sólo puede ayudarnos a resolver nuestros problemas sino que puede evitar que surjan. El proceso de la meditación nos relaja y nos calma de tal manera que cuando cualquier concepto o emoción surge, ya no nos impele a formar

parte de ese contexto. Y así su poder sobre nosotros comienza a disolverse.

*Estudiante:* Tiendo a confundir la concentración con la tensión y el esfuerzo. Si entendí lo que usted dijo, eso es erróneo. Debo relajarme más.

*Rinpoche:* La meditación es una concentración no rígida. Para el principiante, la concentración implica un esfuerzo. Pero aunque haya volición, no debe haber fuerza.

*Estudiante:* ¿Qué es, exactamente, el ego?

*Rinpoche:* El ego está estrechamente relacionado con los actos de asir y con la identidad. Pero una vez que aprendemos a meditar, el ego comienza a perder su poder sobre nosotros.

*Estudiante:* Mi concepto del ego equivale a consciencia.

*Rinpoche:* Pero ese concepto se basa en ciertas imágenes o interpretaciones que surgen a través de sus sentimientos y sus sentidos -éstos son, sencillamente, patrones sin ninguna sustancia o significado. La persona que puede confiar en su meditación encuentra que esta experiencia no tiene ni nombre ni forma.

Muchas personas creen que la esencia y el ego son lo mismo. Cuanto más profundamente investigue usted, y cuanto más refinado sea su entendimiento, más se dará cuenta de que no existe ni absoluto, ni esencia, ni ego. Éstas son sólo palabras vacías, que no tienen significado.

*Estudiante:* Tengo la sensación de que cuando medité mi mente está siempre inundada de imágenes.

*Rinpoche:* A veces, cuando uno está concentrado, surgen imágenes subconscientes, como memorias y arquetipos. Muchas experiencias desconocidas salen a flote. Algunas técnicas de meditación agitan y hacen surgir estas imágenes. Esta clase de experiencia significa que estamos en el sendero de la meditación.

La concentración nos conduce naturalmente a tales experiencias, aunque también nos lleva más allá de ellas. Relájese y olvídense del 'observador'. Trate de no estar consciente de nada. Tenga paciencia. Vuelva a su meditación, y trate de mantenerse en contacto con la sensación de profunda relajación, y conforme su experiencia de la meditación se haga más profunda, su agitación irá disminuyendo.

No piense en la cantidad ó calidad de su meditación. Manténgala abierta. Usted es el centró de su meditación.

*Estudiante:* Cuando trató de concentrarme durante la meditación, suele darme dolor de cabeza.

*Rinpoche:* Eso significa que su meditación es demasiado rígida ó tiesa. Olvídense del concepto de meditación; deje a un lado ese sentimiento de posesión. Cuando usted tiene una experiencia buena ó mala, se siente dueño de ella. Esta apropiación crea una tensión. Cuando pueda desprenderse de la experiencia, su dolor de cabeza desaparecerá. Con frecuencia somos demasiado cuidadosos con la meditación; actuamos como si estuviéramos en una habitación con un bebé, al cual cualquier ruido puede despertar. Hay que relajarse y tener una actitud más flexible.

Sea bueno con su cuerpo. Dese un masaje suave en los músculos de la parte posterior del cuello para que la energía fluya libremente hacia ellos. Deje a un lado la tensión y la resistencia. No tiene que hacer nada particular. Sus ojos, manos, estómago, huesos y músculos hacen lo que tienen que hacer. Deje que la consciencia fluya a través de su cuerpo y de su mente.

*Estudiante:* Pero ¿no es necesario que alguien que se halla en el caminó de la espiritualidad tenga un gurú ó un maestro personal?

*Rinpoche:* Es muy difícil generalizar. Hay personas que pueden necesitar un gurú -otras no. La única manera de saber es mirar dentro de su corazón y determinar si usted puede realmente

manejar su progreso sin que su ego ó sus autoengaños interfieran.

*Estudiante:* ¿Qué papel desempeña la religión en la meditación?

*Rinpoche:* La religión y la devoción son útiles -son otro aspecto de la meditación. Los sentimientos religiosos pueden ser muy importantes, porque apenas usted cree y sigue, su consciencia sigue también. Mientras usted crea y tenga fe y devoción, progresará.

*Estudiante:* ¿Es simplemente una herramienta más?

*Rinpoche:* Correcto. No es la única forma, pero es una herramienta muy importante.

*Estudiante:* ¿Puede volverse un apego?

*Rinpoche:* Sí. Usted puede apegarse al oro ó a la meditación, a su casa o a la gente. Usted puede apegarse a cualquier cosa. No hay ninguna diferencia: cualquier apego es un apego.

*Estudiante:* ¿Y la filosofía?

*Rinpoche:* La filosofía tiene primordialmente que ver con pensamientos y conceptos. Estos pensamientos y conceptos se refinan y después tienen una dirección. Esta dirección llega a un punto, el cual se convierte en una regla, la cual se convierte en un sistema. El sistema se agranda, y gradualmente se desarrolla una consciencia ética: lo correcto y lo erróneo, lo positivo y lo negativo, la virtud y el mérito, etc. Gradualmente, a medida que la filosofía se convierte en un modelo, se vuelve limitada y llena de detalles complejos.

Cuantas más preguntas hacemos, más preguntas resultan. Finalmente nos damos cuenta de que no es necesario hacer preguntas porque no hay respuestas finales. Pero si no hacemos preguntas, es posible que nunca nos demos cuenta de esto. Hasta cierto punto, nuestro conocimiento común no es inútil porque nos ayuda a aprender a dar respuestas... pero también

nos muestra que las preguntas no tienen fin. Es como frotar dos pedazos de madera. Se calientan y finalmente se queman. La comprensión intelectual es así.

La única manera de no dar respuestas es darse cuenta de que no hay respuestas. Dar respuestas no es la respuesta. Dar respuestas contribuye a que se hagan preguntas, y haciendo preguntas simplemente se repite el ciclo. Las preguntas y las respuestas no nos llevan a nada; se alimentan las unas a las otras.

*Estudiante:* ¿Por qué nos anima usted a hacerle preguntas?

*Rinpoche:* Tenemos pensamientos, y el hecho de expresarlos puede ayudarnos. Cuando hacemos preguntas podemos ver dónde estamos. Hacer preguntas es una manera de conocer; la otra es a través de la experiencia. Cuando ambas cosas suceden al mismo tiempo, es muy bueno, pero a veces no podemos sentir la experiencia. Finalmente todo se vuelve una sola cosa, y no hay diferencia.

Hacer preguntas y dar respuestas no nos llevará muy lejos, pero puede ser un ejercicio útil, no algo que debe descartarse. Cuando descartamos la filosofía y el conocimiento intelectual nos separamos de una parte importante de nosotros mismos. Cuando vivimos, estudiamos y trabajamos en el mundo, tenemos que hacer esta clase de ejercicio lo más posible. Pero cuando meditamos, no debemos hacer preguntas.

Cuando usted se halle intelectualmente confuso, trate de integrar la confusión en la meditación, trabaje con ella. Esto no es perder el tiempo; es un proceso de aprendizaje. Al despertarse por la mañana, dese cuenta de que ése es el momento; ése es el desafío. Trate de aprender en todo momento; sus clases son la vida diaria. Usted está jugando durante veinticuatro horas cada día en este campo de la meditación. El desafío es: ¿Qué lado está ganando: el positivo o el negativo? ¿Qué estamos logrando? Finalmente, no hay ni ganancia ni pérdida; pero seguiremos involucrados en ganar y

perder hasta que nos demos cuenta de esta verdad. En consecuencia, por ahora trabajamos con lo que tenemos.





## *Pensamientos*

Cuando podemos tranquilizar el cuerpo, la respiración y la mente, surge naturalmente una sensación muy cómoda y agradable. Al ampliar esta sensación, descubrimos que nos sentimos muy a gusto con ella... y podemos volver a experimentar esta sensación una y otra vez en la meditación diaria. Podemos comenzar por practicar durante unos pocos minutos cada día. Con el tiempo, conforme aumentamos el tiempo de la práctica, vemos que podemos meditar sin esfuerzo. Y mediante el repetido contacto con esta sensación, nuestra concentración se desarrolla naturalmente. Pero nuestro progreso puede verse obstaculizado si tratamos de interpretar esta sensación intelectualmente, porque el proceso de pensamiento en sí mismo nos separa de la experiencia.

Nuestros pensamientos son en tal grado parte de nosotros que incluso cuando meditamos tendemos a aceptar el mundo de las ideas y los conceptos como nuestra realidad. Nos limitamos a este campo familiar y, en consecuencia, limitamos nuestra meditación. Este efecto lo vemos claramente cuando examinamos de cerca la naturaleza de los pensamientos.

Cuando surge un pensamiento en nuestra mente, nos 'aferramos' a él como si fuera un hijo nuestro. Nos sentimos madres de nuestros pensamientos -pero, en realidad, es un

ardid de nuestra mente. De hecho, si observamos cuidadosamente y tratamos de mantenernos desapegados, podemos ver que cada pensamiento aparece y se va sin mayor conexión con el siguiente. Los pensamientos tienden a ser errantes, a saltar de una cosa a otra, como canguros. Cada pensamiento tiene su propio carácter. Unos son lentos, y otros rápidos; uno puede ser muy positivo, y el próximo muy negativo. Los pensamientos simplemente pasan, como automóviles en una autopista. Uno sigue al otro, en rápida sucesión.

Cuando un pensamiento conduce al siguiente, parece que llevaran alguna dirección; pero, a pesar de la sensación de movimiento, no hay una progresión real. Los sucesos mentales -los pensamientos- son como una película: aunque hay una sensación de continuidad, la continuidad en sí es una ilusión creada por la proyección de una serie de imágenes similares, que en realidad son individuales.

Cuando aparece un pensamiento o una idea particular, comienza a formarse como un bebé en la matriz. Durante cierto tiempo se desarrolla dentro de nosotros, y después 'nace' como una idea perfectamente desarrollada. El pensamiento, apenas aparece, grita; tenemos que cuidarlo. Los pensamientos son muy difíciles y exigentes. Tenemos que aprender a manejarlos correctamente.

Mediante la observación cuidadosa, podemos aprender a experimentar directamente cada pensamiento o concepto cuando se presenta. Observando con calma y habilidad cada pensamiento, podemos experimentar sus diferentes patrones y tonos. Esto es lo que se entiende por llegar a la experiencia interna o por convertirse realmente en la experiencia.

La concentración es importante para poder ponernos en contacto con la energía que se halla en cada pensamiento, pero la concentración forzada no es nada eficaz. Es posible que funcione durante períodos cortos, pero nuevos pensamientos continúan apareciendo, y la concentración se debilita. No bien surge un pensamiento, cuando el próximo ya viene detrás,

seguido de otro. Para evitar esto, es importante ir guiando la mente hacia un solo punto, que puede concentrarse dentro de la experiencia íntima de cada pensamiento. Mediante una autodisciplina suave, podemos desarrollar y ampliar gradualmente esta concentración.

Cuando prestamos mucha atención, podemos darnos cuenta del espacio entre pensamientos individuales. Esto no es fácil, pues muy rápida y sutilmente desaparece un pensamiento y surge otro. Pero este proceso tiene un ritmo, y cuando nos percatamos de este ritmo, podemos ver el 'vacío' que hay entre los pensamientos; un 'espacio' o un nivel de consciencia, es el cual los sentidos no nos distraen. El espacio entre los pensamientos tiene una cualidad de apertura que se parece mucho al vacío. En este espacio no hay discriminación ni cosas que oscurezcan nuestra consciencia. Llegar a él es como sumergirse profundamente en el océano; hay allí una gran tranquilidad. En la superficie puede haber innumerables olas, pero en las profundidades hay una paz y un equilibrio profundos.

Este espacio entre pensamientos es como el intervalo entre este momento y el futuro: este pensamiento ya se fue, pero el próximo todavía no ha llegado. En realidad, esta presencia de la consciencia no tiene que ver con el pasado o el futuro; ni siquiera tiene que ver con nuestra idea normal del presente. Ponerse en contacto con este espacio es como hacer un viaje a otro mundo, y la calidad de esa experiencia es completamente distinta de todo lo que vivimos habitualmente.

Una vez que encontremos este espacio entre pensamientos podemos ensancharlo y convertirlo en una experiencia profunda y plena. Cuando expandimos la tranquilidad del espacio entre pensamientos, la mente gradualmente pierde su inquietud, y el estado natural de la mente comienza a revelarse. Al principio es difícil mantener este estado, porque la mente todavía tiende a distraerse con los pensamientos. Pero a medida que logramos un mayor equilibrio, nuestra mente gravita más fácilmente hacia un nivel de consciencia más profundo.

Cuando aprendemos a mantener esta consciencia durante períodos de tiempo más largos, se vuelve como una luz interna, siempre radiante. Es una consciencia intrínseca, que nos libera de la confusión, y de la habitual y aparentemente interminable secuencia de pensamientos.

Podemos expandir esta tranquilidad hasta más allá de nuestro cuerpo, incluso más allá de este mundo, y sentir la inmensidad, la ausencia de centricidad del espacio abierto. Nuestra experiencia se vuelve viva, fresca, clara y positiva. Cuanto más penetremos en este espacio entre pensamientos, más poderosa será nuestra experiencia.

Dentro de este espacio entre pensamientos vemos que la mente misma es espacio, que es transparente y no tiene forma. Vemos que nuestros pensamientos, igualmente, son abiertos y no tienen forma. Una vez que experimentemos esta sensación de espacio abierto, ya no nos hallamos encasillados en los conceptos, las palabras y las imágenes que anteriormente restringían nuestra experiencia.

En el espacio entre pensamientos no hay más que la calidad cristalina de la consciencia pura. El pasado y el futuro se disuelven, porque este espacio está más allá del campo de los conceptos... vasto, abierto, no está atado a nada, y, sin embargo, todo lo permite.

*Estudiante:* Usted no sólo habló de entrar en el espacio entre pensamientos sino, además, de entrar en el pensamiento mismo. ¿Podría explicar eso?

*Rinpoche:* Podemos aprender a mantener nuestra consciencia en el momento, y simplemente ser, sin crear ninguna separación entre nuestro "yo" y el pensamiento. Ésta es la manera de penetrar en un pensamiento. Si tratamos de analizar o asir un pensamiento, siempre nos quedaremos fuera de él. Pero los pensamientos no están fuera de nosotros; la realidad no está en otra parte.

Los pensamientos son un poco como las burbujas que surgen en el océano. Dentro del pensamiento mismo hay una

consciencia de claridad, ligera y fresca. Es importante ponerse en contacto con esta naturaleza interna del pensamiento.

*Estudiante:* Si yo pudiera entender todos mis pensamientos y mis acciones, entonces...

*Rinpoche:* Eso lo puede hacer alguien sumamente consciente. No recordamos siquiera cuántos pensamientos tuvimos esta mañana antes de levantarnos. Incluso cuando tratamos de contar nuestros pensamientos durante una hora y ver cuántos pensamientos positivos, negativos y neutrales tenemos, no podemos recordarlos; ni siquiera podemos recordar los pensamientos que hay detrás de los pensamientos. Sólo una persona que ha despertado verdaderamente puede aprender a usar cada pensamiento para desarrollar la consciencia.

*Estudiante:* Usted suele hablar de dejar a un lado la mente discriminadora; sin embargo, la palabra sabiduría a veces se traduce como 'consciencia discriminadora'. ¿Significan algo diferente?

*Rinpoche:* Lo que llamamos consciencia discriminadora es algo muy distinto de nuestra discriminación ordinaria o 'consciencia de algo'; es una consciencia intuitiva que tiene una calidad superior y más luminosa que la consciencia ordinaria. Es una manera de cortar nuestra dependencia de las palabras y los conceptos.

Esta consciencia nos proporciona otra manera de ver, otro punto de observación desde el cual ver nuestra experiencia. La consciencia humana normalmente ve sólo una o dos dimensiones al mismo tiempo, pero con esta visión más profunda, el pasado, el presente y el futuro se unen en un solo espacio. Todas las dimensiones pueden verse a la vez.

*Estudiante:* ¿Qué quiere decir expandir el pensamiento? ¿Cómo puede el pensamiento mismo volverse meditación?

*Rinpoche:* Primero usted percibe que va a tener un pensamiento. Deje que su consciencia penetre en el

pensamiento; encuéntrele el núcleo, que es una consciencia tranquila en el interior del pensamiento. Eso es ver. El pensamiento mismo se basa en consciencia: sin consciencia no hay pensamientos. Cuando usted se ponga en contacto con esa consciencia o energía, expándala lo más posible. Haga de esta expansión del pensamiento un ejercicio.

O, mírelo de esta manera: Tenemos un pensamiento; el siguiente todavía no ha aparecido; en el mismo momento en que el pensamiento actual desaparezca, sitúese en ese espacio antes de que el próximo llegue. Eso es expandirse; el pensamiento en sí se está expandiendo. Practique esto. Apenas se vaya un concepto, ahí queda el sitio en que usted debe permanecer.

*Estudiante:* Y si uno expande ese pensamiento y le gusta tanto que podría apegarse a él... ¿qué pasa entonces?

*Rinpoche:* Entonces eso es apego, que se manifiesta como el pensamiento siguiente. Cuando a usted le gusta algo, se aferra a eso, y ahí se queda. Por eso tiene este pensamiento. De esta manera está congelando la meditación. Pero no se trata de eso. Deje ir los pensamientos; si se aferra a ellos interrumpe la meditación.

*Estudiante:* Todavía no entiendo cómo quedarme en el espacio entre pensamientos.

*Rinpoche:* Para quedarse en el espacio entre pensamientos, deje de forzar la concentración, y aprenda a no hacer ningún esfuerzo. Cuando usted pueda prescindir de la idea de prepararse, incluso a un nivel mental muy sutil, entonces podrá meditar naturalmente, sin concentrarse en alguna forma particular. De esta manera, su mente se vuelve espacio; su consciencia y el espacio se vuelven uno. La toma de consciencia es muy parecida a la luz, y la consciencia al espacio. Sin espacio no puede haber luz.

La verdadera naturaleza de la mente está libre de conceptos. Aunque hablamos de un espacio 'entre', este 'entre' no existe.

No existe ningún hoyo específico, pero para poder hablar de esta experiencia utilizamos palabras como 'espacio' y 'entre'. En la superficie puede haber muchas manifestaciones, pero a un nivel más profundo, más sutil, la mente es totalmente abierta y silenciosa.

Para entrar en contacto con este lugar silencioso, no hay que poner la meditación ni la mente en algún 'lugar'. Simplemente hay que estar abierto, sin aferrarse a nada ni centrarse en nada. Una vez que se aprenda a ponerse en contacto directamente con este nivel de consciencia, es posible controlar las emociones y los pensamientos de manera muy natural, sin oponerse a ellos porque quedarán impregnados de esta consciencia. Cuando se logra abandonar la mente limitada por los conceptos y entrar en ese espacio abierto y natural entre pensamientos, la consciencia superior funciona sin interrupción, y todo nuestro mundo puede transformarse.



### *Más allá de los significados*

Cuando el esfuerzo por encontrarle significado a nuestra vida nos lleva a interesarnos en el camino espiritual, pronto nos damos cuenta de que el 'camino espiritual' no significa lo mismo para todo el mundo. Lo que para uno es el sùmmum de la espiritualidad, para otro puede ser todo lo contrario. Entonces, ¿cómo encontramos lo correcto? Podemos buscar la respuesta en la filosofía, pero ésta con frecuencia se viste de conceptos y teorías difíciles de relacionar con nuestra vida diaria.

A veces nos olvidamos de que las teorías pueden ponerse en práctica. La filosofía, al dirigir nuestra atención hacia asuntos que afectan al núcleo de nuestra vida, es con frecuencia la puerta de entrada hacia una comprensión superior. Por esta razón es importante estudiar los textos de las enseñanzas de Buda y los sistemas filosóficos que se desarrollaron de ellos. Estas son sólo formas exteriores, pero también son herramientas valiosas, pues nos dan los medios para superar nuestras limitaciones. Confiamos en las palabras porque ésa es la forma en que las enseñanzas llegan a nosotros... Las palabras nos indican la dirección y las etapas del camino.

Sin embargo, siempre existe el peligro de que las formas exteriores se vuelvan fines en sí mismas. Los conceptos y los significados atraen de tal manera a nuestra mente conceptual que es fácil dejarse enredar por ellos -enredarse en las palabras y perder de vista su mensaje. Las formas exteriores de



cualquier tipo, sean las del académico o las del monje, pueden ser trampas: es fácil dejarse llevar por la forma y perder el significado que hay tras ella. Fácilmente podemos confundir la Luna con el dedo que la señala. El camino espiritual no necesariamente quiere decir pasarse la vida estudiando filosofía o hablando de enseñanzas espirituales. Para que el camino espiritual tenga verdadero valor para nosotros, debemos comprender sus verdades directamente.

Pero ¿cómo aplicar los conceptos altamente abstractos del dharma a nuestra vida? La respuesta está en la meditación. No es que pensemos en estos conceptos durante la meditación; es más bien que, por medio de la meditación, llegamos a cierta comprensión que nos ayuda a integrar las enseñanzas en nuestra vida. Nos sentimos animados a estudiar estas enseñanzas para comprender más y poder aplicarlas. La meditación también utiliza esta comprensión para ayudarnos a ponernos en contacto con una realidad interior que podemos utilizar directamente. Cuando aprendemos a ‘tocar’ esta consciencia, desaparece la aparente barrera que hay entre la meditación y nuestra mente samsárica.

La mente es mucho más que simplemente el órgano en que surgen los pensamientos. La mente es el medio para desarrollar la meditación. En el sentido más amplio, la naturaleza de la mente es la meditación. La meditación es el proceso mediante el cual trabajamos con cualquier nivel mental que estemos experimentando.

El nivel más profundo es la experiencia directa. Abre inmediatamente el camino hacia la formación de imágenes, y éstas, a su vez, llevan a la interpretación de los conceptos. Este último nivel de interpretaciones y conceptos es lo que habitualmente consideramos el fundamento de nuestra realidad, pero la verdad es que estos conceptos son ‘de segunda mano’ - están muy lejos de la experiencia directa.

Al nivel de conceptos y de ideas, nos concentramos en el significado, y, a veces, hasta buscamos significados detrás de los significados. Esta búsqueda de significado es como

seguirles la pista a las palabras en un diccionario: una palabra se explica mediante otras palabras, las cuales se explican por medio de otras, y así sucesivamente. Pero un significado no es nada en sí mismo; sólo tiene valor en relación con otros significados. Pasar de un concepto a otro, cada uno creado por el anterior, es una cacería que hace perder tiempo y energía. Vistos de esta manera, los significados se parecen al samsara, palabra que implica el movimiento circular de una rueda que gira constantemente. Sólo podremos liberarnos cuando nos demos cuenta de la total inutilidad de perseguir este ciclo. Cuando vemos que no hay ninguna necesidad de asignarle significado a nada, cuando dejamos que las cosas sean tal como son, descubrimos en ellas su naturaleza intrínseca.

Si la búsqueda de significados nos lleva únicamente a más significados, ¿cómo podemos poner fin a este ciclo? ¿Cómo hallamos respuestas sin hacer preguntas? Tal vez las respuestas que estamos buscando están más allá de los conceptos, más allá de las ‘respuestas’. Esto no quiere decir que debemos dejar de utilizar palabras, conceptos y significados, sino que hay un punto más allá del cual éstos ya no son útiles.

Esto es especialmente cierto cuando tratamos de buscar significado en la meditación. En realidad, cuando encontramos significado en la meditación, algo anda mal, porque rastrear el significado de las experiencias de la meditación nos lleva nuevamente a ese ciclo inútil. Cuando encontramos significados, no podemos penetrar más allá de ellos. Buscar significados nos lleva a más significados, incluso en la meditación.

Así que no tenga expectativas durante la meditación. No trate de llegar a ningún sitio ni de lograr nada. Las metas fijadas son sólo más conceptos -proyecciones mentales, viajes cerebrales, que no llevan a ninguna parte. La concentración meditativa no incluye esa atención nerviosa. Nuestra meditación debe ser como escuchar un sonido vacío y distante; la demasiada atención sólo produce tensión.

Concentrarse en objetivos específicos, tratar de lograr resultados, impide la verdadera concentración. Volvemos a meternos en significados y evaluaciones: nos concentramos en lo bien que estamos siguiendo instrucciones, en si nuestra meditación es buena o mala, clara o confusa... pero nada de esto tiene que ver con la meditación en sí.

Al comienzo, solemos limitarnos a sesiones cortas de meditación formal que nos parece que son 'algo especial'. Este espacio de meditación es limitado, como el nido de un pájaro. Debemos abrir nuestra idea de la meditación. La meditación no tiene límites; sus horizontes son tan amplios como nos permitimos ver. Una vez que aprendamos a mantener el cuerpo de manera equilibrada, todo lo demás fluye fácilmente: el ritmo de la respiración es natural, los ojos suaves y relajados. Esta forma exterior se aprende y después se olvida; lo único que es útil es fomentar un estado de calma y relajación. Esta forma exterior después nos conecta con otro nivel más profundo.

La concentración meditativa llega a este nivel más profundo. Cuando vamos más allá de los significados y las expectativas, nos damos cuenta de que la cualidad concentrativa ha estado allí todo el tiempo. Simplemente dejar ser es la meditación. Por eso podemos mantener esta apertura y esta permisión... no sólo cuando estamos sentados en meditación, sino también en la vida diaria.

Mientras estemos conscientes, podemos meditar -no hay un camino especial que seguir. Hay varias técnicas útiles que podemos emplear, pero éstas no son más que sugerencias, símbolos que muestran el camino. Cuando llegamos al corazón de la meditación, ya no se necesitan instrucciones. La meditación está en todas partes. La meditación continúa luego en la vida cotidiana, y todo lo que hacemos se ve desde esta misma perspectiva abierta y tranquila.

En la vida diaria como en la meditación, nuestros impedimentos básicos son los conceptos y las expectativas. Dividimos en compartimientos nuestra vida. Sin embargo, podemos utilizar este proceso que relaciona sujeto y objeto

como nuestra meditación. Toda situación -nuestras relaciones con el mundo, con el medio ambiente, con nuestros familiares y amigos, con el trabajo- puede ser objeto de nuestra meditación.

Por ejemplo, en medio del sufrimiento y de la confusión, podemos experimentar la sensación y mirarla desde todos los ángulos -después de un rato la mente parece remontarse por encima de nuestra identificación con el deseo o el dolor. Estas emociones entonces pierden su inmediatez, su agudeza. La meditación no reprime estas emociones sino que las transforma, y permite que la mente se clarifique. Así, la meditación nos proporciona la posibilidad de inspeccionar la experiencia de otra manera y nos permite cambiar nuestras interpretaciones dualistas habituales por una visión panorámica. Nuestra meditación puede entonces ser abierta... una experiencia directa, que no está bloqueada por conceptos e interpretaciones.

Cuando vamos más allá de nuestra manera habitual de pensar, descubrimos un campo no conceptual, de consciencia pura, que está más allá de lo condicional y lo condicionado, más allá del nivel común de samsara. Esta experiencia no se deriva del procesamiento común de la información que nuestros sentidos reciben ni de ninguna de las actividades mentales que constantemente le aportan 'significado' a nuestra experiencia. Es en sí misma experiencia inmediata. En otras palabras, podemos liberar a nuestras experiencias de la estructuración automática y de la naturaleza limitante de nuestros conceptos, autoimágenes y ataduras. Dentro de cada experiencia individual, de cada percepción, está la semilla de la revelación. Tenemos acceso a ello en todo momento.

De esta manera, la experiencia puede volverse significado en sí misma -significado que se revela no en palabras ni en conceptos, sino en la cualidad de nuestra vida, en la belleza intrínseca y en el valor de todas las cosas. Cuando nuestras acciones surgen naturalmente de la celebración de la vida,

todos los conceptos desaparecen. Nos volvemos el significado mismo, iluminados por toda la existencia.



### *Consciencia*

A medida que desarrollamos nuestra meditación, se desarrolla también nuestra consciencia, gradualmente. La mente se va desembarazando naturalmente de confusiones y de disgustos, y hallamos una claridad meditativa, una consciencia, que está allí, no importa hacia dónde se dirijan nuestros pensamientos ni qué ocurra. Una vez que nos abramos a esta consciencia, hallamos fuerza y verdadera confianza en nosotros mismos: no una confianza arrogante sino un sentimiento positivo verdaderamente integrado y equilibrado. Tomamos todas nuestras decisiones sin esfuerzo, y nuestros actos surgen de esta consciencia profunda y nutritiva.

Sin embargo, nuestra idea habitual de consciencia está ligada a una asociación con objetos. La tendencia común de la mente es mirar hacia adelante, prever y formar imágenes mentales -un tipo de consciencia que está siempre orientada hacia los objetos. Ésta es una consciencia, samsárica, que prevé y observa: observamos nuestros conceptos, nuestros sentimientos, nuestro pasado y nuestro futuro.

La consciencia común es cerrada y unidimensional; a este nivel más bajo de consciencia, nuestras acciones, aunque no nos parezca, son extraordinariamente predecibles. Éste es un nivel de juego programado, en el cual nuestra consciencia está atrapada en una confusión de pensamientos e imágenes que continuamente sostienen los mismos juegos y patrones. Sólo



con una mente tranquila y consciente podemos ver cómo funcionan estos patrones, y detenerlos. Ésta es la práctica de la atención, de estar muy conscientes en todo momento, de ver qué está sucediendo exactamente en todos los aspectos de nuestra vida.

Esta práctica requiere intensa observación, pero hay que llevarla a cabo sin hacer interpretaciones ni juicios. Practicar la atención desarrolla nuestra consciencia habitual hasta el más sutil de los niveles; con esta consciencia, podemos protegernos contra el riesgo de que nuestros pensamientos y emociones nos desequilibren.

Desarrollando esta atención, podemos ir más allá de nuestra manera dualista de pensar. Es posible que comprendamos que la no dualidad existe, pero esto no nos ayuda a superar el dualismo, porque incluso el concepto de la no dualidad nos separa de la experiencia. De esta manera el concepto de la no dualidad en realidad refuerza nuestro marco de referencia dualista. No importa qué pensemos o hagamos normalmente, siempre estamos dentro del marco de los pensamientos; nuestra consciencia es limitada. Nuestra comprensión se mantiene a este nivel hasta que nos ponemos en contacto con una consciencia más amplia que no tiene que ver con sujeto u objeto, con una consciencia que está más allá de nuestra comprensión cognoscitiva. Esta consciencia es nuestra mejor protección; mediante ella todo nuestro ser se protege naturalmente.

Bajo el nivel de la superficie de los juegos hay una consciencia clara y bella, una consciencia que no es de nada, pero es la apertura total. Sin embargo, pasar de la idea a la experiencia misma es un salto difícil. El primer obstáculo es la orientación subjetiva de la mente -el observador, el espectador independiente. Rara vez trascendemos esta parte de nuestra mente-ego porque es el observador el que nos da la sensación de que somos 'reales'. Incluso en nuestra meditación, nos refrena este sentido de identidad, la parte conceptual de nuestra

mente que dice 'éste soy yo', que 'hace' la meditación, que 'tiene' una experiencia.

Cuando buscamos o ponemos énfasis en nuestras experiencias de meditación, agitamos esa tendencia a asir que hace que nuestra mente samsárica se introduzca en la meditación. Le damos significado a una comprensión y la destruimos al volverla un objeto dentro de un marco dualista. Al tratar de apoderarnos de la experiencia, la cortamos.

Incluso las sensaciones de gran felicidad que quizá experimentemos durante la meditación, aunque sean positivas y de apertura, fácilmente se vuelven obstáculos cuando llegamos a verlas como 'objetivos' de nuestra meditación. Cuando eso ocurre, tendemos a dejar de ver la totalidad de la experiencia, y a fragmentarla en los detalles que nuestra mente conoce. Nos concentramos en la imagen, los colores, las cumbres emocionales; pero estas manifestaciones son sólo las consecuencias de la experiencia. Finalmente, nos damos cuenta de que cuando circunscribimos nuestra visión a las formas familiares de nuestro mundo samsárico, todo lo que encontramos o logramos no puede más que repetir nuestra experiencia anterior. Nos estamos desconectando de cualquier cosa más grande, más profunda, más abierta.

Es útil recordar que la consciencia que buscamos finalmente llegará; todo lo que tenemos que hacer es no asir, y dejar pasar incluso las experiencias bellas. No hay que pensar en ellas; no hay que esperar nada. Hay que dejarlas ser -verlas surgir, manifestarse y desvanecerse. Su nivel de concentración se hará más profundo a medida que su necesidad de asir y de discriminar va desapareciendo.

Hay varios ejercicios que sirven para aumentar la consciencia; sin embargo, estas técnicas no son más que herramientas. Ayudan a posibilitar ciertas experiencias, pero las experiencias no dependen de las técnicas. Las técnicas funcionan porque las experiencias ya están con nosotros, y son siempre accesibles.

Cada vez que surge un pensamiento, sentimos la necesidad de ponerle un rótulo y de identificarlo. Trate de detener este proceso. Aunque sienta el pensamiento, pueda verlo y experimentar cómo sucede, el pensamiento en sí es una proyección del 'observador'. El pensamiento no es algo separado del 'observador'.

Para entender esto, simplemente observe cómo las imágenes mentales fluyen por su mente. Cuando estas proyecciones de imágenes pasadas y futuras pasen por su mente, interfíralas, no observando los pensamientos y las imágenes sino mirando 'quién' está observando los pensamientos. Trate de producir un sentimiento para los pensamientos que observan al 'observador'.

Cuando usted enfrenta al 'observador' directamente, su consciencia y el 'observador' se vuelven uno. No hay ningún yo que tenga algo que observar. Sólo existe el proceso de observar. No hay sujeto y objeto. El proceso es la experiencia... o, también se podría decir: la consciencia pura.

La observación cuidadosa de la mente revela que ésta manifiesta los objetos de nuestra experiencia directamente. El sujeto y el objeto tienen lugar en la mente simultáneamente, y ambos son manifestaciones de la mente. No hay ninguna posición que asumir; no hay nada que investigar; no hay nada para considerar del pasado o del futuro.

No tener posición, no tener identidad, no tener nada con lo cual relacionarse, puede parecer muy aterrador -pero para estar aterrizados es necesario que algo nos aterrorice. En el momento en que llegamos a este estado de 'no tener posición', ya no estamos dominados por el ego; nuestro cuerpo y nuestra mente están totalmente abiertos y receptivos. Sólo puede haber peligro cuando dos cosas chocan. Pero en este momento de consciencia pura, más allá de la dualidad, no hay más división entre sujeto y objeto; no puede haber ningún enemigo; no puede haber nada que temer.

Pero ¿cómo podemos existir sin el apoyo de nuestros conceptos? ¿Cómo puede una existencia así tener algún sentido

para nosotros? Al comienzo, es difícil aceptar que podemos existir sin pensamientos. Sin embargo, podemos comenzar a ver esta posibilidad cuando, durante la meditación, aprendemos a ponernos en contacto con un espacio silencioso entre pensamientos. Podemos investigar este ojo de aguja; éste es el espacio en que nos debemos concentrar. Apenas se esfume un pensamiento, trate de atrapar la energía de la cualidad de ver que hay en ese espacio, y, simplemente, permanezca en esa energía, entre el pasado y el futuro.

Unas palabras de precaución pueden evitar la confusión: Ese momento que hay entre el pasado y el futuro podemos denominarlo presente, pero, al hacerlo, sólo estamos señalando. En realidad, el presente no existe, porque el presente es siempre el producto de la consciencia que es consciente de algo. Lo mismo puede decirse del concepto del tiempo. Mediante la conceptualización y la interpretación de nuestra experiencia, creamos la idea de tiempo. Necesitamos esta sensación de tiempo para tener experiencia. Cuando unimos el sujeto y el objeto de la experiencia, trascendemos el concepto de 'ser conscientes de'; trascendemos nuestra mente común y corriente. Entonces ya no nos vemos atrapados en el tiempo, en la identidad o en sus asociaciones.

Dejar que todos nuestros pensamientos e imágenes se vayan a donde quieran, nos permite ver que no hay nada detrás de ellos, ningún observador independiente, ningún maestro que observa a sus alumnos mientras éstos trabajan. Detrás de los pensamientos no hay nadie que informe o juzgue. No hay absolutamente nada 'detrás', ni siquiera un 'yo'... sólo un presente inmediato, genuino. En otras palabras, no hay un fluir de tiempo, ni pasado, ni presente, ni futuro. Todo está en el momento.

Cuando las imágenes le vengán a la mente, no les preste atención. Mantenga la energía del pensamiento mismo. Poco a poco sienta una apertura que es parte del pensamiento, un lugar vacío. Vea esta apertura, y amplíela. En este tiempo de 'ver' también es importante escuchar. Cuando vemos de esta

manera, nos parece que estuviéramos oyendo con los ojos; manteniendo los ojos relajados, la cualidad de ver se convierte en una cualidad de oír. Quédese ahí. Apenas los pensamientos y los conceptos se manifiesten, trate de ver su cualidad de viveza.

Cada pensamiento tiene un núcleo de energía, un centro de poder y de consciencia que fácilmente podemos encontrar una vez que dejemos de lado la idea de hacer o de lograr. La energía que yace en el centro simplemente se abre. Esto es ser. Ser no necesita mejoras; no necesita hacer o mover. Ser no es pasado, no es futuro, ni siquiera presente. Sin embargo, podemos desarrollar este estado de consciencia. Primero encuentre los pequeños vacíos, las entraditas que irá aprendiendo a identificar. Después amplíe esos vacíos, hasta que lo llenen todo. Al principio encontrará que usted está observando, relacionándose con la situación. Después podrá involucrar todo el cuerpo y la mente; todo se vuelve parte de la consciencia; usted podrá expandirla más allá de su cuerpo, más allá de la habitación. Nada puede limitarla. Usted y su experiencia son uno. Ésa es la práctica de la meditación: expandir, contraer, y volver a expandir este estado de consciencia.

Esta consciencia prístina no pertenece a nada; no nos pertenece a nosotros, no pertenece a ningún sitio o tiempo. Nadie es dueño de ella. Es algo completamente abierto; una nueva dimensión. Este nivel universal de consciencia lo incluye todo -la consciencia individual abarca toda la consciencia. Nada se rechaza o se excluye; todo es claro. Nos volvemos muy claros, completamente equilibrados.

Cuando esta consciencia intrínseca se expande, vemos que en cada situación de la vida actuamos armoniosamente. No estando obstaculizados por conceptos de cómo deben ser las cosas, podemos ser eficientes de maneras jamás soñadas. Formando una unidad con cada situación, respondemos en total armonía. Nuestra consciencia tiene un dinamismo que nos equilibra y que permite que nuestras energías fluyan libre y

suavemente. En este estado meditativo y relajado llegamos a toda la riqueza y la profundidad de la experiencia. Esta es la belleza y el potencial de ser.





### *La ilusión del ahora*

Actualmente se habla mucho de la importancia de vivir en el presente, de la importancia del 'aquí' y el 'ahora'. Pero ¿realmente existe algún 'ahora'? Si miramos con cuidado qué es exactamente el 'ahora', probablemente concluiremos que no existe. Es posible que veamos que no hay 'presente'.

Al principio puede parecernos un absurdo: Ahora tengo pensamientos, y me están surgiendo aquí. Cualquiera que sea la experiencia, obviamente la estoy experimentando ahora. Yo estoy aquí; usted está aquí. Yo puedo hablarle a usted y usted puede hablarme a mí. Sin duda alguna, ambos creemos que el otro es real. Todo esto es muy sencillo.

Sin embargo, la realidad es diferente para cada uno de nosotros. Yo, desde mi punto de vista, veo una cosa; usted, desde el suyo, ve otra. Desde mi punto de vista, yo soy el sujeto de la experiencia y usted el objeto. Para usted, desde luego, es lo contrario.

Ninguno de los dos experimenta exactamente la misma realidad. Incluso si tratáramos de duplicar lo más exactamente posible las circunstancias de determinada experiencia, jamás serían exactamente iguales. Aunque pudiéramos 'darle' a otra persona nuestra experiencia, ésta no sería la misma para ella, pues la vería desde su propia perspectiva. Nuestras experiencias, nuestras realidades, dependen de nuestra consciencia individual. Y ¿cuán estable es esa consciencia? Las

drogas, la enfermedad, el calor, la fatiga, todas estas cosas pueden afectar profundamente a nuestra mente. Podemos ver dragones, o diseños de colores, o que el cuarto se está moviendo. Sabemos que estas experiencias no son reales... pero ¿qué cosa es real?

Nuestros pensamientos, sensaciones, percepciones, reconocimientos, recuerdos, experiencias, sentimientos, conceptos, emociones: todos conforman un patrón, así como la estructura de la flor es un patrón. Cuando destruimos una flor para ver cómo está hecha, nos quedamos sin la flor. De igual manera, cuando dividimos nuestra experiencia en sus diferentes 'partes', ya no es la misma experiencia.

Nuestra experiencia común y corriente se vuelve un patrón dualista: dividimos el mundo entre el experimentador (yo, el sujeto) y lo experimentado (eso, el objeto). Apenas tenemos determinada experiencia, el yo (el sujeto) piensa en la experiencia (el objeto), o de alguna manera la considera. Pero nuestros pensamientos no son más que reflejos de la experiencia, no pueden ser la experiencia misma. Nuestras experiencias, en lugar de ser 'marcos' individuales de experiencia, se sobrepone unas sobre otras.

Al tratar de clasificar la experiencia, sólo creamos una confusión de capas y de divisiones, y es posible que les achaquemos esta confusión a las complejidades de la vida moderna. En consecuencia, tratamos de simplificar nuestra vida deshaciéndonos de nuestras responsabilidades para vivir en el 'presente'. Pero este vivir en el 'presente' sigue siendo un asir la experiencia, un sujeto examinando un objeto. Nuestras ideas sobre lo que significa estar en el 'presente' o estar 'aquí', se afirman y nos enredan con sus complejidades. ¿Dónde está esta mente, mi mente, en la cual yo creo que las ideas y las experiencias tienen lugar? Los pensamientos existen; tenemos un sentido del presente; tenemos consciencia; pero cuando tratamos de concretar con precisión la experiencia actual, no podemos encontrar nada en nuestra descripción de la experiencia que sea verdaderamente real. Lo que encontramos

nunca es la realidad de la experiencia sino un conjunto de conceptos que hemos formado sobre nuestra experiencia. Cuando tratamos de vivir en el 'presente', nos disponemos a trascender los conceptos, el tiempo y nuestra experiencia habitual, pero lo único que logramos hacer en nuestra seria anticipación es reforzar nuestra mente dualista.

¿Cómo podemos, entonces, ir más allá de esta superficie, o campo relativo, cuando hasta el deseo de trascenderlo nos impide hacerlo? Lo primero es darnos cuenta de que todo lo que pertenece al campo relativo, incluso el lenguaje, las ideas y los conceptos, son formas como nubes en el cielo. Se ven concretas; tienen formas diferentes; se mueven de acá para allá; y, sin embargo, no son tan diferentes del cielo en el cual flotan. De igual manera, hacemos formas de nuestras diferentes experiencias mediante nuestros conceptos, emociones e imágenes. Desarrollamos 'argumentos' que se parecen a los dragones de nubes que se retuercen en el cielo. Normalmente, consideramos estas experiencias de 'nubes' como si fueran objetos reales, separados de nosotros. Pero cuando entendemos que son manifestaciones superficiales, podemos tranquilizarnos y ponernos en contacto con aquel espacio sutil que está más allá de conceptos 'como de nubes' y emociones 'como de nubes' -el espacio donde no hay dualidad entre sujeto y objeto.

Al principio es difícil aceptar que este espacio vacío existe. Como no hemos desarrollado la clase de percepción que se requiere, tenemos dificultad para entender la experiencia. Por eso necesitamos primero una comprensión intelectual; después podemos abrirnos a la experiencia real mediante la meditación. En el primer caso, la comprensión intelectual apoya la experiencia; en el segundo, la experiencia inspira una comprensión más profunda. La profundización es conjunta y de mutuo apoyo.

Nuestra comprensión intelectual es un mecanismo de prueba, que desarrolla un medio para comprobar las cosas de manera lógica. Ésta es una facultad importante, pero a partir de cierto momento se hace menos confiable porque los conceptos

y la lógica sólo nos llevan hasta cierto punto. Sólo la experiencia nos puede llevar más allá de las imágenes, de los conceptos, de las palabras y del tiempo. Pero ésta no es la idea que normalmente tenemos de la experiencia... ésta es la consciencia pura.

La meditación ayuda a que nuestros conceptos e ideas le cedan el paso a esta consciencia abierta. En la meditación nos ponemos en más estrecho contacto con nuestro lado experimental, donde se encuentra la iluminación, la consciencia superior. Cuando disolvemos las formas o 'nubes' de conceptos y nos entregamos a la experiencia pura, descubrimos nuestro gran recurso: el espacio del despertar. Podemos cavar en nuestra experiencia para encontrar este gran tesoro que se halla en cada pensamiento.

Una vez que logramos esta comprensión, todo es parte de la meditación. Nos hallamos centrados en la inmediatez de la experiencia, y, sin embargo, seguimos tomando parte en sus formas externas, usando conceptos, gestos, etc., para manifestar nuestra experiencia interior. Esta comprensión es la verdadera integración, una conexión genuina de todo nuestro ser con la realidad de la experiencia, con el 'ahora' que no está limitado por el tiempo o el espacio.

Durante la meditación es posible descubrir esta 'realidad', este 'ahora'. Lo encontramos en el espacio que existe en los pensamientos y entre los pensamientos: este espacio es un terreno tranquilo y silencioso, que es la base de la consciencia. Este terreno es totalmente receptivo; toda la información que viene de nuestros sentidos se sitúa allí, como semillas regadas en un campo. Estas 'semillas' son todas las experiencias y toda la actividad mental, positiva o negativa; todas están sembradas en este terreno. En buenas condiciones, las 'semillas' germinan. Este germinar, este surgir a la vida, es la resolución del karma. El terreno para cada uno es el mismo. El karma, entonces, es el impulso que transforma esta consciencia básica en la consciencia única de cada individuo, y da así origen a la consciencia de samsara.



La consciencia, en sí misma, no tiene características determinantes. Podemos decir que éste es su aspecto 'nirvánico'. Sin embargo, podemos decir lo mismo de la consciencia 'samsárica'... La única diferencia es que en la esfera del samsara, los pensamientos crean una dualidad, un sentido de sujeto y objeto y un sentido de separación entre ellos.

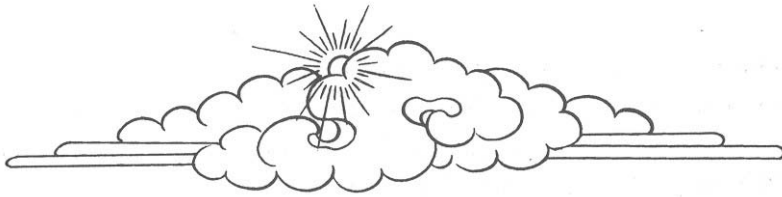
Nuestro 'ahora' habitual discrimina entre 'esta' presencia del ahora y 'esa' presencia del ahora. Así que antes de que realmente podamos experimentar la 'presencia de la consciencia', es necesario trascender estos conceptos y el proceso de discriminación. Hasta entonces, nunca podemos saber con seguridad si lo que nuestra consciencia nos está revelando es realidad o ilusión.

Hay una historia de un pastor que quería aprender a meditar, pero tenía dificultades porque había pasado toda su vida cuidando ganado y sólo conocía las costumbres de los animales. Un día, su maestro, Nagarjuna, le preguntó cómo le iba con la práctica de la meditación. El pastor le contestó que cada vez que trataba de meditar, las caras de su ganado le venían a la mente. Entonces Nagarjuna le preguntó si podía pensar todavía más vivamente en lo que veía, y le pidió que visualizara eso durante seis meses. El pastor le prometió que lo haría.

Todos los días, durante ocho horas, el pastor se concentró intensamente en visualizar la cara de una vaca. Al cabo de seis meses, la cara del hombre se volvió igual a la de una vaca. ¡Hasta le salieron cuernos! Cuando Nagarjuna volvió y le dijo al pastor que era hora de dejar su cabaña, el hombre le contestó que no podía porque los cuernos eran demasiado grandes y no le permitían pasar por la puerta. Entonces Nagarjuna le dijo que volviera a meditar, pero que esta vez lo hiciera visualizando una vaca sin cuernos. Pocos días después, los cuernos desaparecieron, y el hombre pudo atravesar la puerta. Llegado a este punto, Nagarjuna concluyó que el pastor estaba listo para recibir las enseñanzas superiores.

Así funciona la consciencia. Puede crear una ilusión y convertir el mundo en samsara; pero la misma consciencia puede atravesar la ilusión, y el mundo se realiza como nirvana. Los medios para hacer esto están totalmente dentro de nosotros, y la decisión nos corresponde únicamente a nosotros.





## QUINTA PARTE El dharma Viviente



### El dharma interior

Durante mucho tiempo hemos ignorado nuestro potencial de despertar, y más bien hemos seguido las exigencias de nuestro ego. Pero llega un momento en que es evidente que nuestras búsquedas egoístas sólo nos han llevado al aburrimiento, a la ansiedad y a la frustración. Es posible que entonces comencemos a buscar una satisfacción más duradera, y tal vez esta búsqueda nos lleve al dharma, las enseñanzas de Buda.

A pesar de todo, nuestro interés inicial en las enseñanzas suele tener un lado egoísta. Posiblemente alberguemos la esperanza de poder, de alguna manera, mitigar el aburrimiento y la frustración llevando un tipo de vida un tanto 'exótico', o tal vez consideremos que el dharma puede solucionar todos nuestros problemas, hacernos felices y liberarnos de la confusión y la depresión. Así que a menudo nos desilusionamos cuando nuestra vida no se convierte súbitamente en una existencia feliz y realizada.

Como tenemos innumerables expectativas sobre el dharma, es fácil perder el interés cuando no obtenemos resultados inmediatos... Descubrimos que para perseverar en el camino hacia la iluminación se requiere esfuerzo. Fácilmente nos apartan de esta búsqueda los amigos, la familia y nuestros propios deseos. Es fácil dejarnos enredar entre nuestro deseo de

placer y nuestros esfuerzos por seguir las enseñanzas y por fortalecer nuestra práctica. Por esta razón, una vez que encontremos una enseñanza que pueda ayudarnos, es importante que la sigamos, que nos sumerjamos en el dharma tanto como sea posible. Así nos damos cuenta de la verdadera naturaleza de las enseñanzas y encontramos que el dharma es una forma de vida en la cual los deseos egoístas no tienen significado ni atracción.

Una vez Buda le pidió a su primo Nanda que estudiara y practicara el dharma más intensamente, pero Nanda rehusó, y le dijo que no tenía tiempo.

-Quiero estar con la mujer a quien amo. Además, no me gustan el estudio ni la disciplina.

Buda le contestó:

-Entonces, ven conmigo; hay un sitio que quisiera mostrarte.

Nanda aceptó, siempre y cuando que el viaje no tardara demasiado tiempo. Entonces Buda procedió a llevar a Nanda a uno de los reinos celestiales,<sup>5</sup> y lo dejó allí, para que mirara a su alrededor, mientras él iba a meditar a un bosquecillo cercano.

A dondequiera que Nanda miraba había palacios resplandecientes de luces iridiscentes. Por todas partes, nobles caballeros, acompañados de bellas damas, caminaban, bailaban, escuchaban enseñanzas y paseaban por bellos jardines, en los cuales cantaban los juglares. Al mirar hacia arriba, Nanda vio unas doncellas celestiales volando. Estaba tan sorprendido por la belleza del lugar que no se dio cuenta de que llevaba allí mucho tiempo. Pero sí notó que mientras todos los demás estaban acompañados, él estaba solo, observando desde afuera. Después vio que cinco doncellas, más bellas que todas las demás, entraban en uno de los palacios. Ningún hombre las acompañaba, así que se dirigió a ellas y les dijo:

-Ustedes son las únicas damas solas que he visto, y tengo curiosidad de saber quiénes son:

Ellas le contestaron:

-Estamos esperando a cierto joven que está comenzando a interesarse en practicar el dharma. Como está creando karma positivo, nacerá aquí.

-¿Quién es ese afortunado?

-El primo de Buda -le contestaron.

Nanda se alegró tanto que corrió al lugar en donde estaba Buda meditando, y le pidió que lo aceptara como estudiante.

Lo mismo que a nosotros, al principio a Nanda no le atraía el dharma en sí; su interés se centraba en lo que podía hacerle la vida más agradable. No obstante, posteriormente, a medida que fue desarrollando su práctica, descubrió que la profundidad y la belleza del dharma supera la gloria de los reinos celestiales. Al transmutar sus apegos mundanos, Nanda obtuvo la iluminación.

La práctica del dharma es más difícil para nosotros porque vivimos en una época más compleja. Hoy en día, cuando todo el mundo lucha por obtener placer, dinero, poder o posición, son muchas las cosas que nos distraen. Seguir el dharma requiere tener paciencia, esforzarse y ser disciplinado; desarrollar disciplina y habilidad para la meditación lleva tiempo. Aunque tengamos motivación para practicar, quizá no dispongamos de tiempo o tal vez no se nos presente la oportunidad de hacerlo. O es posible que no hallemos un maestro que nos inspire confianza. En esta época oscura del kali yuga todavía quedan unos verdaderos maestros, pero hay muchos otros que pueden hacernos perder el tiempo. Podrían darnos lo que creemos que son muy buenas enseñanzas o hasta poderes, pero finalmente éstos pueden carecer de verdadero valor.

Hay una historia de un hombre que cuidaba cabras para ganarse la vida. Su trabajo era duro, y siempre le parecía que no comía suficiente, así que se acostumbró a robar la leche de las cabras antes de llevarlas a que el dueño las ordeñara.

---

<sup>5</sup> Mundos en donde todos los deseos egoístas son satisfechos (N. dei Trad.).

Siempre se aseguraba de tomar más de la que necesitaba, para no padecer hambre después. Todos los días ordeñaba las cabras, bebía lo que podía y echaba el resto al río que pasaba por la cueva donde se albergaba.

Pues bien, sucedió que había una familia de nagas<sup>6</sup> que vivía a la orilla del río, y a los nagas les encanta la leche de cabra. El rey de los nagas pensó que quienquiera que estuviera ofreciendo tanta leche preciosa tenía que estarlo haciendo por alguna razón, así que una noche se le apareció al cabrero y le dijo:

-¿Por qué razón nos ofreces este alimento maravilloso?

-Yo soy un hombre muy importante, y por eso los alimento -le contestó el cabrero.

El naga le respondió:

-Querido maestro, ¿qué, entonces, te puedo ofrecer? Te puedo conceder todos los poderes que quieras.

El cabrero, feliz, dijo:

-Me gustaría poder sentarme en el aire; entonces podré atraer muchos discípulos gracias a mi habilidad.

-Muy bien -le contestó el naga. Haré eso si continuas suministrándome leche de cabra. Cada vez que estés enseñando podrás sentarte en mi espalda, pero yo me mantendré invisible.

La historia de que el cabrero podía sentarse en el aire se difundió, y muchos aldeanos acudieron a escuchar sus enseñanzas. Aunque éstas tenían poco sentido, muchos lo veneraban por su 'poder'.

Cuando el gran sabio Nagarjuna oyó la historia del cabrero, fue a verlo. El naga, al darse cuenta de que un maestro tan consumado como Nagarjuna podría verlo, salió corriendo, y dejó que el cabrero cayera al suelo. Desilusionados y disgustados los discípulos se marcharon.

Como sucedió con el cabrero, durante un tiempo podría parecer que obtenemos ciertos poderes o habilidades, pero el

poder que nos viene de otra persona no es confiable. El verdadero poder está en la habilidad de controlar nuestra mente y nuestras emociones, y esto sólo puede lograrse por medio del esfuerzo personal.

Como la verdadera experiencia de la iluminación sólo puede lograrse a través de nuestras propias acciones, debemos hacer que todo lo que realicemos contribuya a nuestro crecimiento. Incluso actividades comunes y corrientes, como trabajar en la cocina o en una factoría, pueden brindarnos la oportunidad de desarrollar nuestra consciencia y nuestro deseo de ayudar a los demás. Nunca falta la oportunidad de ponernos a prueba, de enfrentarnos con nosotros mismos, de ser honestos y sinceros. La verdadera devoción, la confianza y la aceptación comienzan en nuestro corazón. Posteriormente, cuando tengamos que enfrentar situaciones difíciles, no olvidaremos las enseñanzas de nuestra comprensión interior; estas dificultades se convertirán en nuevas oportunidades para crecer y despertar interiormente.

Había una vez un monje llamado Paka Trubangwa. No sabía leer, así que su maestro le dijo que pasara el tiempo limpiando el templo. En vez de estudiar los textos, pasó años limpiando y limpiando y limpiando. Le habían dicho que mientras limpiaba debía repetir: "Ya no hay polvo; ya no hay olor". Un día se preguntó: "¿Qué es el polvo?" En ese momento entendió que el verdadero polvo lo conforman nuestras emociones esclavizantes. Cuanto más repitió las palabras, más comprendió la verdadera naturaleza de la existencia.

Lo que es importante es nuestra motivación, nuestra concentración, nuestra consciencia; todo lo que hacemos puede ser transmutado para así convertir el polvo en oro. En la mayoría de los casos, si alguien nos pusiera por oficio sólo limpiar un templo, quedaríamos resentidos. Pero cuando aceptamos todos los aspectos de la vida, nos damos cuenta de que podemos aprender de cualquier situación. El dharma, en realidad, se convierte en una parte de nosotros, y nosotros nos

---

<sup>6</sup> En la mitología hindú, genios que tienen busto humano y cuerpo de serpiente (N. del Trad.).

convertimos en una parte del dharma. Primero nos llega la fuerza, y luego siguen el estímulo y la confianza.

El lama tibetano del siglo xviii Jigmay Lingpa dijo una vez: "Aunque usted pueda haber adquirido grandes conocimientos y sabiduría a través de años de estudio y práctica y haya aprendido a ser paciente y a practicar vigorosamente la meditación, podría todavía estar lejos de lograr la iluminación. La revelación fundamental sólo puede lograrse mediante la devoción sincera y la confianza en las enseñanzas y en el maestro".

La confianza y la devoción, cuando se combinan con una consciencia de la responsabilidad que tenemos con los demás, conducen a la verdadera compasión por todos los seres vivos, y, en consecuencia, a la iluminación. La devoción y la compasión se complementan y apoyan nuestra práctica. Cuando nuestra compasión es suficientemente fuerte, inspira nuestra devoción; y cuando tenemos devoción y compasión - una apertura de amor hacia todos los seres sensibles- hay equilibrio y armonía.

Es muy sencillo. La devoción y la compasión pueden, acercarnos mucho a la realidad absoluta. La devoción abre el corazón, donde reside nuestra energía esencial o consciencia, y se manifiesta como nuestra guía interna. Devoción significa entregarse a esta energía superior, a esta consciencia pura. Para la entrega se requiere apertura, para permitir que el dharma nos llegue al corazón. La compasión es la puerta de entrada.

Una vez que podamos abrirnos, todos los conceptos dualistas se disuelven como las nubes. Aceptamos cada parte de nuestra experiencia porque todo nos parece apropiado y en armonía. Es posible que todavía tengamos muchos obstáculos, pero aprendemos a aceptar nuestros defectos con suavidad. Una vez que aprendamos a abrirnos a través del dharma, nos damos cuenta de que el dharma es nuestra guía confiable, nuestro amigo y compañero siempre presente. Al abrirnos, vemos las enseñanzas de Buda en todas nuestras experiencias.

Todo es, entonces, parte del dharma. Cuando el dharma entra en nuestra mente, en nuestro corazón y en nuestros sentimientos, y fluye en nuestra corriente sanguínea, somos el dharma viviente. La comprensión de esto es el dharma interior; no hay muros entre nosotros y el dharma. Entonces descubrimos que esto es entregarnos a nuestra verdadera naturaleza.





### *Refugio*

En el budismo hay Tres Joyas protectoras en la vía hacia la iluminación: Buda, el dharma y la sangha -los compañeros en la vía.

Nos refugiamos en nuestro maestro como una manifestación de Buda. Nos refugiamos en el dharma, en las enseñanzas, como éstas se representan en las escrituras y los comentarios en el canon budista. Nos refugiamos en la sangha, en nuestros compañeros en la vía, del pasado, del presente y del futuro, cuyos esfuerzos y práctica nos estimulan continuamente.

Es natural que comencemos por seguir lo que creemos que está a un nivel espiritual superior al nuestro. En muchos aspectos, esto es bueno; aprendemos a poner menos énfasis en nuestros deseos, a respetar las necesidades de los demás, a ser fieles. Pero hay límites para lo que podemos aprender de los maestros y de los libros; finalmente, es preciso que nos abramos a nuestro propio entendimiento para comprender las verdades espirituales a partir de nuestra experiencia interior.

Las acciones 'espirituales' son las que tienen lugar naturalmente cuando actuamos con el corazón abierto. Sin embargo, las enseñanzas sólo indican el camino hacia esta apertura, y no es fácil llegar a donde las enseñanzas nos indican. Son muchos los que aprenden a 'actuar' de acuerdo con las enseñanzas, pero son pocos los que realmente las viven.

Por ejemplo, las enseñanzas nos hablan de renunciar al ego. Es posible que tratemos de renunciar a nuestro 'egoísmo' haciéndonos miembros de un grupo espiritual, o dedicando tiempo al estudio de las escrituras; pero el ego se siente tan bien en una biblioteca, o incluso en un monasterio, como en una sala de cine -y tal vez hasta mejor. Muchos se enorgullecen de sus conocimientos, de lo que pueden visualizar, de su meditación, de su calidad de iniciados. Y también hay algunos que se enorgullecen de sus experiencias religiosas.

Sin embargo, la iluminación no tiene nada que ver con conceptos o adquisiciones. La verdadera renuncia al ego se presenta cuando nos damos cuenta de que no hay ninguna diferencia entre lo 'interno' y lo 'externo', cuando encontramos la sabiduría de Buda dentro de nosotros mismos. A nuestro nivel samsárico, podemos pensar que Buda descubrió alguna sabiduría extraordinaria que nosotros podemos hallar en sus enseñanzas; pero ése no es el dharma de Buda. Lo que Buda descubrió hace cientos de años está dentro de la consciencia; nada de lo que él descubrió le pertenecía. La cualidad de la iluminación está siempre allí, siempre accesible.

Algunos podrían pensar que buscar verdades espirituales dentro de nosotros mismos es egocéntrico y egoísta, y que la renuncia al ego y al interés se manifiesta trabajando por los demás en el mundo. Pero mientras no encontremos nuestra verdad interna, nuestro trabajo en el mundo siempre girará alrededor de nuestros 'yoes'. Mientras pensemos acerca del mundo en función de 'yo' y 'los demás', nuestros actos serán egoístas. Nuestro 'yo' nos sigue a todas partes, así que los resultados positivos serán limitados.

Antes de poder ayudarles a los demás, tenemos que encontrar toda la fuerza posible dentro de nosotros mismos. Sin embargo, la mayor parte de nosotros no podemos todavía experimentar esta verdad interna; podemos tratar, pero, por ahora, parece que tenemos que vivir al nivel más superficial orientado hacia el sujeto-objeto. De ahí la importancia de la meditación. Durante la meditación podemos tener tomas de

consciencia que superan nuestra manera conceptual de manejar las experiencias, y estas tomas de consciencia nos ayudan a ver desde un punto de vista más claro. Nos ponemos en contacto con la calma y la claridad que yacen bajo el nivel conceptual. La meditación es entonces nuestro refugio, pues podemos acudir a ella cada vez que necesitemos que nos equilibre. Refugiarnos en nosotros mismos de esta manera nos depara una base más sólida y mayor confianza para enfrentar la vida diaria. Es un refugio a un nivel superior.

El refugio máximo está en el contacto continuo con el estado meditativo dentro del cual descubrimos la inmediatez de ser, en el cual no existen las distinciones artificiales. A este nivel máximo, vemos toda la experiencia como la consciencia pura a la cual llegamos mediante la meditación. A este nivel no existen ni Buda, ni el dharma., ni la sangha. No hay sujeto ni objeto ni 'yo' para refugiarse en nada; el concepto de refugiarse desaparece.

Una vez que sepamos cómo refugiarnos, y una vez que entendamos que no existe un concepto de un 'yo' que necesite ser fortalecido, contamos con una verdadera protección. Apenas nos demos cuenta de que toda experiencia es parte de Buda, del dharma y de la sangha, la experiencia religiosa se convierte en una parte de nosotros. La experiencia, entonces, existe en un plano totalmente diferente del nivel común de sensaciones y percepciones. Ver, oír, sentir, tocar: todas las dimensiones de la experiencia están verdaderamente vivas y son infinitamente enriquecedoras.

La fuente para aprender y estudiar el dharma está siempre a mano; no tenemos que salir a comprar un ejemplar, porque siempre está presente en nuestra experiencia. Este dharma viviente es la enseñanza. Cuando nos abrimos a él, cuando nos ponemos en contacto con esa experiencia viva, el significado de la sangha también se abre. Vemos la unidad esencial de todos los seres. Apenas hayamos integrado nuestra experiencia, Buda aparecerá. Así que cada día debemos recordar al Buda viviente, al dharma y a la sangha; esto es refugiarnos.

Hay, pues, varios niveles de refugio, según sea nuestra comprensión. Al principio nos damos cuenta de que Buda, el dharma y la sangha pueden guiarnos y apoyarnos, alimentarnos y consolarnos. A este nivel nos preocupamos por cuidarnos para estar bien mental y físicamente. A un nivel un poco más profundo, nos damos cuenta de que el Budadharma es el centro de nuestra vida y que hay belleza y significado en toda experiencia. A un nivel todavía más profundo, nos damos cuenta de que Buda, el dharma y la sangha están siempre con nosotros, de suerte que no hay necesidad de un culto externo. Al nivel más profundo, ya no hay refugio, porque el ego ya no existe. Sólo hay una mandala -perfecta en todas sus dimensiones.





### *Amor y compasión*

Profundizando nuestra comprensión de la existencia se abre la entrada a la compasión. Desarrollando la consciencia del sufrimiento y de la ignorancia que nosotros y todos los demás experimentamos se estimula la simpatía y después la empatía. Este creciente interés por los demás inspira un sentimiento de amor; un amor que pierde sus conexiones con nuestros conceptos y nuestros sentidos, un amor que no tiene sujeto u objeto.

La compasión es la habilidad de experimentar plenamente la situación de otra persona. Las relaciones familiares estrechas ayudan a desarrollar esta habilidad, pero hoy en día el sentido de unidad familiar no es muy fuerte. Sin el apoyo de la familia tendemos a refugiarnos dentro de nosotros mismos. Como nos parece tan difícil relacionarnos con los demás, incluso con nuestros buenos amigos, dedicamos nuestros esfuerzos a protegernos y a proteger nuestras pertenencias. Nuestro interés rara vez va más allá del interés por nosotros mismos; por nuestras necesidades y deseos personales. El afecto y la sensibilidad hacia los demás, básicos para la compasión, tienen poca oportunidad de crecer.

Una manera de aprender compasión es cultivar el deseo de ayudarles a los demás. El solo gesto abre automáticamente el corazón. Nuestras perspectivas se ensanchan y nuestra sensibilidad hacia las necesidades de los demás aumenta, y esto

nos lleva a desarrollar la habilidad de ser una verdadera ayuda. Con el tiempo podemos aprender a amar sin ningún motivo ulterior o sentido del yo. Este sentimiento de amor desinteresado estimula una apertura que deja que la compasión surja naturalmente. Entonces podemos actuar con habilidad y compasión en todas las circunstancias.

*Estudiante:* Pero ¿cómo hacemos esto, cómo aprendemos a dejar a un lado nuestro egocentrismo?

*Rinpoche:* Apertura, fundamentalmente, significa compasión. Cuanto más abierto usted se permita ser, más podrá comunicarse con los amigos, con la familia, con cualquiera. En vez de reprimir o tratar de evitar sus sentimientos, abra lo más posible su corazón, sus sentimientos, toda su personalidad. Ábrase a sus niveles de sentimiento más profundos. Esto puede lograrlo mediante la relajación, la clave de la meditación.

Permanezca muy tranquilo; respire suave y apaciblemente, y mantenga consciente la mente. Una vez que haya logrado la relajación, ésta curará sus sentimientos internos. Después vendrá la calidez interior. Con esta calidez y esta relajación interiores usted sentirá una mayor apertura, y con esta apertura, más comunicación. Como la calidez interior se transforma en sabiduría, usted podrá ver la situación de otras personas más claramente, y, con esta claridad, podrá también aprender más acerca de usted mismo. Podrá abrirse hacia su naturaleza interior.

Cuando su corazón se abre de verdad, usted puede comunicarse con todos los seres, con todo lo que existe.

Puede ver la naturaleza de samsara. La apertura es la clave de la compasión, así que una vez que usted pueda desarrollar más apertura, el ego y el autoasimiento pierden su poder. El hecho de estar menos centrado en usted mismo le permite ver que cada persona tiene que pasar por el ciclo de samsara. Usted aprende más aceptación, y la compasión se hace más profunda y más incluyente.



La compasión genuina está más allá de los pensamientos, más allá del yo, está libre de la creencia de que hay un 'yo' involucrado en el acto de la compasión. En consecuencia, la verdadera compasión genera un profundo sentido de aceptación e incluso de perdón hacia quienes nos han causado dolor o infelicidad. Cuando somos sensibles a las debilidades y al egoísmo de los demás, nos damos cuenta de que el mal que hacen lo hacen por ignorancia.

*Estudiante:* Me cuesta trabajo aceptar todo lo que usted dice sobre el perdón, cuando pienso en toda la gente que sufrió y murió durante la Segunda Guerra Mundial.

*Rinpoche:* En realidad, desarrollar compasión por las personas que hacen cosas pavorosas es algo que sana. Los actos de estas personas demuestran que no tienen consciencia de sí mismas, y ningún control sobre su mente. Sus emociones agresivas son tan fuertes que no saben lo que hacen. En realidad, están locos. Si entendemos esto, podemos aprender a ser compasivos.

*Estudiante:* Cuando quiero mucho a alguien, fácilmente me dan celos. ¿Por qué me sucede esto?

*Rinpoche:* Los celos se producen sólo cuando hay miedo o inseguridad; es como una debilidad muy dentro de uno. Cuando uno no confía del todo en uno mismo, puede sentir que la otra persona se está aprovechando de uno. Pero cuando uno aprende a confiar en su propia fuerza interior, no hay nada que perder. Entonces uno aprende a amar sin hacer exigencias o sin sentir celos.

*Estudiante:* Parece que el budismo no tiene la misma actitud hacia el mal que tienen otras religiones.

*Rinpoche:* Sería absurdo decir que los actos malos son buenos, pero si en nosotros no existieran aspectos negativos, no habría necesidad de desarrollar la consciencia, o de meditar o de tener compasión. Si no tuviéramos problemas y aspectos negativos, no podríamos despertarnos; de modo que es una suerte que

tengamos que enfrentarnos con situaciones positivas o negativas. Aunque no es fácil superar nuestros problemas, ellos son nuestro campo de prueba. En vez de enojarnos con quienes nos hacen daño, podemos agradecerles el hecho de que nos den la oportunidad de ejercitar la paciencia -y hasta el amor y la compasión. Mirando las cosas desde esta perspectiva podemos abrir nuestro corazón más aún.

*Estudiante:* ¿Cómo puedo desarrollar más la compasión?

*Rinpoche:* Trabaje alegremente con los demás y ponga la mayor cantidad de energía posible en su corazón. Sea natural y alegre. Aprenda a aceptar a los demás con sus defectos. Aunque el sentimiento positivo más alto es el amor, incluso el amor está atado por la relación sujeto-objeto: tratamos de hacer que las personas que tienen una relación cercana con nosotros se adapten a lo que nosotros pensamos que deben ser, trátense de nuestros amigos, nuestra pareja, nuestros hijos, o incluso Dios o Buda. Sólo la compasión nos libera de esta relación limitante. La compasión hace que aceptemos a los demás tal como son. Quien entiende plenamente la compasión ya no ve ninguna separación entre 'yo' y 'los demás'. La compasión es la respuesta total y espontánea a todas las situaciones.

*Estudiante:* Parece importante ayudar a los demás por compasión. Sin embargo, no sé qué hacer; me siento ignorante e impotente en la mayoría de las situaciones. ¿Usted podría hablar de esto?

*Rinpoche:* La mejor manera de mostrar compasión es mediante el deseo de ayudar. Cuando usted no pueda hacer nada en determinada situación, simplemente sienta sinceramente que si pudiera, ayudaría. Aunque no sean más que pensamientos, tener buenos pensamientos es valioso. También puede darse cuenta de que la razón por la cual usted no puede ayudar es porque carece de la sabiduría y del poder espiritual para prestar ayuda. Pero el deseo le dará valor y fortalecerá su práctica.

Cuanto más desarrolle su práctica, más poder tendrá para ayudar a los demás.

El deseo consiste no sólo en palabras, sino en un profundo sentimiento que surge de lo más profundo del corazón. Una vez que uno ha desarrollado este sentimiento, viene la voluntad, y después la apertura. Ya en esa etapa, es posible actuar eficazmente. Así comienza la compasión. Uno ve los problemas de los demás, siente su dolor, su pena, su sufrimiento. El deseo de ayudar se intensifica, a medida que uno se abre y siente más profundamente.

*Estudiante:* A veces parece egoísta decir: "No puedo hacer nada".

*Rinpoche:* No cuando desea ayudar desesperadamente pero sabe, siendo realista, que, sencillamente, no puede hacer nada.

*Estudiante:* Tengo muchos amigos que forman parte del movimiento de acción social, que tratan de cambiar la sociedad. Yo también veo muchas cosas que están mal, pero es muy difícil explicarle a alguien que la meditación va a ayudarlo a la sociedad. Me hacen muchas críticas que no sé cómo manejar, y, sin embargo, tengo fe en la meditación.

*Rinpoche:* Para ayudarles a los demás hay que tener sabiduría y poder, lo cual significa compasión. Cuando falta una de estas dos cualidades, es difícil tener éxito. Aunque uno pueda tener buenas intenciones, la falta de poder significa falta de eficacia. Es mejor desarrollar consciencia y poder, y habilidad para actuar.

Primero, es necesario volverse sensible a lo que determinada situación le reserva a uno; después sí la puede manejar apropiadamente. Sin preparación es difícil llevar a cabo las buenas ideas.

*Estudiante:* La sabiduría y la meditación me suenan muy parecidas. ¿Qué relación hay entre ellas?

*Rinpoche:* Sí, la sabiduría y la meditación llegan a parecerse. La meditación es consciencia; y cuando la consciencia se desarrolla, se vuelve sabiduría. Cuando entendemos el sufrimiento de los demás, podemos desarrollar el deseo de ayudar y la voluntad de hacerlo, y nuestro corazón se abre. La sabiduría nos permite ver qué podemos hacer, y nos da la habilidad de aliviar el sufrimiento de los demás.





### *La semilla de la iluminación*

Toda experiencia conlleva iluminación, lo cual quiere decir que la iluminación está a nuestro alcance todo el tiempo. Sin embargo, la autoimagen nos aísla de esta perspectiva, de manera que la mayoría de la gente está poco consciente de que, en realidad, la vida es algo más de lo que generalmente experimenta. Cuando tenemos estas dudas, es posible que ni siquiera tratemos de trascender las limitaciones que nuestro ego nos impone. Pero cuando vemos que puede haber algo de verdad en las creencias espirituales, nos iniciamos en un camino que nos lleva más allá de nuestras limitaciones, hacia estados de consciencia cada vez más altos. Despertamos cada vez más a nuestra propia naturaleza, hasta que, finalmente, no hay nada que medie entre nosotros y nuestra experiencia de iluminación.

Las enseñanzas que nos llevan a la iluminación han pasado de maestro a discípulo en un linaje ininterrumpido que llega hasta Buda. Buda enseñó, y aquéllos a quienes enseñó a su vez les enseñaron a otros. Esta es la tradición viva que mantiene la vía hacia la iluminación. Quienes transmiten las enseñanzas lo hacen poniendo en práctica las enseñanzas de Buda, y, en consecuencia, transmiten no sólo los textos y su verdadero

significado sino también la verdadera experiencia de la iluminación.

Los maestros del linaje, actuando en niveles profundos de consciencia, pueden transmitir directamente el linaje de la iluminación, sin palabras o conceptos, incluso sin el uso de gestos o expresiones simbólicas. Sin embargo, no es fácil recibir esta transmisión; nuestra mente conceptual, nuestro ego, que juzga e interpreta toda nuestra experiencia, se interpone en el camino.

En lo que normalmente llamamos enseñanza, el aprendizaje es cuestión de filtrar palabras y significados mediante nuestro entendimiento conceptual. Pero en las enseñanzas de la vía, como cada palabra es una puerta directa hacia la iluminación, tenemos que entender el significado profundo mediante nuestra experiencia directa. Cuando nuestro corazón y nuestra mente se abren hacia este significado más profundo, un maestro puede entonces ayudarnos a trascender las limitaciones que nuestra mente conceptual le impone a nuestra comprensión.

Tanto la comprensión intelectual como la experimental crecen y se hacen más profundas conjuntamente. Así, cada paso en la transmisión -las enseñanzas, los textos y el proceso de aprendizaje- tienen que hacerse con sumo cuidado, pues, de lo contrario, el sendero que lleva a la iluminación puede oscurecerse. Impacientes con nuestro progreso, es posible que sintamos que cuanto ‘más’ aprendamos, mejor nos irá. Pero el hecho de pasar de un maestro a otro dispersa nuestra comprensión en vez de hacerla más profunda. Por tanto, tenemos que seleccionar cuidadosamente nuestro guía, y después seguirlo hasta que nuestra comprensión sea profunda y clara.

¿Cómo podemos estar seguros de que nuestro maestro podrá guiarnos hacia esta realización? Con nuestra inteligencia y nuestra Intuición como guías, podemos encontrar naturalmente el maestro que ha realizado en sí mismo las cualidades que deseamos desarrollar en nosotros. Un maestro vive el significado interno de las enseñanzas y, por tanto,

nosotros vemos en él nuestra naturaleza interna. Así, mediante su compasión, él nos ayuda a desarrollar nuestra Integridad, nuestra compasión y nuestra confianza interior.

Cuando el maestro es compasivo y abierto, la vía se abre naturalmente, y nuestra vida se vuelve apacible y fluida. Gradualmente nos hacemos más conscientes de nuestra naturaleza profunda, y logramos autocomprensión y fortaleza interior.

Pero las enseñanzas no siempre llegan de manera agradable para nosotros y para nuestro ego. Un maestro compasivo, cuando nos hace ver nuestra naturaleza interior, también nos pone de manifiesto aquellas cualidades personales que no nos gusta admitir. Una vez que las veamos, podemos deshacernos de ellas, pero puede suceder que nuestro ego no quiera renunciar a ellas. Y nuestro ego, cuando se siente amenazado por esta pérdida, puede hacernos dudar de las enseñanzas y del maestro; incluso puede llevarnos a creer que si no nos gusta cierta enseñanza, tiene que ser falsa. Llegados a este punto, podemos sentirnos impulsados a romper con el maestro en vez de hacerlo con nuestro ego.

Mas romper con el maestro es romper con la confianza en nosotros mismos. Este escogimiento caprichoso, esta aceptación y este rechazo debilita nuestro desarrollo y únicamente fortalece nuestras limitaciones. Así, no sólo estimulamos la confusión sino también un profundo sentimiento de culpa y de fracaso que dificulta enormemente nuestro progreso en la vía.

Por tanto, la confianza en el maestro y en lo que él representa es necesaria desde el principio. Para que el linaje continúe sin interrupción, tiene que haber confianza mutua, apertura, honestidad e integridad como base de la vía.

Las enseñanzas que llevan a la experiencia directa son las piedras de toque para las etapas de crecimiento. Finalmente, nos damos cuenta de que las enseñanzas y nuestra propia experiencia de la iluminación se han unido. Hemos trascendido

nuestra naturaleza samsárica. Entonces vemos que toda la naturaleza y toda la existencia están ya iluminadas.

Una vez que somos iluminados, nos convertimos en parte del linaje, y compartimos la misma comprensión y el mismo conocimiento vivos de Buda. Éste es el hilo de la iluminación. A partir de entonces, eso está en nuestra comprensión, en todo lo que hacemos en el mundo.

Después de esta experiencia, ya no quedan preguntas ni dudas: comprendemos el significado del linaje ininterrumpido. La inspiración de este antiguo linaje de iluminación vive en nosotros, y estamos abiertos a la naturaleza iluminada inherente a toda la existencia.

