
PSICOTERAPIA Y DZOGCHEN

JAMES LOW

Kundusling, Barcelona

4-6 noviembre 2016

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

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

[Viernes 4/11/16](#) [Sesión I](#)

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

y ver cómo ellos consideran el sufrimiento de diferentes patologías. También vamos a estudiar la estructura de la visión y la práctica Dzogchen. Según el Dzogchen las intervenciones que hacemos se sitúan principalmente en tres áreas. La primera es despertar a la espaciosidad natural de la mente. La segunda es el reposar en el campo de claridad que es inseparable de ella. Y la tercera es el movimiento dentro de ese campo de claridad, que es inseparable de la pureza primordial.

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

Desde el punto de vista del Dzogchen, la causa de todos los problemas es el no ser conscientes de la base de la cual todo va surgiendo momento a momento. Y esto es esencialmente la patología del tiempo. Y, como existimos como un constructo, un ego constructo, que se va desplazando en los tres modos del tiempo, el pasado, el presente y el futuro, así tejemos el tejido narrativo de nuestra vida. Cuando se teje se tiene un marco por el que pasan una trama horizontal y una trama vertical, y uno va metiendo hilos coloreados por todas esas tramas. Entonces, la construcción de patrones sobre nosotros mismos la realizamos regresando al pasado y creando nuestro futuro, imaginando nuestro futuro. Sobre la base de algo que yo sé que ocurrió en el pasado me imagino que puedo predecir algo similar que va a ocurrir en el futuro. Y cuando toda esta estructura de predicción se desmorona, nos alteramos. Es decir, por

ejemplo, construimos una imagen de la gente que nos rodea, y esa imagen interna de la persona que tenemos, nos permite hacernos una idea sobre cómo esa persona se va a comportar. Y entonces fácilmente nos sentimos traicionados. Cuando decimos: “pero si yo pensaba que me amabas”, entonces, lo que estamos diciendo en realidad es: “yo pensaba que tú eras de una manera, pero resulta que tú no eres la persona que yo pensaba que eras. Entonces, es imposible que tú me quieras y además, tengo que empezar a plantearme si te quiero yo a ti.” “¿Cómo puedo entonces tener un sentido del yo si eres tan poco fiable?”

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

En el Dzogchen la base para volvernos enteros es reconocer que siempre hemos sido enteros y completos. Si tienes un pedazo de carbón y lo lavas durante cien años, no se va a convertir en tiza. Así que si tú quieres conseguir tiza, tienes que empezar por algo que tenga la naturaleza de la tiza. En las enseñanzas mahayana generales, hablamos de la naturaleza de Buda. Tanto en las enseñanzas mahayana como en las enseñanzas tántricas generales se tiene la idea de que tenemos la naturaleza de Buda, pero que está cubierta. Así que si eliminamos los oscurecimientos, la naturaleza de Buda brillará. Pero cuando nos sentamos y meditamos es como si los oscurecimientos estuvieran dentro de nosotros, como una parte de nosotros. Pensamos que nos tenemos que lavar un montón. Así que se pueden hacer las prácticas de Dzogchen *semde* o *longde*... o lo que sea.

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

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

Con esto podemos entrar en diferentes tipos de experiencia y, una y otra vez, experimentar dos posibilidades: la receptividad abierta o una interpretación conceptual. Así, que en las enseñanzas Dzogchen se dice que hay una sola base, que es la vacuidad primordial de nuestro ser. Esto se llama *kadag* o pureza primordial, lo que significa que no hay nada que se pueda agarrar. Entonces, por ejemplo, si tengo una camisa y estoy tomando un poco de sopa, pues puede derramarse y caer sobre mi camisa. La mancha, la contaminación, ocurre porque hay un encuentro entre dos entidades distintas. Estoy yo y algún pensamiento terriblemente negativo que surge. Entonces, puedo pensar ¿por qué me estoy ocupando de los celos, de la envidia? Estoy tan cansado de ser envidioso... no quiero. Así que mi autoconstrucción, mi idea de mí mismo, está contaminada por una forma que a mí no me gusta al surgir unos pensamientos que yo no puedo controlar. Esto es lo mismo que la sopa sobre la camisa. Y el ego siempre está enredando con la sopa. El ego come fatal.

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

La visión del Dzogchen es que la mente es un espacio que se ilumina a sí mismo. En tibetano dicen eso: la conciencia, la presencia, es como la luz que surge por las mañanas. Y al estar presentes en ese primer momento de iluminación está la inmediatez de la relevación de lo que está ocurriendo. Es decir, todo nos es dado. Y en el interior de este campo que ya nos está dado, podemos movernos, responder. Y la especificidad finita de nuestros gestos momento a momento no es un signo de que seamos entidades pequeñas, sino más bien que ocupamos nuestro puesto en ese despliegue de flujo de acontecimientos que es nuestra experiencia. Durante los últimos veinte años Namkhai Norbu ha estado trabajando mucho con la danza, invitando a las personas a participar en situaciones en las cuales los cuerpos se mueven juntos con un sonido. Cada persona está completa y también participa. Es una parte de algo pero esa parte no está separada de la base. Cada participante es la infinidad de la existencia. Y ese es el gran misterio de nuestro ser, que cada uno de nosotros es inseparable de la base y que el aspecto de nuestro ser es infinito. Pero en el aspecto de nuestra participación somos bastante particulares, definidos, separados,

tenemos mujer, o una edad, la capacidad de nuestros cuerpos de moverse con mayor o menor agilidad, las cosas que hemos ido adquiriendo a lo largo de nuestra vida.

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

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

Sin embargo, la sensación en el corazón de esa posición es de soledad. Vagando por el *samsara*, ¿cómo voy a vivir? ¿Qué voy a hacer? Podría hacer esto o aquello... ¿Qué sería mejor? No sé. Antes pensé que esa era la decisión adecuada, pero ahora me doy cuenta de que me he equivocado. Así que es muy normal acumular dudas sobre unos mismos, que nos sintamos engañados por otros. ¿Puedo confiar en ti? Una vez que me he engañado a mí mismo, ¿puedo hacer trampas conmigo mismo? ¿Puedo confiar en mí mismo? Esto resulta un poco atemorizante. Entonces, es mucho más fácil coger lo de “tengo que esforzarme más, tengo que hacer más. Pero qué hago? Pues da igual que haga lo que haga. Mientras siga haciendo algo, estoy aquí”. Y esta es la estructura de la continuidad del sentido del ego. Y ¿dónde está ocurriendo toda esta actividad? A un nivel externo, decimos: “está ocurriendo en Barcelona”. Pero no es una dirección muy buena; funciona para los de correos, pero no funciona para el Dzogchen. Entonces la dirección sería: James en Barcelona que ahora mismo se mira en el espejo. Y el domingo mi dirección será aeropuerto,

Londres, en el espejo. El lugar verdadero es siempre en el espejo, en esa esfera luminosa que es la claridad de nuestra propia mente. Cuando olvidamos esto, todo lo que nos queda son estos constructos.

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

El tercer punto es que simplemente continuas así, sea lo que sea lo que ocurra, ya sea que ocurran cosas buenas o cosas malas. Son simplemente patrones en el espejo de la mente. Surgen y desaparecen. Si te centras demasiado en las experiencias sensoriales transitorias, entonces esos patrones actuales parecerán ser los límites de tu existencia. Pensarás: "oh! estoy triste". Y le dirás a tus amigos: "estoy muy triste". Y los amigos dirán: "Vaya, pues cuéntamelo todo". Eso suena muy amable. "Ahora tengo un buen amigo que se interesa por mi sufrimiento". A amigos como esos habría que dispararles. Desde el punto de vista del Dzogchen, cuando alguien te dice que está muy triste, habría que contestarle: "pues disfrútalo mientras dure". "Es tu mente. Permanece con esa experiencia". Entonces, dices "hohoho!" y sientes algo en el interior y dices: "Ah! Es el momento hohoho!". Porque lo importante es reconocer la naturaleza de la experiencia. El contenido de la experiencia, ese contenido semántico, conceptual, está encriptado, incrustado dentro de la experiencia. Y esa inmediatez experiencial está incrustada en la vacuidad no nacida de la mente.

Como sabéis, a esos tres aspectos tibetanos se les llama *ngowo*, *rangzhin* y *thugje*. *Ngowo* significa cara. Cada uno de nosotros tiene una cara pero nunca vemos nuestro rostro. Nos manifestamos con nuestro rostro. Podéis ver mi rostro pero yo no puedo ver mi rostro. El rostro es inaprensible. Entonces *ngowo* es esa imposibilidad de aferrar del ser. Estar aquí no significa ser esto o aquello, sino que se refiere al simple hecho de estar vivo. No es algo en concreto, pero tampoco es nada en absoluto. Hay alguna cosa que no es una cosa. Por eso podemos referirnos a ello

como ser. Esta vacuidad vacía de nuestra mente se muestra. Así que nuestro rostro, a través del aspecto que tiene, muestra nuestra salud, nuestro vigor, etc.

El segundo término *rangzhin*, también puede significar rostro, pero es un rostro que se muestra. Al igual que nuestra salud o nuestra enfermedad se muestran al exterior a través del aspecto de nuestra piel, así, la naturaleza no nacida de la mente se muestra a sí misma por la inmediatez de la claridad. Así, pues, aquí estamos sentados en esta habitación, todos juntos, movemos la cara de aquí para allá y miramos para arriba y para abajo, y en cada dirección tenemos la presencia inmediata del campo de experiencia. No está construida. Pero cuando empiezas a pensar sobre las paredes o las ventanas, ahí ya entras en identificaciones. Pero la inmediatez está aquí siempre. Y este es el significado del concepto del *rangzhin*; es el mostrarse del potencial de vacuidad.

Y el tercer concepto es *thugje*, que significa corazón noble. Generalmente en el budismo se considera como compasión. Significa participación. Nosotros nos movemos en el mundo del que formamos parte. Todo surge como nuestra experiencia, y ahí nos encontramos a nosotros mismos haciendo cosas. Es decir, nosotros llegamos a ser debido a las circunstancias. No es un origen individual. Así, yo estoy aquí sentado, hablando con vosotros, y miro hacia allá y veo diferentes personas y hablo. No hay alguien dentro de mí mismo que está haciendo todas las palabras. Las palabras surgen a través de mí desde vosotros. Porque estoy hablando para vosotros y con vosotros. Si estuviera sentado en esta habitación solo y hablando, puede que dijerais: “es posible se seas un psicoterapeuta, James, pero...”. Entonces, esto es lo que ocurre. Llegamos a existir en conectividad. Y esta conectividad es la cualidad de la claridad de nuestra mente. Allá donde vamos nos encontramos con diferentes situaciones. Si somos neuróticos, si nos hemos auto sellado, el cómo somos se genera desde nuestro interior. Estamos siendo nosotros. Y mostramos a otras personas cómo somos. La mayoría de las personas no está muy interesada en cómo somos. Puede que sean educados, pero en realidad uno está imponiendo mucho a los demás cuando intentas enseñarles cómo eres. Porque le decimos a otras personas cómo somos. Pero también podríamos sacar la lengua y decirles: “mira, mira mi lengua”. O también podríamos decir: “veo que estás interesado en mí. ¿Te gustaría olisquear un poco mi sobaco?” Podrías averiguar algo más. Pero es una especie de violencia. Entonces, ¿cuál es la función de hablar?” Mostrarme a ti. Esto parte de la base del dualismo entre yo-el otro. Pero desde el punto de vista del Dzogchen, el campo integrado del mandala surge de una sola vez y nosotros estamos en su interior.

Y ahí, en ese interior, nos encontramos respondiendo de acuerdo a los matices, a los pequeños y ligeros sabores de la situación. Así que el cómo soy yo se ve influenciado por cómo eres tú. Lo que digo se ve influenciado por lo que tú dices porque todos somos un flujo energético en este campo de emergencias. Y así es como podemos vivir en el mundo sin irnos al aislamiento y la soledad. Así que si nos encontramos atrapados en nuestras sensaciones, nuestros pensamientos, etc, desde el punto de la práctica no tiene sentido intentar librarte de tus preocupaciones, porque entonces eres como una mosca en una tela de araña. Y cuanto más te esfuerzas, más te quedas atrapado en esa cosa pegajosa. Cada vez que nos perdamos a nosotros mismos, lo que hacemos es relajarnos y aquí estamos. Podemos hacer yoga, la vida sigue, sensaciones, colores, colores, vienen y van. La mente misma es la pureza abierta que es el campo mismo en que todo esto va surgiendo. El esfuerzo, la lucha, no resultan

útiles. Eso no significa que simplemente nos tengamos que fusionar con cualquier cosa que ocurra porque el Dzogchen también es parte del camino medio del buda. Evitamos extremos, no nos gustan las polarizaciones. Así que ni nos fusionamos ni nos separamos. Porque cuando tenemos un comportamiento de fusionarnos, nos resulta muy difícil liberarnos de eso.

Por ejemplo, sabemos que a mucha gente le cuesta dejar de fumar. “Tengo que dejar de fumar. Llega el invierno, sé que volveré a tener bronquitis. Pero quiero fumar”. Entonces acabas con una lucha intrapsíquica entre la parte que quiere fumar y la parte que no quiere fumar. Esas dos partes es muy difícil que se sienten y tengan una conversación adecuada. Entonces la persona decide dejar de fumar, y la parte que quiere fumar se duerme. Y el pedacito que quiere fumar se despierta y se fuma un cigarrillo. Entonces, el pedacito que quería fumar se duerme y el que no quería fumar se despierta y dice: “mierda, si yo quería dejar de fumar”. Las personas pueden pasarse años y años con problemas de comida, con problemas de bebida, porque cada una de estas estructuras: querer fumar o no querer fumar, son ejemplos de compulsión de repetición. No tienen una sustancia o una esencia propia, sino que son patrones de posicionamiento de la energía. También se describen a veces como voces. La voz organiza el patrón de la manifestación. Entonces, de nuevo, desde el punto de vista del Dzogchen, el punto clave es no esforzarse tanto y observarse a uno mismo en cada situación, estés triste o contento, solitario, con desamor o rodeado de personas que te quieren, en estados de excitación, adormilado. Sea lo que sea lo que ocurra utiliza ese surgimiento del movimiento de la experiencia, no para inclinarte hacia ello como si fuera un objeto, sino más bien como un recordatorio de ser el experimentador de la experiencia. Es decir, hay una revelación de la experiencia y lo que está siendo revelado en realidad no es muy importante. El hecho de la revelación, el hecho de que haya una facticidad inmediata, en el momento, es, por sí mismo, la prueba viviente de que estamos aquí. ¿Y qué es esto de estar aquí? Esto es *rigpa*, es la inteligencia, la luminosidad, la conciencia natural de la mente. Y este estado no es algo a lo que puedas llegar y aferrarte. Así que el ego jamás puede atraparlo. Este es el punto clave: el ego nunca puede iluminarse, porque la iluminación es aquello que ya está aquí. La iluminación es la propia estructura de la existencia, la apertura, la claridad, la participación.

Lo que llamamos el ego es una especie de torbellino en espiral, fractal, de energía. Y reposa sobre la base de ser capaces de decir *yo*, y sentir que eso tiene algún sentido. Así que podemos comenzar con una exploración básica: *yo, yo soy, yo soy...* Lo que sea. Es un ego abierto: *estoy cansado, hambriento, aburrido*, o lo que sea. Entonces, el tema es que cualquier cosa que yo diga sólo será cierto durante un tiempo. “Estoy hambriento”. Entonces comes. “Por favor, come un poco más”. “No, ya estoy bien”. “Pero decías que tenías hambre. He pedido diez platos para ti”. “Yo estaba hambriento. Ya no estoy hambriento”. “No quiero volver a verte nunca más. No hay quien se fie de ti”. Y esa es nuestra vida. Todo lo que decimos sobre nosotros mismos tiene valor para una situación, pero no tiene un valor absoluto. Y cuando esto se ve directamente, es cuando se ve la naturaleza vacía del ego. El ego, que se organiza gramaticalmente con la primera persona del singular, funciona únicamente porque está vacío. *Yo* no significa nada, pero esto (se autoseñala) es *yo*. Pero esto está cambiando. Aquello a lo que refiero como *yo*, no es constante. El flujo de experiencia que tomo como yo mismo significa que cada patrón momentáneo sólo puede ser verdadero en ese momento. Es decir, cuando hablamos estamos haciendo gestos de

conectividad, gestos de copia todos juntos en un campo de empatía, pero no estamos llegando a ninguna conclusión definitiva. El hecho de que necesitemos ir al aseo no significa que vayamos a estar meando las veinticuatro horas del día. Y ver esto es muy importante.

La vacuidad no es una cualidad lejana de nuestra verdadera naturaleza o de la naturaleza buda. La vacuidad también es una cualidad del ego. Cuando vemos que el ego está vacío, pues debe llenarse con todo tipo de cosas: momentos de bondad amorosa, de generosidad, de autocompasión, de egoísmo. Y en ese momento comenzamos a ver: “Ah!, el vacío, la vacuidad del ego y la vacuidad de la mente espejo no son cosas distintas, son lo mismo”. Y esto es la autoliberación de las limitaciones. Y esto es el corazón del enfoque Dzogchen de la curación. Nos sanamos, o nos volvemos completos, cuando nos damos cuenta de que toda separación no era más que un engaño. Desde un principio todo estaba completo. Todo está abierto. Y solamente esto. Y esto siempre así, en cada momento de nuestra existencia. Y como desde la nada surge todo, este todo nos incluye a vosotros. Vosotros y yo aparecemos al mismo tiempo. Entonces, esta separación de *yo dentro y vosotros fuera*, es cómo yo le doy sentido a ese surgimiento co-emergente de ese campo de base. Una y otra vez, el enfoque central es relajarse en apertura.

Mañana vamos a hacer algunas meditaciones para ayudarnos a tener una experiencia más directa de esto. Resulta muy útil cuando empezamos a entrar en la noche, abrir la mente a la contextualización de tu existencia. Por ejemplo, si abres la puerta y bajas las escaleras, desde el punto de vista del individuo hay que confiar en que uno puede bajar las escaleras. Y sabes cómo hacerlo. Y eso es maravilloso. Muy bien. Tú eres la persona que baja por las escaleras. Pero el modo en que bajas las escaleras está determinado por las escaleras. La primera parte de las escaleras está hecha de ladrillo y luego tiene un poco de madera en el borde, mientras que después, la otra parte de la escalera está hecha de piedra. Y si no permites que la forma de la escalera te diga qué hacer, te vas a caer. Las escaleras son el amo, tú eres el sirviente. Tienes un cuchillo y un tenedor y el cuchillo y el tenedor te dicen qué tienes que hacer. Si intentar coger la comida con el cuchillo y cortarla con el tenedor sólo servirá si estás comiendo pato chino y lo estás metiendo dentro de unas tortitas. A lo mejor es más útil que sea el tenedor el que pinche la comida y el cuchillo el que corte. Y si vas a un sitio donde te dan palillos, pues mejor que sean los palillos los que se ocupen. Esto es muy importante. Porque respondemos al mundo.

Pero la fantasía del ego es una fantasía de amo: yo sé lo que hacer, yo estoy al cargo de todo, yo puedo apagar la luz. Pero es la naturaleza del interruptor la que te dice cómo hacerlo. Tú estás en relación con la forma del mundo. Y ésta es la manera de empezar a experimentar la no dualidad. Por ejemplo, el tipo de zapatos que llevas, si eres una mujer, si llevas tacones o no, eso va a afectar a tu postura, a tu equilibrio, etc. De esta manera, puedes ir observando momento a momento el sufrimiento de aquello que llamas yo, al ser evocado o invocado por la naturaleza de todo aquello que te rodea. Y ese campo sin divisiones es nuestra mente. Y momento a momento, los diferentes objetos de ella pueden aparecer como sujeto o como objeto. Lo que yo considero como yo mismo, puede ser un objeto. Cuando vas al dentista abres la boca y te hacen cosas; en realidad no quieres que te hagan esas cosas, pero también te sientes muy agradecido de que sepan qué hacer. Le das tu boca al dentista. Así que tú te conviertes en el objeto y el dentista es el sujeto que está actuando sobre ti. Y

entonces te levantas y sales, y ahora eres el sujeto. Así que percibir esa pulsación entre sujeto y objeto es lo que te lleva a participar en la coreografía del mundo. Y esa, por supuesto, es la función de bailar junto con otras personas, ya sea en algo más formal, como la danza *vajra*, o en un club al vas a bailar. Al mismo tiempo nosotros danzamos y la música nos danza a nosotros.

Nosotros guiamos y somos guiados. La energía del campo es la que nos está moviendo. Somos como una especie de alga en el fondo del océano arrastrada movida por la corriente que nos lleva de aquí para allá. Y esto nos ayuda a reequilibrarnos porque vivimos en una cultura muy fálica. Todo gira alrededor de la testosterona, las mujeres lo hacen todo por sí mismas, y venga, vamos allá... ¿Por qué las mujeres quieren hacerlo todo solas? Seguramente lo que sería mucho mejor es que una mujer capture a un hombre y haga que él lo haga todo. No creo que sea muy difícil para una mujer esclavizar a un hombre. Yo mismo he estado esclavizado muchas veces. Pero esta cultura en la que tenemos que ser independientes y ocuparnos de nosotros mismos. Entonces, se espera de nosotros que seamos proactivos. También con el tema de las tecnologías, tenemos muchos mails que responder. Esto puede que parezca algún tipo de capacidad de respuesta, pero en realidad se trata de una respuesta muy controlada. Una respuesta libre requiere de una receptividad abierta que permita que el mundo se manifieste. Y entonces respondemos. Pero si respondes antes de recibir, entonces simplemente estás poniendo en escena algún constructo habitual del ego. Y estas formaciones habituales tienden a tener la estructura de la neurosis. Entonces, en el Dzogchen el espacio viene primero; espacio, esto, todo lo que es ahora. Con esto nos movemos, hablamos, y estamos juntos en el sistema. Este es el desplazamiento esencial que se hace en la práctica: en lugar de empezar por yo, yo y yo mismo y empezar pensando qué es lo que tengo que hacer, nos relajamos en esta espaciosidad abierta que revela este campo completo de una sola vez, con una visión panorámica, y ahí nos encontramos. Esto nos llama, nos hace surgir. Y así nuestra actividad, nuestra manifestación energética no es una propiedad privada, sino que pertenece al movimiento incesante del surgimiento. Entonces, tienes esa paradoja de que cuanto más haces menos gratificación del ego hay. Puedes estar ocupadísimo, puedes hacer frente a todas tus responsabilidades y ocupaciones, pero no te estás validando continuamente como la persona que lo hace todo. Eso, por supuesto, da mucha energía, puedes hacer mucho trabajo, porque el trabajo fluye a través de ti. Pero si lo que haces es empezar el trabajo desde ti mismo, entonces sólo tienes una cantidad determinada de energía y ésta se agota. Entonces empiezas a sentirte explotado o algo así. Esta es una visión general del Dzogchen.

Mañana vamos a empezar a ponerlo en práctica con alguna meditación, sentados, con la cual vamos a intentar lograr la integración. Y desde ahí podremos empezar a estudiar distintos modelos de terapia en casos concretos. Podemos tratar diferentes cuestiones o preguntas que tengáis y ver cómo la visión Dzogchen puede enriquecer o ayudar a resolver eso. Concretamente vamos a estudiar la naturaleza de la creatividad. Vivimos en una época en la cual se ha instaurado la figura del artista como alguien especial. Personas con talentos especiales, lo que incluye también a personas capaces de diseñar programas informáticos. Entonces, solo a unas pocas personas se les permite ser creativos individuales, y el resto de las personas tienen que adaptarse y ser como clones en este sistema. Al comenzar la revolución industrial, cuando las personas tuvieron que acostumbrarse al tiempo de las máquinas, hubo mucha resistencia. Fue un punto de inflexión importante en nuestra Historia. Pero

ahora todos somos máquinas. Estamos enchufados al reloj; sabemos que si no llegamos a tiempo a la estación el tren se va a marchar sin nosotros. Si ibas a caballo, el caballo tenía que esperar porque tú tenías que subirte al caballo para marcharte. Pero que los trenes se marchan sin uno. Y cuando te sientas delante de tu ordenador para hacer tus cosas importantes te estás sometiendo a una estructura de reglas y regulaciones. El movimiento de tus dedos está dirigido por las personas que diseñaron el teclado. Si olvidas tu propia contraseña tienes un problema. Es muy importante reconocer estas cosas.

Tenemos esta ansiedad básica al manejar todo lo que tenemos que manejar. Como antídoto no tenemos que renunciar al trabajo que hacemos para ganar dinero; más bien para abrirnos a esa base no nacida en nuestra propia existencia, podemos ver que cada aspecto de nuestra vida es la creatividad de la mente. Todo es la creatividad de la mente. No se trata de una creatividad especial que sólo pertenece a los genios o a la gente maravillosa. Pero para ver esto tienes que penetrar en el corazón del tiempo. Es decir, residir para siempre en el ahora. No es el ahora como algo wuuu!, porque eso sería un poco volado, oh!, qué sorprendente, oh!, llego tarde. Hay que estar puntuales, hay que estar en el ritmo del mundo, pero ese ritmo está ocurriendo siempre ahora. Entonces, la práctica de meditación nos ayuda a mantenernos completos en ese momento que está lleno de diversidad. ¿Este tipo de explicación es útil? Mañana por la mañana podéis aportar ideas basadas en vuestra propia experiencia y entonces veremos cómo ser más prácticos en esta aplicación. Empezaremos a las diez. Con esa relajación propia del tiempo español, os deseo una buena tarde y nos vemos mañana.

Sábado 5/11/16

Sesión I

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

El camino medio reside en ni intencionalmente relajarnos ni intencionalmente hacer algo. Desde el principio mismo todas las experiencias mismas surgen y desaparecen. Todo es fundamentalmente impermanente. Cuando algo parece no ser impermanente, es el fruto de nuestro propio apego, aferramiento y presión. Así que yo me implico en mis propios pensamientos. Entonces, me veo arrastrado un rato en una dirección, entonces me relajo, me doy cuenta, vuelvo al centro y entonces me veo arrastrado por otro pensamiento. El problema en ese momento es que yo me identifico con la subjetividad. Ese sentido del yo, como individuo, como agente, como aquel que lo está haciendo, parece ser una piedra de fundación. Esta es la base de mi existencia. Yo hago cosas. Y cada vez que yo hago algo se confirma que yo soy. Pero esta constelación de mi existencia como algo es. Además, también, una ilusión transitoria. El gran problema en la meditación es que nos agarramos a una posición sutil del ser y desde esa posición intentamos observar la impermanencia de todo lo demás. Mis pensamientos desaparecen, mis sensaciones desaparecen, pero yo sigo aquí. Ese es el problema de base.

Si se practica de esta manera, este apego a esa posición fija como nexo del yo, no se disuelve. Así que si encontráis que vuestra mente está un poco densa, un poco pesada, y no se disuelve, simplemente os relajáis. La enseñanza dice una y otra vez que la base de nuestra existencia es una vacuidad abierta. La vacuidad es inseparable de la claridad. Esta claridad no es como el objeto que está separado del sujeto. Es la claridad de todo el campo en movimiento de aquello que parece ser el objeto y lo que parece ser el sujeto. Así que queremos permitir esa toma de presencia de nuestra subjetividad. Y entonces empiezas a ver en directo: esto es mi apego, esto es el constructo del yo. Como ya vimos ayer por la tarde, no tiene una sustancia propia que permanezca, sino que se llena con todo aquello que le rodea. Y eso también es una actividad. Al relajar la necesidad de acción, el constructo del yo surge y desaparece como una nube del cielo. Así que vamos a sentarnos y hacer esto durante un rato.

(Meditación)

Ok. Iremos haciendo más prácticas a lo largo del día. Ahora voy a seguir ampliando la visión Dzogchen y luego iré pasando a la psicoterapia y cómo aplicarla y cómo usarla sin causar daño y, a ser posible, causando beneficios. En los textos se habla sobre los tres vajra: texto, palabra y mente. Vajra significa algo indestructible. Realmente nuestros cuerpos son bastante destructibles. Vamos a morir. Y nuestra habla es muy impermanente, variable, surge y desaparece. Y nuestra mente, considerada como ese flujo de experiencias, pensamientos, sensaciones, etc, también es manifiestamente poco fiable. Entonces, ¿qué significa hablar de nuestra palabra, cuerpo y mente como vajra? En el verano, si vas conduciendo por la carretera y hacer mucho calor, se ve como una especie de espejismo en la carretera. Y ves agua. Y tienes la sensación de que hay algo ahí. Y según te vas acercando eso se disuelve. Parecía haber algo que ahora se disuelve. ¿Ha habido agua realmente en algún momento? No, es una ilusión. Una ilusión es algo que parece ser, que parece ser algo, pero que en realidad no es. Cuando lo tomas como que es, entonces está esa sensación de yo en relación a algo. Y de ahí pueden surgir muchos pensamientos. Entonces, cuando ves que era una ilusión dices: vaya, era bastante tonto.

El ejemplo tradicional de esto en la India es que eres un aldeano, regresas a casa por la noche, está oscuro, caminas por un estrecho sendero, en la mano llevas tu

bastón de bambú, tu *lathi*, por si acaso te atacan. Y de pronto delante de ti ves una serpiente. Entonces coges tu bastón y empiezas a atizar a la serpiente. Y cuando la golpeas, ves que se mueve de aquí para allá. Entonces levantas el palo y dices: ah!, ya no se mueve. Estoy seguro, la serpiente ha muerto. Y como estás seguro de que la serpiente ha muerto, la miras más. Porque puede que yo sea el héroe valiente que ha matado una cobra. Y entonces te das cuenta de que sólo era un pedazo de cuerda vieja. ¿Qué has matado? Esto es una ilusión. Piensas que una cosa es otra. Y basándote en esa imaginación, construyes toda una serie de movimientos que son innecesarios y esto lleva a la fantasía de que estás haciendo algo. En realidad, solamente es movimiento de energía vacía. Golpear un pedazo de cuerda en una noche oscura no es estar haciendo demasiado. Y esta es nuestra vida: creando fantasías sobre cosas importantes, desarrollando ansiedades acerca de ellas. Y después pensando por qué me preocupé tanto. Cuando estás en el colegio tienes que aprender cosas como álgebra o cálculo, y la mayoría de personas cuando salen del colegio no vuelven a utilizarlo jamás. Estás en el bus de camino al colegio, mirando tu cuaderno, intentando recordarlo porque tienes un examen.

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

El *vajra* de nuestro cuerpo es así. El cuerpo es una apariencia. Es decir, es algo que se muestra en el espacio y el tiempo. ¿Y qué es lo que muestra? Una variedad infinita de posturas, de gestos, de movimientos, de rapidez, etc. Nuestro cuerpo es un patrón de energía que se ve abocado por una situación. Está presente pero es inaprensible. Esto suena completamente estúpido porque yo puedo agarrar mi pulgar. Decir que no se puede agarrar el cuerpo es completamente ridículo. ¿Qué es lo que aferra la mente, si me digo a mí mismo que esto es mi pulgar izquierdo que estoy

agarrando con mi mano derecha? Esto es un comentario, una historia. ¿Pero qué es lo que estoy agarrando? Si me quedo con los fenómenos, al rodear el pulgar con la mano, pues hay como un hormigueo, algún tipo de sensación. Probadlo vosotros mismos. Esto es un experimento profundo. (Risas). Ahora estamos sujetando nuestro pulgar. ¿Esto qué es? Sin decirte nada a ti mismo, sin intentar darte explicaciones, ¿qué es esto? Es sorprendente, algo está ocurriendo, pero no puedes decir exactamente qué es. Y a esto se refieren los textos cuando hablan de forma y vacuidad o apariencia y vacuidad.

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

No sabemos cómo vivir. Vivir no es algo que sepas cómo hacer. Puedes aprender cómo utilizar tu móvil. Seguro que también tu teléfono móvil tendrá en su interior un montón de cosas que nunca sabrás cómo utilizar. Pero puedes aprender algo. ¿Pero cómo voy a ser? Cuando la gente viene a entrenarse en psicoterapia muchas veces pregunta: ¿y ahora qué digo? Veo una persona por primera vez, la persona se sienta, yo me siento, y ¿ahora qué hago? No hay un guión. Encuentras tu camino. Y esta también es la verdad del dharma. Aunque hay senderos y caminos que se describen en el dharma, y hay caminos que se describen en las diferentes escuelas de psicoterapia, freudiana, jungiana, Gestalt o lo que sea, dentro de cada una de estas

formas, tú tienes que encontrar tu propia forma. Y tu camino será distinto del camino de cualquier otra persona. Así que ¿cómo puedo saberlo? Pues nunca lo vas a saber. A no ser, por supuesto, que aprendas algún tipo de terapia que se base en un guión, como la terapia cognitivo conductual. En este caso, claro, es muy fácil, porque tú primero diagnosticas al paciente. “Tienes una depresión. Y eres muy afortunado porque yo tengo todo el protocolo de tratamiento para una persona con depresión, según la terapia cognitivo conductual. Y tengo que decirte que esto ha demostrado su eficacia por medio de la investigación. Así que si eres un buen paciente y sigues mi protocolo perfecto de actuación, te vas a poner bien”. Pero incluso dentro de algo tan estrechamente controlado como esto, también está el estado de ánimo del terapeuta, el tono de voz, la capacidad de contacto visual, su autenticidad o no e interés en el paciente, que haya calidez o no la haya; y esos factores van a marcar una gran diferencia.

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

La no dualidad significa que los patrones complejos del mundo llaman a la vida a nuestro propio potencial. Pero, por supuesto, con frecuencia, no estamos a la altura de esto. Porque estamos cansados, o porque nos sentimos preguntándonos qué pasa con nosotros mismos, o el otro no nos parece muy interesante. Y entonces nos retiramos a nuestra posición del yo, a nuestro aislamiento. Quizá podamos mirar un poco la comprensión budista de cómo ocurre este aislamiento.

La mayoría de las religiones ofrecen algunas historias sobre la pérdida y el estar perdido. El cristianismo hay la historia del jardín del Edén, ese mundo en el que todo era muy fácil, con libertad total, excepto con una pequeña zona prohibida. Hay un árbol al que no se puede ir. Pero la prohibición se rompe, y Adán y Eva se ven

expulsados y obligados a vagar por este mundo, en donde con el sudor de su propia frente tienen que crear cosas para sí mismos. Simbólicamente esto se parece mucho a la noción budista de la ignorancia. Desde el principio nuestra propia naturaleza es pura. Todo lo que necesitamos está automáticamente aquí. Pero de forma contingente, de forma casual, debido a un desplazamiento desconocido, surge ese sentimiento, esa sensación de retracción y expansión. Y esta pulsación crea una especie de ruptura.

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

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

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

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

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

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

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

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

Namkhai Norbu ha dicho miles de veces: “no entres en el enjuiciamiento. Esto es exactamente lo que es. Esto no es agradable, esto no es lo que quiero, esto no es como debería ser”. El juicio aumenta la distancia entre el sujeto y el objeto, y yo me

siento perseguido. ¿Y quién me está persiguiendo? Yo me estoy persiguiendo a mí mismo, al decir que mi vida no es como en realidad yo quería que fuese. Esto es sorprendente. Mi vida no es como yo quería que fuera. Esto suena como una frase bastante razonable. Es el tipo de afirmación que la gente suele hacer todo el tiempo en psicoterapia. Pero es totalmente loca. Se basa en algún tipo de fantasía omnipotente, de que tienes una vida, de que tú tienes un jardín. Si tienes un jardín puedes plantar cositas. Pero si tienes un jardín sabes que no es tu jardín; el gato de los vecinos viene y se caga en tu jardín; los pájaros vienen y se comen tus plantas; el viento sopla y trae las semillas de las ortigas y otras malas hierbas a tu jardín.

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

Ahora vamos a hacer una pausa de media hora, que me han dicho que será de media hora de tiempo español, no sé qué significa eso pero lo voy a averiguar, y luego vamos a comenzar a analizar algunos sistemas psicoterapéuticos occidentales y ver en qué hipótesis se basan y cómo podemos trabajar con ellos.

Sábado 5/11/16 Sesión II

Ahora que hacemos juntos estos estudios y esta práctica también tendremos diferentes posibilidades de participar. Podemos participar desde un punto cognitivo, intentando atrapar ciertas ideas en concreto, añadiéndola a otras ideas que ya tienes o emprendiendo con ellas algún tipo de diálogo interno. O podemos escuchar como si fuese una especie de masaje, en el cual el movimiento de las ideas y de las palabras crean algún tipo de movimiento sutiles en tu interior, sin intentar aferrarlo, y simplemente permitiendo este movimiento. Entonces podemos darnos cuenta. “Oh, ésta es la realidad de mi existencia”, debido al movimiento del campo interactivo, debido a causas y condiciones. Mi sentido se expande y se contrae, me abro y me cierro, estoy atento y desatento. Y entonces comienzas a estar presente con las fluctuaciones de la manifestación. Parte de nuestro problema es que imaginamos es que nuestros emociones y emociones son sólidos, que nosotros somos sólidos. Y si lo miramos atentamente veremos que nos basamos en conceptos para separar ciertos

acontecimientos del flujo del tiempo. Cuanto más podamos estar presentes en esos patrones que se mueven y en cuando el pensamiento surge, qué significa esto, en lugar de inclinarnos a una interpretación conceptual, más nos relajamos en simplemente lo que es.

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

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

Así que si tenemos una vida y no sabemos de dónde venimos, puede que vengamos de Dios pero no sabemos de qué manera. Y si todos venimos de Dios, de la misma fábrica, ¿cómo es que somos tan diferentes? Hoy en día la gente tiende a creer que provenimos de la interacción de los cuerpos de nuestros padres, de un entremezclado de ADN y ARN, que comienza el misterioso inicio de la vida. La vida empieza en el vientre, la experiencia muchas veces dramática del nacimiento, y todos los diferentes estados del desarrollo. Después morimos y ya está. Y, hablando en términos generales, la ciencia es el paradigma dominante de nuestro mundo. Es una visión materialista. Aparte de algunas ideas así de moda que algunas personas tienen sobre las partículas subatómicas, a un nivel general, no pasamos más allá del pensamiento de Newton. Es decir, soy una cosa en un mundo de cosas. Tengo masa, o más bien, la masa de mi cuerpo se ve sujeta a su lugar a unas causas y condiciones.

Y si vivo lo suficiente voy a experimentar este sistema de entropía de yo mismo. Es decir, que los patrones que mantienen la integridad de mi habla, mi mente, todo mi cuerpo, la autopoyesis o la formación espontánea de patrones de los sistemas vivos se volverá cada vez más casual o al azar. El poder de los sentidos comienza a desmoronarse, empezamos a necesitar gafas para leer, la audición se debilita, empieza a desaparecer el sentido del olfato, las heridas tardan más tiempo en curarse, empieza a aumentar la demencia, surgen diferentes enfermedades reumáticas. Este es el otoño de la vida. Otoño significa desmoronamiento. Las hojas se caen de los árboles, el pelo se cae de la cabeza. Y gradualmente vamos declinando. Y luego se acabó. ¿Y cuál es el sentido de todo? No lo sabemos. Entre medias podemos ir a psicoterapia y conseguir una historia más entretenida sobre lo que está ocurriendo. Al igual que en la televisión siempre tienen anuncios sobre detergentes mejorados y nuevos, que dicen que lavan mejor y que los colores se mantienen brillantes, si añades psicoterapia a tu vida, vas a tener más claridad y más vitalidad. Y va a ser maravilloso.

La psicoterapia trabaja para mejorar nuestro estado al moverse en diferentes direcciones, eliminar obstáculos y aumentar los factores que permiten el flujo libre de la energía de nuestra vida. Los eventos traumáticos se convierten en un obstáculo porque hacen surgir diferentes tipos de ansiedades. Una falta de confianza en la bondad del mundo trae consigo una duda, un titubeo, que lleva a una evitación, lo que significa ignorar ciertas oportunidades en el mundo, lo que también significa ignorar ciertos aspectos de ti mismo y no permitir que se desarrollen por completo.

Por otra parte, la psicoterapia nos puede ayudar a desarrollar cosas como la confianza, movernos, salir de una serie de procedimientos rígidos o determinados hacia una mayor espontaneidad, más confianza en poder encontrar nuestro camino. Sin embargo, se tiene que empezar con aquello que aportamos. Y lo que las personas llevan a la terapia es a sí mismos. Yo soy el punto de partida, y puedo decir cómo crecí, cómo era mi familia, y puedo contaros un poco acerca de mis esperanzas. Y tú como terapeuta me puedes explicar cómo me saboteo a mí mismo e impido el camino para conseguir mis esperanzas. Y también como terapeuta me puedes contar cómo ese sabotaje fue creado por los patrones de interacción de mi familia, en mi colegio...

Desde Sigmund Freud existe la idea de que existen diferentes niveles en nuestra mente. Tenemos una dimensión de reglas o normas internalizadas, directivas, prohibiciones, exigencias. A esto se le llama superego. Super aquí significa que es lo que directamente controla al ego. Luego tenemos el ego, que es nuestro sentido del yo consciente, que se convierte en el vehículo para nuestra voluntad y nuestras intenciones, pero también es débil, porque está a merced de formaciones de hábitos que surgen repentinamente. La última dimensión es el inconsciente, que en su formación habitual es el ello. Y el ello es una idea muy interesante. Estoy yo, el ego, y el ello. Y a veces me encuentro a mí mismo haciendo ello. Es decir, algo surge a través de mí mismo y se muestra a sí mismo antes de que yo pueda ser consciente de ello. Freud afirmó que el inconsciente es la fuente de todos los procesos primarios de pensamiento. Es una especie de mezcla entre la intuición y la impulsividad. Y es una especie de aparato mental con el que opera el niño pequeño. Según nos vamos moviendo hacia una mayor integración vamos evitando nuestros impulsos, de manera que puedan acomodarse también a la interacción con otras personas.

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

Este tipo de situaciones se dan en diferentes momentos de las vidas de las personas, especialmente en los períodos de adolescencia, épocas de transición, la famosa crisis de los cuarenta. Las personas muchas veces de pronto son infieles, sienten como que les falta algo, la vida tiene que ser más que esto, quiero más, por qué no habría yo de tener más; el hecho de que me hables es como una prisión... Así que pegan un salto a la libertad que resulta liberador durante un tiempo, porque la base de la decisión era una relación de objeto o un yo parcial. ¿Qué debería hacer con mi vida? En general, los modelos de psicoterapia no tienen mucho que decir con respecto a esto. Pueden desarrollar una noción de lo que resulta vivificador y una teoría general de las patologías. Así, por ejemplo, en la terapia Gestalt, se desarrolló la idea de que para sentirnos vivos tenemos que entrar en contacto. Contacto significa que el sujeto y el objeto o el sujeto y el sujeto tienen un encuentro total. Así que si te vas a tomar un café con un amigo y te está contando una historia y tú estás escuchando esa historia, te estás tomando el café, pero no sabes qué sabor tiene el café, porque estás escuchando la historia. A veces voy a un restaurante de Francia con un amigo y hemos decidido que cuando llega la comida nos callamos, porque pagas un montón de dinero por una comida deliciosa y después no paras de hablar y no sabes a qué sabe. Tienes que darte a ti mismo, a la forma en la que está distribuida la comida en el plato, los colores, las texturas, el aroma. Y entonces es cuando lo recibes todo. Estás totalmente presente con eso, y se da a sí mismo. Y, por supuesto, como cualquier otra cosa en la vida, se da a ti mismo al morir para ti. En la imaginación del tantra, la muerte y el sexo están por todas partes. Así que, la primera parte de la muerte es tener y cuchillo, pinchar y cortar. Pero después de la muerte está el sexo. Ah, se está acercando, quiero besarte, me abro a mí mismo para ti. Ah, la comida está en mi boca. Nos estamos entremezclando, mis ojos se cierran. Pero te estoy masticando, te estoy destrozando, te estoy partiendo en pedazos y finalmente te empujo al más absoluto olvido. Te amaba tanto... pero ahora me voy a comer esto otro. Muy promiscuo.

Y esto es la vida. Todo lo que experimentas muere en el momento de experimentarlo. Te vas a la playa en Barcelona, vas caminando por la arena, momento a momento, ves a los niños que juegan, ves las gaviotas, ves la luz sobre las olas. Estás completamente abierto a la experiencia, te llena, te estimula y desaparece. Esta

es la naturaleza real del contacto. Bueno, el sistema de estar lo convierte en algo un poquito más sólido, porque, en realidad, no es muy fácil vender la liberación instantánea. Si quieres mantener a la gente en terapia los tienes que sujetar a algo muy importante y profundo. Así que buscamos las interrupciones del contacto.

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

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

desarrollo el movimiento de este ciclo completo se ha visto muchas veces interrumpido o bloqueado, nos encontramos llenos de surgimientos no realizados.

Si habéis estado siguiendo a Namkhai Norbu, sabréis que muchas veces habla sobre esto. Entonces tenemos interacciones con el mundo en las cuales si la energía no puede vibrar en el canal central, se queda vibrando en los canales secundarios, y eso lleva a un movimiento.

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

Una neurosis es básicamente una estructura del pasado que tiene un efecto sobre el presente. Resolver una neurosis significa permitir al pasado que sea pasado y de esta forma poder estar en el presente. Eso se ve en muchos niños pequeños, que están dañados o están alterados, y les da una pataleta y luego se acabó. Pero según vamos creciendo vamos adquiriendo el poder de elaborar y de aferrarnos al yo y a este tipo de situaciones. Nos hallamos atascados en odios en opiniones que sentimos como verdaderos pero que en realidad nos aprisionan. El principio básico de esto es muy sencillo. Como ya he dicho antes, si yo agarro mi reloj consigo algo pero he aprisionado mi potencial. El aferramiento puede darnos la sensación de conseguir algo. Porque tengo mi reloj, pero mientras lo esté aferrando tengo mi mano aprisionada. Entonces, tengo que dejar el reloj si quiero abrirme a otra cosa. Los tibetanos tienen una historia para esto. Al este del Tibet hay un pequeño oso marrón al que le encanta comerse a las marmotas. Entonces se sienta delante de la madriguera de las marmotas, cuando sale una la agarra y le pega, lo que deja a la marmota totalmente ko. Después se sienta encima de la marmota y espera a que salga la próxima. Si sale la siguiente marmota, le pega un manotazo a la marmota, pero, mientras, la marmota sobre la que se ha sentado, sale corriendo. Así que después de muchas horas de caza solamente tiene una marmota.

Y es lo mismo, no se puede tener al mismo tiempo libertad y aferramiento. Así que los modelos como la Gestalt resultan muy útiles, especialmente para los practicantes del dharma, porque el lenguaje que utilizan es armónico con las formas con las que podríamos comprender nuestra propia vida. Muchos de los métodos en el budismo tibetano pertenecen a otras culturas, y utilizan conceptos con los que no nos identificamos mucho. Podemos aprenderlos, comprenderlos desde el punto de vista intelectual, pero puede que no tengamos con ellos una afinidad emocional. Así que si tomamos, por ejemplo, un concepto muy básico como el de los cinco *skandhas*, que son como los cinco montones básicos que se utilizan en la tradición *hinayana*, entonces en el Sutra del Corazón leemos que cada uno de estos skandhas o montones

está vacío. ¿Y qué significa esto para mí, si yo no siento en realidad mi vida como los cinco skandhas? Es como si estuviera diciendo Budapest está vacío, San Petersburgo está vacío, Ulan Bator está vacío. Pero ¿qué hay de mí? Entonces, si quieres comprender la vacuidad tienes que mirar cómo te construyes a ti mismo. Y esta es el área más importante de intercambio entre la psicoterapia y el dharma.

La psicoterapia te permite ser más consciente de cómo estás constituido, con los factores concretos que han creado tu sentido del yo personal, como podrían ser una infancia que has pasado peleándote con tus hermanos y hermanas, o podrían ser sentimientos de desolación porque tu padre abandonó a tu madre a una edad muy temprana, o una sensación de obligación y deber porque tu madre intentó consolarse con el alcohol y tú tuviste que ocuparte de ella. En psicoterapia escuchamos muchas historias diferentes sobre los detalles concretos que han ido formando la historia personal de cada uno. Y esto es lo que necesitamos ver que está vacío; mi deseo de ser amado por un padre que nunca estuvo ahí. Este anhelo no se anuncia a sí mismo de una forma consciente. Pero de una forma inconsciente se infiltra en todas las elecciones que yo hago, por ejemplo, en los jefes que elijo o las parejas. Y esto es lo que yo tengo que ver como vacío. Por supuesto, tenemos que recordar que vacuidad no significa que no haya nada en absoluto. En el Sutra del Corazón se dice la vacuidad es forma y la forma es vacuidad. La vacuidad no es otra cosa que la forma. Así, pues, la neurosis está vacía. La vacuidad es neurosis. Mi neurosis está vacía. Mi anhelo es una formación de patrones, como un arcoíris saliendo en el cielo, no tiene esencia ni sustancia, surge debido a causas y condiciones, es una forma de origen co-dependiente. Como mi padre no quería a mi madre porque quería estar con otra persona, se desarrollan muchas cadenas de causa y desarrollo, todas las cuales se manifiestan. Y como tienen una energía tienen un impacto, pero no se pueden aferrar. No hay nada a lo que agarrarse. Cuando vemos esta vacuidad es más fácil resistirse al tirón, y si resistimos al tirón de la reactividad de esa estructura, entonces hay más espacio para hacer otra cosa, para responder de otra manera. Y entonces aparece la cuestión de cómo respondo. Si no soy mi neurosis y no actúo según mi neurosis, el espacio está abierto y vacío. Casi mejor que me vuelvo a la neurosis (risas).

Esto es lo que la psicoterapia nos muestra una y otra vez, el terror a la libertad. Gracias a una repetición compulsiva consigues una rueda bien engrasada que no para de dar vueltas, y que parece que se autovalida y que te convierte en un experto en eso. Incluso aunque sea doloroso, lo haces muy bien. Si piensas que eres un gilipollas estúpido que acaba jodiéndolo todo, llevas siendo un gilipollas durante mucho tiempo, y lo haces fenomenal. Pero si ahora quieres ser una persona amable, agradable y que comparte, no sabes cómo hacerlo. Y esto es parte de la dificultad. Y si recordamos lo que esto significa en términos del Dzogchen podemos ver que la dificultad básica es que volvemos a una conceptualización del yo y mí mismo. Pero ahora que me doy cuenta no tengo por qué repetir los patrones del pasado, puedo hacer lo que quiera. Pero desde el punto de vista del Dzogchen, esto también es una locura porque el campo es un campo de no dualidad. No entramos al mundo de la misma manera en que abres una puerta y sales a la calle. Si estás en tu apartamento también estás en el mundo. Cuando estabas en el útero de tu madre estabas en el mundo. Siempre estamos en el mundo. Y por eso nuestro modo es participar en un campo del que siempre formamos parte. Así que, tal como dijimos esta mañana, la ignorancia del primer nivel es la separación, una ruptura entre uno mismo y el otro. Pero esta ruptura

no es la ruptura primaria. La ruptura básica el reflejo siempre está en el espejo. Es la que se produce entre la base y la manifestación.

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

Esa es la dificultad. Porque normalmente cuando te conoces a alguien tú te enamoras, o te encuentras a ti mismo queriendo ver a esa persona de nuevo. Y no se trata de una decisión consciente y racional, sino que la vida te está ocurriendo a ti. Así que, entre estar perdido en relaciones terribles y contratar a un detective privado para que investigue a los hombres disponibles, el camino del medio permite que todos los chakras estén presentes, la integración de los tres vajras, que opera en este dominio de la claridad de la conciencia. Y el príncipe aparece. Y así es como funciona. Bueno, por supuesto, en la no dualidad, no siempre los príncipes parecen príncipes. ¿Y cómo voy a saber yo si es el adecuado? Este es el problema. Esta es la gran pregunta equivocada. Lo que dice el Dzogchen es: “no empieces a juzgar y enfócate en la capacidad de funcionamiento. Estás trabajando con las circunstancias”. Por supuesto, si alguien tiene unas cualidades absolutamente horribles, tienes que tener cuidado, pero aquí también hay que recordar la historia de la princesa y el guisante, porque una se puede volver tan hipersensitiva que le digas que no a todo.

Así que ¿cómo estar en el mundo con todas sus dificultades sin verse superado y sin perder el equilibrio? Aquí es donde la práctica de la meditación en combinación con la psicoterapia puede ayudarnos a mantener conversaciones realistas con las personas que conocemos, evitando ese discurso falso del amo o el sirviente, y buscando, por el contrario, una colaboración. La colaboración es una idea sorprendente. Significa un tipo de sinergia, significa que la energía tiene que moverse junta, manifestarse junta. No se trata de seguir al líder. Es algo muy difícil de hacer. La mayoría de las sociedades tiene una estructura social y económica jerárquica patriarcal, en la cual existe libertad para las personas que se encuentran en la cumbre de la pirámide, mientras que las personas de la base se hallan subyugadas o sometidas. Cuando hay colaboración se necesita que cada uno de los participantes tenga su propia dignidad. Por este motivo, en la práctica de la danza *vajra*, cada una de las personas está completamente presente. Cada persona es necesaria y vital, en la colaboración de los *mudras*, en un movimiento armonioso en una misma dirección. Así que ¿cómo podemos conseguir llegar a los otros? Por medio de nuestra claridad. Porque cuanto más consciente eres de tus propias limitaciones, y cuanto menos

moralices acerca de tus limitaciones y te sientas culpable de ellas, y veas que eso es solamente un patrón, entonces puedes volverte más tolerante con los patrones de otras personas, y en lugar de juzgarlos como buenos o malos, lo cual es una opinión o interpretación de segundo orden, puedes quedarte en la inmediatez del campo fenomenológico. Y ves todo lo que es posible. Y si algo no es posible, no es posible. Y no se pierde nada. Porque no has sobrecargado a la otra persona con tus proyecciones idealizadoras, o temores y esperanzas.

Entonces, esto se basa en ver de forma exacta. Así que en la práctica de la meditación hay dos formas básicas: la de *shamata* y la de *vipasana*. *Shamata* significa estar en calma, significa no excitarse, no tener una fuga de energía en dirección al objeto. En las formas externas de *shamata* o *shiné*, en lo que uno se concentra es en la sensación de la respiración según el aire entra y sale por los orificios nasales, o tienes una letra A blanca sobre un palo delante ti. Pero de forma más precisa shine significa *kadag*, que es la pureza primordial de la mente. La pureza de la mente no cambia jamás, es la pureza no nacida de la libertad de la reificación. Y es pacífica y en calma porque no estás haciendo nada. Luego tenemos el *vipassana*, que en tibetano se llama *lhaktong*, que significa la mejor forma de ver. En algunas de sus formas hacen un escaneado corporal y estás atento al surgimiento y desaparición de las sensaciones. ¿Y por qué es esta la mejor forma de ver? Porque estás viendo lo que hay, y no le estás diciendo a lo que hay lo que es.

Como dice Birkenstein, hay una gran diferencia entre decir y mostrar. Y hay muchas cosas que solamente se pueden mostrar y no se pueden decir. Entonces, si vas escaneando tu cuerpo por arriba y por abajo, vas recibiendo las propiocepciones sutiles que van surgiendo que no se pueden agarrar. Si las seleccionas o las etiquetas, aunque sea en un nivel muy sutil, como caliente, o picazón o pinchazo, puede que me contenga pero tiene algunos ganchos que conducen a una elaboración posterior. Pero cuando comienzas a sentir esa sensación en tu hombro y llegas a la conclusión de que te duele el hombro. Entonces, cada vez que surja esa sensación, te dirás a ti mismo que todavía te duele el hombro. No ves la inmediatez o la variación sutil de lo que hay ahí. Te dices algo a ti mismo sobre lo que está ahí de una manera que homogeniza lo que está surgiendo. Y todas las variaciones sutiles de aquello que está surgiendo pasan a formar parte de esa base, de esa afirmación conceptual que es “me duele el hombro”. Por supuesto, esto es muy importante, tanto en la meditación como en la vida, porque es muy peligroso llegar a una conclusión. Porque el resumen o la totalización es un alejamiento de la inmediatez imposible de aferrar de la experiencia. Entonces, el *lhaktong* o el ver, tiene una relación directa con *indru* o la manifestación inmediata en el campo de la experiencia. Y las dos experiencias del tercho y el togan están vinculadas directamente a estas dos formas. Lo que significa que cualquier tipo de aferramiento se corta directamente en la base, que es inaprensible, y todas las apariencias se liberan espontáneamente como apariencias que surgen de la base. De este modo, en psicoterapia podemos ver todas esas historias sobre el daño que nos causaron otras personas o la culpa que siento, actúan como solidificación, como una especie de velo oscurecedor. Esto es un gran problema, aunque se necesita un cierto grado de penetración psicológica, cuando está vinculado a cómo son las cosas, y nos permite ver con mayor claridad la naturaleza de la formación de patrones.

Entonces, nos abrimos a una exploración de eso. Pero también puede convertirse en algo que se sella a sí mismo. Por ejemplo, si yo digo: “estoy

deprimido”, entonces puedo decir: “James, ¿cómo te sientes con eso? Es que estoy demasiado deprimido para pensar sobre ello. No creo que puedas ayudarme como terapeuta porque en realidad no entiendes lo que es estar deprimido. Cuando las personas están deprimidas no pueden hacer estas cosas. Realmente no me ayuda en absoluto que me pida que haga estas cosas. Hay muchas personas que me han dicho que haga estas cosas”. Así que han cogido el diagnóstico, que en realidad es una reunión abstracta de muchas señales y de síntomas, cada uno de los cuales se ha manifestado como algo específico en un contexto y un tiempo, y eso se transforma en esta estructura, la depresión. “Yo tengo una depresión”. Y entonces puedes elaborar todo tipo de razones por las que no puedes hacer absolutamente nada. Cuando tenemos la experiencia de la meditación y vemos la formación interminable de la mente, nos tienen que parecer muy sospechosas esas historias que dicen “siempre estoy deprimido, llevo meses deprimido”, porque la realidad fenomenológica de lo que está ocurriendo es diversa, pero la presentación narrativa se ha homogenizado.

Hay una buena base de investigación sobre esto, en las clínicas especializadas en dolor crónico; por ejemplo, cuando llegan personas con un tema de columna y llevan años con dolor, y el cirujano dice que es demasiado peligroso operar, y que no hay nada que se pueda hacer, y los analgésicos no son muy eficaces, y si son lo suficientemente fuertes para liberar a la persona del dolor, ésta se ve anulada y ya no tiene una vida que merezca la pena. Así que ahora mismo, en Gran Bretaña, lo que se está haciendo es enseñar a estas personas algo de meditación básica, básicamente una especie de fusión de shamata y vipassana, ayudando simplemente a las personas a que reposen en una respiración profunda y calmada. Y observar el dolor. Dejar que el dolor se muestre. Y entonces ven. Y el dolor cambia. A veces es como si me cortara, a veces como una quemazón, a veces es como si me machacaran. Entonces, en la breve sentada, puede ser media hora, ven que el dolor tiene muchos aspectos. O pueden darse cuenta de que tienen muchos tipos distintos de dolor. Si digo: “siempre me duele la espalda”, esta descripción está de alguna forma violando la especificidad única de lo que surge momento a momento. Y entonces la riqueza de la sensación comienza a estar a disposición de estas personas. Y en lugar de tener esta definición de tener ese dolor permanente por el tema de la espalda que no se puede operar, está la posibilidad de responder de diferentes maneras a diferentes situaciones. Así que ya no estoy a merced de una opresión continua. A veces me puedo expandir y a veces me tengo que contraer. Es decir, mi situación o estado es relacional. Entonces, esa comprensión dinámica permite liberarnos de esa idea de yo me siento totalmente oprimido por el dolor. Al quitarle solidez a esa interpretación, eso permite otra interpretación de aquello que está surgiendo. En la tradición Dzogchen esto muchas veces se ilustra por medio de una imagen que entra dentro de un cristal. Al entrar en el cristal, la luz sufre una refracción y surge la luz con los colores del arcoíris. La riqueza del potencial se ve revelada. La diversidad del mundo no se ve sujeta a su sitio por una variedad infinita de esencias sustanciales, la vida no está hecha de muchas cosas diferentes, sino más bien se trata de un despliegue de los cambios interminables de la esencia de la mente.

Todo el mundo parece medio muerto (risas). Son muchas palabras. Pero quería presentar todas estas similitudes y diferencias. Ahora haremos un descanso y por la tarde practicaremos un poco más de meditación. También pueden surgir algunos temas sobre la comunicación, los problemas que surgen cuando uno está con otros, ya sea en el contexto de la terapia, del Dzogchen o la vida cotidiana. Porque una cosa es

estar sentado en el cojón y hacer la práctica y abrir ese espacio de conciencia y otra cosa muy distinta es introducir el mundo entero en ese espacio de conciencia, aunque, por supuesto, desde un principio mismo, todo el mundo mismo ha estado metido en ese espacio de conciencia. Pero nuestra propia neurosis, nuestras interpretaciones, son lo que oscurece esto para nosotros. Y especialmente se ha hecho tan doloroso que las demás personas no cumplan con nuestras expectativas... Así que tendremos tiempo para explorar eso y para hacer preguntas sobre la práctica. Ahora tendremos un par de horas de descanso y volvemos a las cuatro. Nos vemos entonces.

Sábado 5/11/16 Sesión III

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

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

Tu mente se pregunta si será verdad o no. Vas al edificio, tocas el timbre, no estás seguro de lo que va a ocurrir. La puerta se abre, los budas sonrían, y dicen: “Hombre, llevamos mucho tiempo esperándote. ¿Es que se perdió la carta?” Eres

bienvenido. Desde un principio mismo todos tenemos una naturaleza de buda. Y más que una naturaleza de buda, todos tenemos la integración de los tres aspectos de buda. Así que al hacer las tres A nos estamos aposentando en nuestra condición original.

*Aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa (mantra). Aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa.
Aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa.*

(Meditación)

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

Por la mañana hemos estado viendo que la psicoterapia occidental en general, a excepción de algunas psicoterapias transpersonales y también otras de regresión, básicamente postula la existencia de una sola vida. Es decir, existe el sentido de que tenemos un comienzo, una parte central y un final. Y cada día de nuestras vidas es así. Nos despertamos por la mañana, pasamos el día y luego nos vamos a dormir. Comienzo, parte central y final. Y esto nos da un sentido de la forma de las cosas, lo que significa que pueden ser aprendidas. Pero el punto de vista del Dzogchen es muy distinto. La visión es que la mente está ahí desde el principio mismo, no ha nacido. Y esa cualidad de iluminación que está conectada a ella y que se llama *yeshe*, está siempre ahí, no es algo que se pueda desarrollar por medio del esfuerzo. Es una partícula que significa *desde un principio*, o *siempre*, por lo que *yeshe* significa *esto es una forma de conocimiento o iluminación que está siempre ahí*. Lo que es básico para la visión del samsara es que todo surge a partir de una causa. Cuando miramos los seis reinos, cada uno de ellos tiene sus condiciones causales. Al tomar ciertas acciones y hacer ciertas movilizaciones, nos encontramos en uno de estos seis reinos durante cierto período de tiempo.

Cuando la base causal para uno de estos reinos se agota, nos disolvemos y volvemos a nacer en otro de los reinos. Es decir, los contenidos de la mente son siempre períodos de tiempo. Se discute mucho sobre este tema en términos de los seis *bardos*. *Bardo* significa un período que se define por ser intermedio. Así que la

existencia del bardo comienza con la concepción y finaliza con la muerte. Pero incrustado en medio está el bardo del sueño. Y luego con la muerte está el bardo del dharmata, donde todos los componentes de nuestro cuerpo se disuelven y todos los apoyos y estructuras desaparecen. Y tenemos el surgimiento del bardo del dharmata con el cielo espacioso y su iluminación natural. Y luego están las deidades pacíficas, las deidades iracundas, y luego vas marchando hacia otra cosa. Y cada uno de estos períodos del bardo tiene un punto de inicio en el tiempo. Cuando mueres, normalmente se dice que tardas cuarenta y nueve días en atravesar todos estos bardos de la muerte. La razón externa para ello es que durante estos cuarenta y nueve días es muy importante hacer muchas prácticas con ofrendas, lo que significa que son cuarenta y nueve días con comida rica para los monjes que están haciendo los rituales. Cuando estás sentado en meditación, ¿cómo de estable es tu mente? ¿Puedes permanecer en atención unidireccional durante una hora, diez horas o cuarenta y nueve días? Estás acabado mucho antes de los cuarenta y nueve días. Así que tenemos la forma externa de los bardos y la forma interna es: “puff!, desapareció”. Esto significa que si no estabilizas tu meditación eres muy vulnerable, cualquier cosa te puede atrapar. A un nivel externo puedes decir: me voy a sentar y a observar el vaivén de la respiración en mi nariz. Eso no es muy complicado. Nadie te está pidiendo que hagas física nuclear. Simplemente mantén tu atención en la respiración en la nariz. Si consigues hacerlo sin ni un solo parpadeo durante cinco minutos, te damos cinco mil euros (risas). Cuando se le dice esto al director del banco no está nada preocupado, porque sabe perfectamente cómo es la meditación de la gente.

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

Así que, desde el punto de vista del Dzogchen, lo más importante es no ser arrastrados por esta ola de la experiencia. En la vida cotidiana normal hay un montón de cosas que hacer. Tenemos que pagar la hipoteca, responsabilidades familiares, amigos, tenemos que hacer la compra, la limpieza, etc.; ser diplomáticos en el trabajo para asegurarte de que no pierdes tu puesto. Y entonces miras hacia atrás y te preguntas a dónde se han ido todos estos años. Momento a momento, en su contexto, cada una de estas cosas que hacíamos, parecía muy importante. Pero ¿para qué lo hacíamos? Porque ¿quién soy yo? En el momento en el que el sentido del yo es alguien que está muy ocupado haciendo todas estas cosas tan importantes, es muy

fácil sentirse arrastrado. Pero si miramos hacia atrás, hace diez años ¿qué estábamos haciendo? Estábamos ocupados haciendo el mismo tipo de cosas que hacemos ahora. Y si seguimos vivos, pues probablemente seguiremos haciéndolas dentro de diez años. Hablando con amigos, comprobando facturas, contratando un seguro. Y entonces la vida se pasa. Aquí tenemos la interrelación entre la naturaleza infinita de la mente no nacida y la naturaleza aparentemente finita de cada momento de experiencia.

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

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

Estas ideas se convierten en principios de organización que organizan los diversos aspectos de nuestras vidas. Y mientras nos encontramos en su interior, se realizan todo tipo de cosas. Y después ¿cómo ocurrió esto? Y hay una especie de confusión. Ocurre lo mismo cuando alguien se enfada muchísimo y apuñala a otra persona. Se levanta al día siguiente en la celda y se pregunta: “¿pero qué he hecho? ¿Cómo he podido hacer algo semejante?” Porque debido a causa y condiciones, con

frecuencia acompañadas por alcohol, la mente se ve arrastrada por una idea. Y este es el significado de apego en el budismo. No significa que yo diga: “este es mi reloj, por favor, no me lo robéis porque le tengo mucho apego”. Lo que significa es que nos vertemos a nosotros mismos a una configuración en concreto. Es muy interesante mirar los programas televisivos sobre las elecciones americanas. Según se van acercando las elecciones y cada vez hay más presión, se ve como la gente va diciendo: “esto es necesario, esta es nuestra libertad, este es nuestro futuro. Solamente si elegimos a esta persona seremos felices”. Y ambos lados dicen lo mismo. La otra persona es el diablo y nuestra persona es Dios. Y la gente viene haciendo esto durante los últimos cien años en Europa, aunque cambiara la situación económica.

Y debido a esto podemos ver cómo el apego esencialmente es una identificación, nos convertimos en el objeto al que nos apegamos, se convierte en la casa en la que vivimos. Una persona se convierte en comunista o fascista o en una partidaria de Hillary Clinton. Y de alguna manera es como si eso fuera lo que son. De manera que una forma externa que no conocían hace unos años, ahora parece ser la expresión total de lo que ellos son. Y lo mismo se aplica a los trastornos neuróticos, a los trastornos de personalidad o las psicosis. Son patrones de identificación. Se trata de patrones de comportamiento interpersonal y se constelan alrededor de ciertas creencias e identificaciones.

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

Algo con frecuencia no bienvenido, pero en cualquier caso extraño y poderoso, es algo sobre lo que no se puede hablar. Así que existe una desregulación porque frecuentemente regulamos nuestras emociones mostrando algo. Si un niño se cae de la bicicleta, llora. De esta forma, libera algo de su sensación y, además, este llanto atrae a alguien que le ayuda a recuperarse. Y así consigue otra vez volver a aposentarse en sí mismo. Esto significa que reconocemos que ha ocurrido algo, la persona es capaz de expresar sus emociones, esta expresión se acepta como válida como respuesta a la situación, el niño recibe consuelo y seguridad, y tiene la

posibilidad de regresar al transcurso normal de acontecimientos en el cual ese tipo de cosas no ocurren. Pero si alguien de tu familia se te mete en la cama cada noche, entonces no es así. Hay que esconderlo. Así que mucho se mantiene dentro pero el niño no lo puede metabolizar. Entonces surgen dificultades en el colegio; puede que sufran bullying, por parte de otros niños, ansiedad a la hora de quedarse dormido, cambios en la alimentación, puede que explosiones de furia. Este estrés se manifiesta de alguna manera. Si se rastrea el historial de personas con algún síndrome de borderline, descubres inevitablemente que han tenido un historial de invasión y abandono.

Entonces, ¿qué tenemos entre la invasión y el abandono? Tenemos el camino del medio, que evita los extremos. Si has tenido una vida muy difícil y te encuentras que te has lesionado a ti mismo o que te acuestas con extraños o algo así, desde el punto de vista del dharma lo mejor es entrar en el camino del medio. Y esto ocurre a muchos niveles. Si, por ejemplo, uno es capaz de meter en su *prana*, el canal lunar y el canal solar, y a partir de ahí introducir el *prana* en el canal central, verá que su impulsividad disminuye mucho. Si simplemente te relajas en la apertura de la mente, que lleva las tendencias de una sobreexpansión o una retirada, eso también ayuda.

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

Pero cuando se mira el historial, se ve que el problema es interpersonal, es un problema interactivo de contexto. Debido a que mi padre se metía en mi cama, han sucedido un montón de trastornos, un desorden de mi sentido del yo normal. La causa es interpersonal, pero el efecto, cuando se me diagnostica, parece ser personal. Yo soy el que está equivocado, así que me siento oprimido por las cosas terribles que me ocurrieron y, encima hoy, me siento oprimido por el hecho de que soy yo el que tengo que dirigir mi comportamiento. Así que, en realidad, lo que quiero decir es: “vete a la mierda”, ¿por qué debería? No es mi falta”. Ya, pero es que si no lo haces, tu vida va a ser muy dura. Y entonces surge la exclamación: “no es justo”, que es la exclamación que dicen los niños heridos en cualquier lugar. Pero cuando eres un adulto, nunca es justo. La vida no es justa.

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

La psicoterapia puede resultar útil para abrir la posibilidad de una mayor conectividad. Y dado que hay una mejor articulación y engranaje con el mundo, hay menos estrés y menos retroalimentación negativa de otras personas, pero es una lucha lenta, porque esas personas están luchando con los patrones de su surgimiento, intentando captar un impulso antes de que salga y hay que vigilar mucho. La atención (mindfulness) les puede ayudar, pero no disminuye el hecho de que, aun así, hay que trabajar mucho. Y las heridas alrededor del corazón son muchas y profundas. Así que las provocaciones procedentes de otras personas llegan muy rápido. Alguien te mira de una forma equivocada, sientes que no te ven o que te faltan al respeto o que te han tratado como un objeto. Y entonces sientes que tienes que luchar por tu supervivencia.

Cuando piensas en las enseñanzas budistas de la vida en los seis reinos, y la ocasión tan difícil de encontrar de una preciosa existencia humana, y que muchas personas se pasan la mayor parte de su vida intentando sanarse del daño que les fue hecho por adultos descuidados, vemos lo trágico que es. ¿Por qué un adulto querría tener relaciones sexuales con un niño? Por supuesto, en cada situación hay fuerzas motivadoras concretas, pero, en general, es debido a un surgimiento fuera de contexto. La persona se dice: “Esto es lo que a mí me resulta agradable, esto es lo que

quiero hacer. Así que voy a coger el tono de sensación de la experiencia que surge dentro de mí como si fuera el sello de validación de que mi comportamiento es adecuado y correcto. Porque si a mí me resulta adecuado, pues es válido”. Entonces, desde ese punto de vista, no tiene importancia lo que la otra persona está sintiendo. Y aquí se ve que la causa raíz es la dualidad. Si separas al yo y al otro, yo estoy en mi mundo con ciertas reglas, valores y permisos que solamente me pertenecen a mí. Y tú estás en otro mundo, con diferentes valores, reglas y permisos, que se aplican a ti.

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

Desde el punto de vista del *dharma* esto es muy comprensible. En cuanto entras en la ignorancia y haces esa separación entre sujeto y objeto, en ese momento, surgen los cinco venenos. El primero es la ignorancia o la estupidez o la densidad mental de creer que tus propias hipótesis son verdaderas. Sobre esa base, yo estoy aquí y soy real y vosotros estáis ahí y sois reales. Y yo soy así y vosotros sois asá. Y con esa claridad a mí me gusta o no me gusta. Si me gusta surge el deseo y si no me gusta surge la aversión. Y si tengo el deseo, tengo el objeto de mi deseo, pero puede que el objeto de mi deseo esté interesado en otra persona y surjan los celos o la envidia. Ahora tengo lo que quiero, me siento orgulloso, me siento mejor que otros, pero hay una ansiedad subyacente, porque sé que yo me elevaba a mí mismo, y todo lo que sube baja, y otra gente también puede subir. Así que la gente orgullosa siempre se siente un poco ansiosa.

A partir de estos cinco venenos las ondas de energía del *samsara* se emiten incesantemente. En el mandala tántrico los cinco venenos se ven transformados en las cinco sabidurías. En el punto central la estupidez se ve transformada en la sabiduría del *dharma*, que es reposar en la espaciosidad de la mente, que es lo que hacemos en nuestra sencilla práctica de meditación. Nos relajamos, nos abrimos, nos mantenemos abiertos y permitimos que cualquier cosa surja llegue y que cualquier cosa que se vaya se marche. Eso significa que el *samsara* y el *nirvana* no están separados. No hace

falta escalar el Everest para encontrar la ciudad sagrada. La libertad está aquí mismo. Pero cuando te ves atrapado en el engaño de la dualidad, creyendo que estamos separados, que somos reales, que tenemos derecho a algo, que estamos dañados, que somos nuestra historia, entonces la intensidad de estas definiciones y distorsiones energéticas nos ciegan el espacio que siempre ha estado ahí. De esta forma, espero que podáis ver cómo la práctica de la psicoterapia puede funcionar como una práctica preliminar en relación al Dzogchen. (Vamos a hacer una práctica pronto, no os preocupéis). Por ejemplo, en el sistema tántrico tenemos el núcleo que tiene cinco aspectos. El primero es el refugio. El refugio significa: no puedo conseguirlo solo, necesito ayuda. Todos vosotros, los que hayáis practicado psicoterapia o hayáis estado en terapia, sabéis perfectamente que es muy difícil abrirse y ser lo suficientemente vulnerable como para pedir ayuda. Tenemos que ser capaces de bajar las defensas del ego y nuestro narcisismo. Tenemos que volvernos pequeños y humildes. Necesito ayuda. Estoy perdido. Este es el principio de la salvación en el dharma. Porque, mientras siga pensando que en realidad no lo estoy haciendo tan mal, mi nombre es el hombre-lego. Básicamente funciona bastante bien. Lo único que ocurre es que me falta un pedacito. Y vengo a la terapia a que me coloquen ese pedacito. Entonces, es difícil. Según mi experiencia hay muchas personas que acuden a terapia de esta manera. Normalmente se puede progresar mucho mejor si la persona se siente desesperada, asustada o piensa que se va a morir sin saber quién es. He estado corriendo por ahí por este mundo haciendo muchas cosas distintas y aún no sé qué está pasando.

Entonces, las capas protectoras del corazón empiezan a desmoronarse y nos podemos abrir. En las enseñanzas Dzogchen se dice que la mente está desnuda, *jenpa*, que significa que no hay ninguna cubierta; está crudo, no cocinado, no se han añadido especias. Es simplemente aquí. Entonces, si podemos entrar en este estado es cuando podemos encontrar refugio. Y, por supuesto, en el proceso de psicoterapia, con frecuencia encontramos esto. A veces, después de unos pocos meses, a veces después de algunos años, de repente hay alguien en la habitación contigo. Y tú sabes que están en la habitación contigo porque por primera vez se interesan por ti. Pasas de ser una función a ser una presencia que responde. Y entonces empieza la interacción. Luego tenemos el desarrollo del voto del *bodhisatva*, la *bodhicitta*, y en psicoterapia tienes el mismo tema.

Es decir, alguien que solamente se preocupa de sí mismo no puede ver el mundo. Cuando el corazón empieza a abrirse aparece el mundo. Lo notas porque el paciente entra en la habitación y dice: “vaya, qué flores tan bonitas. ¿Has tenido flores antes?”. Y le contesto: “pues sí, cada día durante los dos últimos años”. “Oh! Son preciosas”. Y entonces yo veo que ha llegado alguien que tiene un espacio para recibir y para conectar. Y ese es el comiendo de la *bodhicitta*, estar en el mundo con otros. Porque puedes recitar el voto del *bodhisatva* cien mil veces pero seguir metido en tu propia burbuja. Y luego tienes el *Vajrasattva* (o *Dorje Sempa*), la práctica de purificación. Esto tiene muchos aspectos distintos para los que no tenemos tiempo.

Pero el punto básico del *Vajrasattva* es que si algo está intrínsecamente sucio no se puede limpiar. Cuando el paciente tiene una creencia negativa nuclear, cuando el paciente se siente mal o culpable y está convencido de que esto no va a cambiar nunca, esto crea una bola de acero alrededor del corazón. Y no importa cuántos trucos del oficio o cuantos métodos útiles como terapeuta puedas conocer; nunca vas a conseguir atravesarla. La base del cambio es la creencia de que el cambio es posible. Lo malo puede salir y lo bueno puede entrar. Estas son las bases de las enseñanzas de Lo Yong, etc. Nosotros podemos llegar a liberarnos de las impurezas, de los oscurecimientos, de los bloqueos, de las tendencias negativas, etc. Vemos que la terapia, con ese intercambio de ternura, puede ser una preparación adecuada para la práctica de *Vajrasattva*. Y al contrario, la *Vajrasattva* práctica puede hacer surgir la creencia de que eliminar los malos hábitos es posible. Nada que haya ocurrido jamás ha dejado una marca permanente. Como dijo el Buda, todas las cosas compuestas son impermanentes. Muchas veces una persona está muy marcada por las acciones de otros. Por ejemplo, una violación puede dejar a alguien con la sensación de ser impuro, sucio, como si algo muy negativo hubiera entrado en su interior. Pero esto se puede sacar con relajación. Así que, en la práctica terapéutica, la práctica de *bach satva* realmente puede ayudar. *Vajrasattva* significa ser indestructible. Y estos son nuestros propios tres vajras, nuestra propia naturaleza primordial y original. Pero parece haber sido contaminada. Es decir, el ego en su dolor y en su vergüenza, se retira y se contrae. Y, en esa disminución, se convierte en cada vez más incapaz de que él es el resplandor de la mente.

Vamos a hacer una pequeña pausa y exploramos otros aspectos y hablaremos de otras cuestiones.

Sábado 5/11/16 Sesión IV

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

El objeto nace debido a la presencia del sujeto. De forma similar, el sujeto nace debido a la presencia del objeto. Nosotros nos manejamos a nosotros mismos como una división entre sujeto y objeto. Podemos experimentarnos a nosotros mismos de pie en relación a nuestro cuerpo. Incluso podemos decir: tengo un dolor en el pie. Como si ese dolor fuera algún tipo de posesión que se puede tener, como una cosa que estaba existiendo y fuera específicamente tuya: tu dolor. Cuando lo ofrecemos todo, ofrecemos la otra mitad del diálogo; la estructura de mantenimiento para nuestro

sentido de ser un individuo. Cuanto menos tenemos, tanto más espacio tenemos. Entonces, por supuesto, una de las primeras cosas que es importante ofrecer es el ordenador, y, especialmente, la Wikipedia, porque eso te da acceso a un montón de información. Y esa información te proporciona la sensación de que sabes algo, aumentando tu sensación de que eres capaz de manipular esa información para crear nuevos patrones. Si lo ofreces todo y una y otra vez, puedes darte cuenta de que no necesitas nada de eso.

Si has tenido la experiencia de ponerte muy enfermo, te das cuenta de que lo único que quieres es salud, y de que el resto no tiene importancia. Y cuando vuelves a estar sano, vuelves a querer un montón de cosas. Cuando dices quiero estar sano, es quiero sentirme vivo. Entonces ¿cuál es la base para sentirse vivo? ¿Es tener un montón de cosas? ¿O estar abierto a la apreciación de todas esas cosas? En la India, el gobernante de Hyderabad era famoso porque era muy muy rico. Tenía habitaciones de tesoros llenos de joyas, de oro, etc. Y tenía un montón de perlas, que tenía encerradas en un contenedor hermético y cuando lo abrieron descubrieron que se habían convertido en polvo. Este es un signo de que el valor es una cosa interpersonal, el valor depende de la presencia ante lo valioso. Entonces, cuando ofrecemos los mandalas, lo que estamos ofreciendo es la posibilidad de pasar de la apropiación y la posesión al disfrute.

Un ser iluminado tiene tres aspectos: el primero es el *dharmakaya*, que es rigpa inseparable del *dharmdhatu*. El segundo aspecto es el *sambhogakaya*. *Bhoga* significa disfrutar. Y *sam* significa con. Entonces, este es el aspecto del disfrute, de ambicionar algo. Cuando la consciencia, el darse cuenta, se abre y resplandece esa claridad, este despliegue es precioso. Al salir al tejado esta noche, el despliegue de las luces, las nubes y el cielo, es precioso. Es completo en sí mismo. Y lo conseguimos al abrirnos a ello. Es decir, el *dharmakaya* es la apertura, la cualidad de estar dado. Está dado en el sentido de que no está creado y siempre está ahí. Y este estar dado se manifiesta como un regalo. El flujo de experiencias momento a momento es un regalo nuevo detrás de otro. Y lo más importante a hacer con un regalo es recibirlo, prestar atención a aquello que se da, estar disponible para lo que se da. Y con ello viene la respuesta de implicación o participación del *nirmanakaya*, en el cual nos relacionamos con el mundo en momentos de conexión. Si tienes la oportunidad y conoces a alguien como Namkhai Norbu, él es muy relacional, conecta con personas todo el tiempo, cientos y miles de personas, mostrando tantas formas distintas, mientras hace todo lo posible para encontrar formas de conectarse, juega a juegos de azar, corta trocitos de papel para hacer figuras, toca la flauta. No tiene fin. Y esta es la energía del potencial abierto que fluye hacia fuera fácilmente.

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

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

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

En Dzogchen tenemos estas cinco preguntas básicas: ¿Tiene tu mente forma y color? ¿Tiene tamaño? ¿Viene de algún sitio? ¿Permanece en algún sitio? ¿Se va a algún sitio? Se pueden encontrar estas preguntas en muchos libros. Hay muchos libros y cada uno de ellos contiene estas preguntas. Pero no necesitáis los libros, solamente necesitáis las preguntas. Y necesitáis formularos esas preguntas. Entonces, cuando ves: “mi mente no reposa en ningún sitio”, entonces cuando surge un pensamiento que parece ser tu propio hogar, tu punto de referencia, tu lugar de identificación, te das cuenta de que es un pensamiento. Pero si no experimentas directamente la vacuidad de la mente, te aferras al pensamiento y este pensamiento nos lleva a una secuencia de pensamientos.

La función del guru yoga es experimentar la no diferenciación de todas las polaridades. Esto se puede practicar de muchas maneras. Puedes practicar a través de la emoción o de la claridad. Si lo haces por la emoción puedes imaginarte a tu maestro en la forma de Padmasambhava o Tara o quien sea. Eres muy grande, estás iluminado, eres poderoso. Yo soy pequeño, estúpido y estoy lleno de confusión. Por favor, sálvame. Por favor, sálvame. Si lo haces al estilo tántrico, entonces recitas la oración de siete líneas cien mil veces, o un millón de veces; lo haces hasta que tu cuerpo tiembla, hasta que lloras. Lo haces temeroso y temblando, con una alegría histérica.

De manera que muchos tipos de emociones surgen y pasan a través de ti, y esto crea un gran sello a tu alrededor, el sello de la fe, de manera que ninguna otra cosa te preocupa. Y entonces consigues realmente una atención unidireccional. Entonces, recibes las cuatro iniciaciones en forma de luz del guru, y el guru se disuelve en tu interior y tú te disuelves en el interior del guru, y ambos os disolvéis en la vacuidad. Y ese es el gran medicina.

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

A este nivel, los altos tantras y el Dzogchen tienen la misma visión. Y podemos ver cómo esto tiene implicaciones para la psicoterapia. El primer aspecto que hemos contemplado, el ofrecimiento del mandala, es muy sencillo en la psicoterapia: “si no estás dispuesto a soltar tu pasado, no podrás vivir tu presente”. “Si tú quieres tener un futuro, deja tu pasado”. “Pero mi pasado es muy importante para mí. No quiero olvidar las cosas que me hicieron algunas personas”. Y ese apego es una neurosis. “Eso va a disminuir tu felicidad. Eso significa que nunca serás libre, si nunca puedes soltarlo. Pues mala suerte. Te deseo mejor suerte en la próxima vida”. “Pero si no hay otra vida”. “Pues entonces, doble mala suerte en esta vida”. ¿Qué puedes decir? Esto es apego. “No debería haber ocurrido”. Eso es irrelevante. Si ha ocurrido, ha ocurrido. Y se acabó. “Pero no puede haberse acabado porque no debería haber ocurrido”. “Mira, te doy un martillo y te golpeas bien fuerte en la cabeza. Y así acabas con todo de una sola vez”. Porque, a cada momento, te estás golpeando a ti mismo con estos pensamientos. Hazlo de forma correcta (risas). Torturarse y torturarse es la naturaleza de la neurosis. Neurosis son todas aquellas cosas que no se pueden soltar. Pero si estoy atrapado en este constructo del ego, si todas estas ideas son la base sobre la que yo baso mi existencia, ¿qué es lo que tengo si lo suelto? Por eso tenemos el guru yoga. Suelta, libérate de todas estas cosas, de manera que no tengas nada. Y entonces podrás tenerlo todo. Pero si te estás aferrando a alguna cosa en especial, nunca podrás saborear nada y nunca lo podrás tener todo. “Pero es que a mí me gustan mis cosas”. Esto es lo que dijo el Buda: el apego es la raíz del sufrimiento.

La mente es infinita, lo que significa que nuestro ser, la cualidad de nuestra propia consciencia también es infinita. Cuando lo fusionas con algo y toma una forma definida, ese algo al parecer predecible y fiable, es la falsa iluminación, la luz lunas que oculta la luz del sol. Es al soltar los objetos de aferramiento, al penetrar en la oscuridad de la nada, es cuando comprendes la naturaleza de todo. El buda fundador

del linaje Dzogchen, es Kuntu Zangpo, que es de color azul oscuro, es como el cielo oscuro del amanecer, no es luminoso ni claro en absoluto. Kuntu Zangpo es la oscuridad que se muestra a sí misma, es como el aliento del vacío. En el estado del kadag no hay nada, está desnudo, no hay pensamientos, no hay adornos, ni cualidades buenas o malas. Hay una consciencia tan amplia como el cielo. Entonces, surge el alba de la claridad con el rigpa. Y esa iluminación es todo. Pero antes de eso tienes la oscuridad. Entonces, aferrarse a algo constituye un obstáculo para el guru yoga. Entonces, cuando haces el guru yoga con este sistema, en la forma de las tres A, es lo mismo. Cuando dices A significa que todo está vacío, que yo llego con nada. Cuando Padmasambhava llegó al Tibet, de acuerdo con la Historia, estaba completamente desnudo y no llevaba nada. Un loco desnudo vagando por el Himalaya. ¿No necesitarías llevar algo contigo? “Aquí estoy”. Y empieza la fiesta (risas). Pero primero tienes que ser: “aquí estoy”. Puede que tengas veinte caballos que lleven tus cosas, pero si tú no estás realmente seguro de quién eres, entonces no has llegado. Este es el primer punto de kadag Dzogchen: “relájate en el vacío de la mente, asíéntate ahí, averigua quién eres”.

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

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

J: La estupidez de aferrarte a ciertas hipótesis. Luego viene el deseo, la aversión, los celos o envidia y el orgullo. Estas son las categorías tradicionales pero, de hecho, hay muchas aflicciones o venenos. La palabra tibetana significa como una especie de herida, algo que nos altera. Porque la primera, la estupidez de aferrarse a hipótesis, lleva a la polaridad de carencia o exceso. Como tengo una carencia, tengo el deseo de cosas que van a eliminar esa carencia. Como tengo un exceso, tengo que regalar cosas. Hay cosas que me llegan del entorno que son demasiado y no las necesito. Así que la aversión es como adelgazar el mundo, de manera que no nos veamos abrumados por tener demasiado. Cuando hice un largo retiro en Ladakh y estaba en esa zona desértica y despoblada, al mediodía, cuando había terminado con la primera tanda de prácticas, me preparaba algo de comer y comía. Luego, simplemente miraba al suelo. Y como era verano, siempre había bichos corriendo, como pequeños escarabajos. Los escarabajos son encantadores, porque parece que se dirijan a algún lado, pero luego nunca llegan. Así que les hablaba y les decía: “Ah, eres mi amigo, mi pequeño amigo! Estamos igual, tú vienes bajando en medio de la nada, y yo estoy vagando en medio de la nada”. Cuando acabó mi largo retiro, ya no hablaba con los insectos. De esta forma, cuando tienes una carencia, cuando te sientes solitario, cualquier cosa puede ser amigo tuyo. ¿Algún comentario más? ¿Alguna pregunta?

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

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

Entonces, cuando consigues estar completamente lleno de los sentimientos de aquel momento en este aquí y ahora, podemos trabajar con la desidentificación del sufrimiento con el surgimiento de ese sentimiento, de manera que se convierte en algo que ocurrió. Por ejemplo, probablemente todos en esta habitación han tenido alguna experiencia infantil en la cual se sintieron tan absolutamente avergonzados que se sintieron pequeños. Y puedes contar la historia de una manera que se vuelva presente aquí. Y si la contáramos, seguramente tendríamos que mirar al suelo porque nos resultaría demasiado terrible la sensación de que otras personas nos pudieran ver. Entonces, contamos la historia de lo que ocurrió entonces de un modo en que lo traigamos emocionalmente al presente. Esto es una actividad. Podemos aprender a contar exactamente la historia, con los detalles exactos, situándola en el pasado. De este modo, yo puedo contar que cuando tenía seis años, yo era muy disléxico. Teníamos que salir con una tarjeta delante de toda la clase, una pequeña tarjeta en la que ponía una palabra tan sencilla como “perro” (dog). Incluso una palabra tan sencilla, yo no podía deletrear. Y recuerdo estar delante de toda la clase y hacerme pis encima. Y todos los niños se reían de mí. Entonces, ahora te estoy contando esto que ocurrió en aquel entonces. Lo puedo traer aquí con mucha facilidad, podría llorar. Esas heridas no desaparecen. Podemos aprender a sacarlo de nuestro interior a nuestro exterior y después alejarlo de nosotros. Y cada vez que hacemos eso el acontecimiento pierde parte de su enen. Es cuando se mantiene como una formación secreta en cuyo interior se mantiene la energía vibrando. Parte de ello es cuando la persona nos cuenta una historia de dolor. Tenemos que escuchar cómo cuenta la historia. Esa persona está aquí y ahora en este momento, envolviéndose a sí misma en esa historia, de una forma en que le da incluso más energía a la historia, porque lo que tiene es una nueva creación de traumas.

En la actualidad, con toda la investigación que se ha hecho sobre el síndrome de estrés post traumático, se sabe mucho sobre ello, porque se ha investigado con personas que volvían de la guerra y así. La cosa es: si yo me siento definido con este terrible evento y voy cada semana a un grupo para supervivientes de un abuso sexual. Y nos sentamos en círculo y nos contamos unos a otros lo terrible que fue lo que ocurrió, de forma proactiva estoy manteniendo esto como el centro de mi identidad. Si queremos ser libres tenemos que soltarlo. Y creo que esta es la lección elemental a la que tenemos que enfrentarnos: soltar. Y aquí volvemos al principio de la práctica de Vajrasattva: todo puede ser lavado. Porque esto es como la batalla final, como Armagedon. En los dos lados tenemos lo bueno y lo malo. ¿Cuál de ellos va a ser más poderoso? Si yo creo que todo lo que me ocurrió me ha convertido en una persona

mala y oscura, entonces la oscuridad triunfará. Y ningún poder de la virtud será capaz de evitar esto. En última instancia se trata de un acto de fe en el cual alargas tu mano y dices que necesitas ayuda. Necesito ayuda para salir de todas estas elaboraciones que yo mismo construyo.

Es como la historia de *Ariadna y el hilo*. Cuando Teseo tiene que entrar en el laberinto para matar al minotauro, al entrar en esos corredores oscuros es muy fácil perderse. Pero Ariadna le dice: coge esto y así encontrarás el camino de vuelta. Tenemos el mismo lema en el cuento de Hansel y Gretel, Juanito y Margarita, que van dejando piedras en la selva para encontrar el camino de vuelta. La función del terapeuta es el hilo de enlace que dice: si nos metemos por estos caminos oscuros, yo sé el camino de vuelta. Si tú estás trabajando con alguien en esta situación, lo que tiene que hacer el terapeuta es asegurarse de que la alianza terapéutica entre paciente y terapeuta es suficientemente fuerte para soportar ese trabajo. Y si eres la persona que acudes al trabajo terapéutica tienes que creer que el terapeuta tiene la suficiente fuerza como para mantenerte a salvo, incluso cuando entras en esas zonas oscuras. Sin fe, nada es posible. Hay muchísimos métodos de alarma. Puedes hacer todo tipo de cosas, como *rushen*, pero tienes que tener fe. Si sales a estas colinas maravillosas de este bosque, y haces *rushen*, y eres un ser de los infiernos, imaginas que hace mucho calor y estás saltando y gritando, pues tienes que sestar seguro de que va a tener algún beneficio. Solamente funciona si te entregas a ello. La salud es una disponibilidad. Y también la curación es una predisposición.

Es muy difícil curar a alguien que no está disponible. Y es lo que está en el corazón de esto. En estas situaciones de violación o así, en las que las personas sienten que algo absolutamente horrible ha entrado en su cuerpo y les ha contaminado hasta la médula de sus huesos, hay que darles esperanza. Así que en la tradición mahayana, cuando tomas el voto de bodhisattva, dices: “daré esperanza a aquellos que no tienen esperanza, cargaré con aquellos que necesitan ser transportados”, que es lo mismo que decir: “no te voy a abandonar. Si quieres quedarte aquí conmigo para intentar encontrar un camino, dedicaremos a ello todo el tiempo que haga falta”. Lo que el terapeuta, en cualquier caso, no debería hacer, es entrar en colisión con esa idea negativa del paciente. Es decir, tenemos que creer realmente que lo bueno es más fuerte que lo malo. El buda fundador se llama Kuntu Zangpo. Kuntu significa siempre bien. Y siempre bien significa la base para estar bien. A un nivel dualista la base se ve oscurecida por cosas que no son buenas. Si realmente entras en la práctica, entonces ves que no hay absolutamente nada que sea malo. Pero fundamentalmente, llegados a un cierto punto, tienes que retar a la gente y decir: “si realmente crees que estás tan dañado y contaminado que tu estado no puede cambiar, entonces tú eres tu propio límite. Y tengo que decirte: ante cualquier daño que otros hayan podido causarte, tú te estás dañando mil veces más a ti mismo”.

En el Dhammapada, en los primeros textos budistas, se dice que ni tu padre, ni tu madre, ni tu hermano ni tu hermana, ni los amigos ni tus enemigos, nadie puede dañarte tanto como tú a ti mismo. Y luego vuelve a repetir a todos esos seres y dice: “nadie puede ayudarte tanto como tú a ti mismo. Te ocurren cosas malas, te han ocurrido sucesos malos en el pasado, fueron dolorosos, te alteraron. Pero ya no están ocurriendo. Tú eres la persona que está manteniendo esta visión”. Hay una historia que se encuentra en muchas tradiciones y también en los Padres del desierto. Los Padres del desierto eran los primeros cristianos que vivían ahí en el desierto de

Egipto. Se ganaban el sustento tejiendo hojas de palmera para formar esteras, y hacer zapatos; y vivían como ascetas, rezando y meditando por las noches. Renunciaban a sus familias y a la vida normal. Y, como monjes, no tenían ninguna relación con mujeres. Un día, dos de estos monjes estaban de viaje y se encontraron con un río. Iban a varezar el río y entonces escucharon una voz anciana: “Oh!, hijo mío, ¿puedes ayudarme a cruzar?” Y era la madre de uno de los monjes. “Mamá, pues claro”. Entonces, levanta a su madre y la lleva a la otra orilla del río. Y le dice: “buena suerte, madre”. Y sigue caminando con el monje. Después de diez kilómetros, el compañero le dice: “Oye, lo que has hecho está fatal. Eres un monje y no te está permitido tocar a una mujer y has transportado a una”. Y el otro monje le responde: “Yo he cargado con mi madre para cruzar el río y eso ha durado un minuto, pero tú llevas cargando conmigo y con mi madre los diez kilómetros”.

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

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

J: Empezaré por la segunda pregunta. En los textos budistas se dicen: “si quieres practicar el dharma, vete a un lugar donde no conozcan tu nombre. Porque si te quedas en tu aldea, las personas tendrán sus expectativas sobre ti y esperarán de ti que les ayudes a construir un nuevo establo para las vacas, etc.” Porque existimos no solo como nosotros mismo, sino como imágenes dentro de las mentes de otras personas. Así que si tú quieres que yo sea de una forma en concreto y estás acostumbrada a que sea de una forma concreta, y yo cambio, te sentirás decepcionada. Sólo puedes sentirte desilusionada si antes has tenido una ilusión. Porque cuando tenemos una expectativa sobre otra persona estamos funcionando con un contrato implícito según el cual tú vas a seguir siendo la persona que yo creo que eres. Entonces, estás tú como tú crees que eres y yo con mis pensamientos de cómo tú eres para mí. Entonces, si tú cambias, hay una disyuntiva entre tú para ti y tú para mí en mi construcción mental.

Desde el punto de vista del dharma, es un regalo precioso para otra persona el desilusionarla. “Te has quedado dormida en tu idea de cómo crees que soy yo. Ahora te sientes alterada y traicionada. Tienes dos opciones: o me echas la culpa o te miras a ti misma”. La idea es que mi libertad no es un ataque hacia los demás. No estoy atacando al otro, simplemente estoy mirando su fantasía sobre mí. Si quieres tener un trabajo como celadora de un museo de las fantasías de otra persona, puedes presentar

una solicitud; siempre vas a tener trabajo (risas). Es un trabajo complicado el mantener las fantasías engañosas de otras personas sobre cómo son realmente las cosas. Cuando Norbu estaba empezando su largo período de construcción y estaba en Merigar, la gente pensaba: “Ah, está viviendo en Fornea, enseña en Nápoles, pero va a vivir en Merigar”. Pensaban que Norbu era una vaca maravillosa y que cada vez que fueran a Merigar iban a ordeñar a la vaca y a beberse un vaso estupendo. Pero Norbu dijo: “Eh, que yo no soy una vaca, soy una rana saltarina” (risas). Sabemos que Padmasambhava está sentado sobre el loto, pues Norbu es así, va saltando de un estanque a otro. “Pero si yo pensaba que ibas a estar en la isla de Margarita” Puf! La rana desapareció. Por supuesto, la gente necesita saber qué es lo que va a ocurrir. Y esa ruptura es útil.

Todo es impermanente. Es más, todo surge debido a causas y condiciones. Esta es una expresión muy sencilla: causas y condiciones, que significa que hay muchísimos vectores que hay interactuando para que surja una situación en concreto. Así que ¿cómo podemos saber lo que va a ocurrir? Yo creo que la base de la interacción entre la gente es alentar a las personas para que caigan en situaciones de dependencia muy poco sanas. Entonces, si pensamos en diferentes tipos de relaciones, especialmente las románticas, probablemente la forma más adecuada de representarla sería el enfoque H, en el cual dos personas están de pie cada una sobre sí misma, pero se unen, se vinculan. Porque puedes estar conectado de forma muy íntima, pero cada una de las persona estar perfectamente asentada en sí misma. Con frecuencia, por supuesto, esto no ocurre y entonces lo que se da es la forma A, en la cual una persona colapsa a la otra. Esto puede ser bastante estable pero significa que ambas personas están desequilibradas. Y si una de ellas quiere marcharse o hacer otra cosa, la otra persona siente que se va a colapsar. Esto es muy normal en las relaciones. La gente se colapsa en comunión, una de ellas dice que quiere una nueva vida, que ha encontrado a alguien nuevo, están llenos de esperanza sobre un nuevo futuro. Así que se ponen de pie, se marchan y la otra persona se queda sujetando toda la carga y tiene que elaborar la mierda de ambas personas, lo que es muy injusto. Este es el peligro de la dependencia. También tenemos la posibilidad de una persona que se colapsa sobre otra, como los arquitrabes arquitectónicos, en la cual una persona se colapsa para poder soportar a otra, lo que suele ocurrir con el sufrimiento de las mujeres. Esto se ve en muchas culturas tradicionales, en las que se ve a los hombres erguidos y teniendo una vida propia, apoyado por la mujer, que es la que se ocupa de todo el cuidado. Cuando miramos el impacto de separarse y hacer algo nuevo, se puede decir que la cantidad de malestar que siente la otra persona, está en relación con el grado de desequilibrio en que se encuentra en la relación contigo. Esto se ve mucho en la música country occidental. Estoy tan feliz de haberte encontrado, que construyo mi mundo a tu alrededor. Si escuchas a alguien que te está cantando esto, busca la puerta.

Lo que ocurre es que las personas al separarse de la base del ser, experimentan la sensación de estar perdidas y solas. La idea de encontrar a alguien con quien fusionarse y construir una pequeña bola romántica de seguridad, resulta muy atractiva. Pero este tipo de comunidad es como hablar con alguien a media noche bajo un edredón de plumas. Está oscuro y calentito, pero no se puede ver nada. Entonces, la fusión, desde el punto de vista erótico, puede resultar excitante, pero se convierte en un gran obstáculo para la práctica del dharma. Porque lo que se observa con frecuencia en la terapia de pareja es que una parte de la pareja tiene miedo de la invasión y la otra parte tiene miedo al abandono. Una de las personas dice: “¿Me

amas?” “Ya te lo dije la semana pasada, pues claro que te amo” “¿Pero me amas?” “Anda, déjame en paz, estoy aquí leyendo mi libro, te amo, estamos muy felices juntos y ya está bien”. “No puedo más, por favor, abrázame, abrázame”. La otra persona se siente cada vez más invadida; así que se retira. De modo que la otra persona cada vez se siente más abandonada y desesperada. Entonces, cada una de las partes de la pareja, en un intento de defenderse a sí mismas, se convierte en una provocación para la otra. De este modo, el tener algún tipo de penetración en tu estructura psicológica en tu desequilibrio personal, puede ser muy útil.

Nadie nos puede salvar de nosotros mismos. Tenemos que encontrar la manera de tener una vida digna. Namkhai Norbu ha hablado muchas veces de que la gente utiliza la comunidad Dzogchen como un gabinete para citas. Las personas van a un retiro, donde se está bien, hay baile, un poco de alcohol y ven a personas maravillosas. Lo tenemos todo, tú me gustas a mí, yo te gusto a ti, a ti te gusta el guru y a mí también. Tenemos absolutamente todo lo que necesitamos. Pero al año siguiente, tú no me gustas, yo no te gusto a ti. ¿Vas a ir dónde está el guru? Porque yo no quiero verte ahí. Así que las personas pueden abandonar el dharma porque les resulta muy difícil estar en la misma habitación con otra persona. Esta es un área de investigación muy interesante. La idea de que otra persona te vaya a proteger es una ilusión. Esta ilusión resulta permisible hasta la edad de cinco años. Cuando ya tienes cinco años y vas a jugar con tus amigos, como personita pequeña tienes que aprender a manejarte con otros niños, y la mamá no lo puede hacer por ti. Y esta es la separación de la situación primera de abrazo. El ego siempre va a sentirse solo. En el Dzogchen, el rigpa se describe como *chikpo*, que significa solo. Y solo aquí significa la soledad absoluta de ser uno con el espacio. No significa sentirse solo de solitario. Significa que la mente como consciencia no está en relación con nada más. La consciencia simplemente es. Todo está aquí. Aquí conocemos a otras personas, entramos en relación con ellas, y aparecen los patrones de energía que se mueven en este campo de claridad. Tenemos realmente que escuchar esto: patrones de energía, que se mueven. Esto no es muy fiable, no es un refugio. El refugio auténtico es tu propia mente. Cuando hacemos el guru yoga nos relajamos al interior de la cualidad abierta de nuestra propia mente. Esta mente siempre está allí. Siempre está disponible, da la bienvenida, no exige nada, no es cara de mantener. Estupendo (risas). Mientras que si andas en relación con otra persona, por supuesto que es agradable tener una pareja y hacer juntos todo lo que queráis, pero no te pueden rescatar a ti mismo. Te tienes que encontrar a ti mismo. Y si la relación se convierte en una distracción para la búsqueda de ti mismo, se va a convertir en un problema, lo que no significa que tengáis que sentaros y hacer pujas juntos, sino que tenemos que aceptar que cuando una persona quiere estar disponible para su práctica, pues no está disponible para nosotros. Y si te pones celoso de la práctica de alguien, eso es realmente tóxico. Por supuesto, si estás con alguien que está sobre sus propios pies, erguido, con dignidad, amor, conectividad y compasión, ¿qué más quieres? Quiero que me des confianza y seguridad. Porque yo te necesito pero me parece que tú no me necesitas a mí. Búscate la vida. Este tipo de pequeños juegos es muy tóxico en las relaciones. ¿Cómo podría ser que tu realización me robe algo a mí? Puede ser que los padres objeten algo por razones religiosas, y que a nuestros amigos les parezcamos algo raros. No pasa nada.

Y la primera cuestión sobre los distintos aspectos del yo la responderé mañana quizá. Así que hemos llegado juntos al final de un largo día, hemos cubierto mucho terreno. Es bastante demandante para vosotros el prestar atención a todas estas

posibilidades de comprensión de las cosas. Aprecio y estoy muy agradecido por este interés sostenido que he percibido aquí. Espero que tengáis una buena tarde. Nos vemos mañana.

Domingo 6/11/16 Sesión I

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

Pero esta práctica abierta con frecuencia se llama la meditación de la no meditación. Porque entramos en esta realidad del espejo y permitimos que todo continúe tal como está. No estamos intentando generar ningún patrón concreto de experiencia. Por supuesto, esto a veces nos puede parecer como que no estamos progresando para nada porque nuestras vidas están gobernadas por esa fantasía del progreso. Cuando eres pequeño quieres crecer y hacerte mayor y que nadie te diga lo que tienes que hacer. Y si tienes un trabajo, empiezas desde abajo y quieres ir progresando y ascendiendo por la jerarquía. Pero al Dzogchen el progreso no le interesa, porque al único sitio al que queremos llegar es en el sitio en el que ya estamos. Así que no hay nada que desarrollar. Si tu mente esté apagada, mortecina, nublada y confusa, hay dos maneras de comprenderla. Soy una persona inferior con un mal karma, yo mismo soy responsable del puré pegajoso que es la pureza de mi mente. O decimos: esto es lo que está ocurriendo. Esto es lo que ocurre. Lo que surge de tu mente no es una biografía de tu alma porque no hay alma. Si tienes un montón de pensamientos negativos, esto no te convierte en una mala persona, porque esencialmente no hay personas. Es una idea un poco extraña. Pero, como hemos estado viendo estos días, cada aspecto de lo que yo considero mí mismo, es cambiante.

Si consideras el contenido de tu mente como una radiografía de lo que realmente es, te encontrarás en este tren que sube y baja de esperanzas y temores. A veces las cosas están claras y a veces no lo están. En la tradición mahayana tienen las diez fases y los cinco caminos, que es una forma de pensar en un sentido o desarrollo lineal. Pero para vosotros, lo más importante es permanecer relajados, sea cual sea el estado de la mente. Porque a no ser que hagamos eso, es muy difícil ver la pureza

intrínseca de la mente. Tendemos a pensar que si tenemos malos pensamientos somos malas personas, y queremos purificarnos. Entonces, una de las cosas que hacemos es anular esta tendencia al enjuiciamiento y a la comparación e intentar estar en este momento con cualquier cosa que surja. Así que comenzamos con el guru yoga de las tres A.

Aaaaaaaaaaaaaaaaa, aaaaaaaaaaaaaaaaa, aaaaaaaaaaaaaaa. (Meditación).

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

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

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

El segundo tipo de energía es el *rolpa*, cuyo ejemplo es el reflejo en el espejo. *Rolpa* significa juego. Es el equivalente tibetano a la palabra sánscrita *leela*. *Leela* significa el despliegue del juego divino. Por ejemplo, en el norte de la India todos los inviernos tienen unas actividades teatrales que se llaman *Ram-leela*, en las cuales se representan la vida del dios Ra. Así que el reflejo en el espejo es algo preciso que tiene diferentes variedades de coloración, pero está en el interior del espejo. Esta es la cualidad que experimentamos especialmente cuando hacemos la práctica sentados, en la cual cuando surgen los pensamientos, las sensaciones y los sentimientos, nos

damos cuenta de que están dentro del espacio de la mente. Nos salen del espacio de la mente. Pero cuando te agarras a un pensamiento y emprendes un viaje de expedición imaginaria, es como si hubieras abandonado la apertura del espejo, como si hubieras abandonado la apertura de la mente. Te adentras en un territorio donde las cosas son fuertemente reales. Esto me está ocurriendo a mí, para mí, como yo. Pero cuando nos relajamos, vemos que este pensamiento o estado de ánimo que está surgiendo, y yo, que parece ser el que experimenta o se identifica con ese estado de ánimo, ambos son la energía de la mente. Yo y yo mismo no es la mente. Son patrones de la energía de la mente que se mueven en el interior de la mente. Porque se manifiesten no podemos afirmar que existan. Sin embargo, cuando lo observamos y permitimos que se revelen a sí mismos, nos damos cuenta de que ahí no hay realmente nada con sustancia. Este es el rolpa.

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

Entonces, al igual que un estudiante que va a la facultad de Bellas Artes, lo primero que tiene es una introducción a los colores. Hay muchos tipos de azul. Y puedes ir pasando por una tabla en la cual vas moviendo y pasando por diferentes tonos de azul, naranja, rojo o amarillo. Y lo que pasa es que estos colores evocan algo muy poderoso. Hay un artista francés llamado Yves Klein, que estuvo muy influenciado por el budismo zen, que desarrolló su propio color azul, el cual patentó con un copyright, ya que era un artista moderno. Y si tenéis la oportunidad de ir a una de sus exposiciones veréis habitaciones azules. Y realmente no se puede describir ese azul. Sería como una mezcla entre azul cobalto y lapislázuli. Cuando te encuentras ahí, completamente envuelto en esa cualidad de azul, tu cuerpo empieza a sentir un hormigueo. Entonces, la riqueza y variedad de los patrones del mundo encuentran su resonancia en la riqueza y variedad de cómo nos manifestamos. Lo que ocurre es que solamente podemos entrar verdaderamente ahí si nos liberamos de nuestros apegos. Pero cuando decimos: “es que me gusta éste. Este sentimiento es mejor que aquel sentimiento, así que quiero más de éste y menos de aquél”, ahí empezamos a editar, a organizar y a construir. Así que el enlace entre el *tsal* y este despliegue de diferentes movimientos de potencial, o diferentes estados del yo, es el siguiente. Al salir del vientre de nuestra madre al mundo, continuamos con un proceso de evocación no

centralizada, lo que significa que no tenemos un centro, aunque diferentes cosas vayan surgiendo para nosotros.

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

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

En general, las diferentes personas tienen diferentes estilos y diferente disponibilidad. Y no sólo eso, sino que la disponibilidad de la misma persona puede variar. A veces las cosas pueden fluir suave y amablemente y otras veces tienes que llegar a la tienda antes de que cierren y tienes que preparar al niño y meterlo en el carro y no hay tiempo de jugar. Si te pongo los calcetines, no te los quites. Esto no es divertido; nos tenemos que ir. Y el niño otra vez, tira el calcetín. Mamá, si es que no entiendes el sentido de la vida; siempre hay tiempo para jugar. En este momento, los bebés empiezan a comprender que esta persona estable también tiene variabilidad. Y esto llega a una sintonización algo más sutil, en la cual se mira a los ojos y la zona alrededor de la boca y se utilizan los gestos para determinar de forma más exacta cuál es la disponibilidad o no habilidad. Y esta es una habilidad de supervivencia básica. Si los niños no lo aprenden tendrán problemas en el futuro.

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

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

Por ejemplo, por la ventana puedo ver esta colina con un montón de árboles. Todos los árboles llegan a la vez. O, incluso en esta habitación, tenemos estas plantas grandes en macetas. Tienen ramas grandes, ramas más pequeñas, hojas. En un instante, ves la globalidad, pero si intentas describirla, las palabras salen una detrás de otra, lo que significa verdad parcial tras verdad parcial. Y cuanto más entras en los detalles de esta descripción, acabas con un puzzle de mil piezas. Entonces, tienes que intentar unirlo todo, pero la descripción jamás va a ser igual que la inmediatez de ver al árbol. Y aquí es donde la meditación resulta muy útil, porque cuanto menos mediada por conceptos se vea la relación contigo mismo, tanto más fragmentado te vuelves, y cuanto más te relajas en la estética de la claridad de la mente, tanto más tu experiencia se vuelve una totalidad. Tal como vimos ayer, éste es el significado de la integración en Dzogchen.

Especialmente cuando los niños pasan una época difícil o tienen un problema, por ejemplo, como vimos ayer, cuando hay abusos sexuales o hay secretismo en la familia, cuando nadie se interesa por el niño, tiende a haber muchísima ruptura o separación de protección. Tenemos el famoso ejemplo de Melanie Klein, que desarrolló el concepto de la posición esquizo-paranoide. El niño se encuentra con que

la madre está unas veces más disponible y otras veces menos y maneja esta discordancia dividiendo a la madre en dos: la madre buena y la madre mala. La madre buena nutre con un pecho cálido. Melanie Klein tenía la idea de que el bebé se siente un poco culpable, como si estuviera robando de ese pecho, y por ello le van a castigar. Por eso a esta posición la llamó esquizo-paranoide, porque ella creía que la leche contiene tres objetos simbólicos. El bebé experimenta que está bebiendo leche, pene y caca. La imaginación humana no tiene límites. Es una idea interesante. En inglés se dice algo así como que no hay comida gratis. Así que mamá me da la leche, pero estamos haciendo un trato. Todo es un contrato. Puede que esto sea una intuición profunda. Así que el bebé ya tiene en la mente bueno y malo. Parte de la paranoia consiste en creer que la madre mala va a devorar a la madre buena. Así que tienen que mantenerse separadas. La vida depende de esa escisión psíquica. Por supuesto, cuando se da la escisión cada vez se hace mayor, mientras uno va intentando manejar el mundo.

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

En Inglaterra, en los últimos diez años, ha habido cambios en el lenguaje, que describen la actividad sexual. En general, las personas de unos veinte años hablan de divertirse, de pasarlo bien, o sea, follar. Significa que trazan una línea sobre los genitales y lo que hay encima no se ve implicado. La gente habla de tener un cuerpo para follar o de tener un follamigo, o un amigo con derecho a roce, o un amigo con beneficios, dicen en Inglaterra, lo que significa que puedes tener sexo sin complicaciones. Esto es una especie de fragmentación. Quiero ser libre y no quiero que me hieran. Si fuera realmente libre, la totalidad de mí estaría a disposición. Me tienes realmente aburrido pero me encanta tu polla. Así, la gente hace toda clase de ajustes de partes del objeto. Esto refleja cómo las personas pasan de ser las facetas conectadas de un diamante, en las cuales se tiene la rica diversidad de mostrar diversos aspectos de uno mismo, a convertirse en una especie de saco de canicas, en el cual cada parte rueda sobre sí misma, pero separadas unas de otras. Y mientras esta separación exista, el peligro, por supuesto, es un alto grado de impulsividad. Porque para poder hablar con una sola voz, primero hay que tener una conversación en el interior. Puede que hayáis visto esos relojes suizos; tienen en la parte delantera una

talla de madera de un hombre y una mujer. El hombre sale y la mujer está dentro; la mujer sale y el hombre está dentro. Nunca están los dos al mismo tiempo en el mismo sitio. Por ejemplo, has tenido una semana difícil, el viernes por la noche sales, empiezas a beber y a la mierda! Es que no me importa. El sábado por la mañana: ¿dónde estoy? ¿Quién es ésta? ¿Qué hago aquí? Nunca en la vida voy a volver a hacer esto. El siguiente viernes por la noche a la mierda todo. Estas dos voces, cada una de las cuales parece la verdad total de lo que yo soy, nunca tienen una conversación interna. Este es uno de los motivos por el cual los pacientes que ayer describíamos como borderline no tienen ninguna forma de controlar su comportamiento. Porque no existe una voz dominante que lo cubra todo y emprenda un diálogo con todas las demás voces y llegue a un acuerdo sostenible para todas las partes de uno. Esta fragmentación intrapsíquica lleva a un comportamiento impredecible en el mundo. En el sistema del yoga esto se representa con la idea de que los diferentes nadis, esos canales no físicos del cuerpo, que se van diversificando y ramificando cada vez con mayor finura, se pueden bloquear y cerrar. Al igual que al tocar la flauta vas tapando diferentes orificios con los dedos y vas ajustando la vibración con el paso del aire, de la misma manera, cuando el brahma o flujo de la energía vital se queda atrapada en cierta sección o tramo de los canales, comienza a vibrar y esto es lo que nos hace entrar en acción.

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

¿Tenéis alguna pregunta sobre cualquier tema?

P: Me gustaría hacer una petición antes del descanso. Yo venía con la expectativa de ir a un curso sobre cómo el Dzogchen podía ser útil en la intervención terapéutica, y me encuentro con un curso de introducción al Dzogchen. Y me preguntaba si en el tiempo que queda podrías dar más ideas, o material de práctica psicoterapéutica, más que de Dzogchen.

J: Ok.

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

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

Entonces, cuánto más practiques la no dualidad del campo de experiencias que surge, estos pequeños estados del yo se van autoliberando, porque no tienen una energía o prana o libido propios. Son como sanguijuelas. Cuanto más se permita que la energía fluya libremente menos pequeñas bolsas de estado habrá para alimentar a las sanguijuelas. Hay una imagen india y tibetana para esto. Tienes un árbol, te lo quieres cargar. Puedes deshojarlo, lo que tarda un montón. Cuando le has quitado las hojas de un lado te vas a las del otro lado y cuando has quitado éstas, las del primer lado ya han empezado a brotar. O cortas o las ramas pequeñas, o las ramas grandes, o talas el tronco. Pero lo que realmente tienes que cortar es la raíz. La raíz de la ignorancia es esa negación de que yo, mí y mi mismo ya estoy dentro del campo del dharmakaya. Si haces eso, ya está, porque en el dharma hay miles de técnicas que puedes aplicar y que son como ir quitando las hojas. Pero si realmente ves la base de tu ser, entonces el árbol de la ignorancia se muere por sí mismo. Y ese es el enfoque del dharma.

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

Domingo 6/11/16 Sesión II

Para retomar esta pregunta, somos a un tiempo los que creamos la herramienta y los que usamos la herramienta. Es decir, cuando eres joven aprendes tu lengua materna, aprendes a utilizar la herramienta del lenguaje, pero hablar idiomas es, a un tiempo, un acto creativo momento a momento. En el campo de la psicoterapia existen muchas técnicas y muchos enfoques; cada uno de ellos ha surgido como un momento de creatividad, con la creatividad de manifestar algo nuevo; y esto va seguido por la creatividad de aprender cuando diferentes personas van probando el nuevo método. Luego tienes la creatividad de poner la técnica en funcionamiento en cada nueva situación. Hablando en general, la creatividad de crear algo nuevo tiene un status muy elevado, mientras que su aplicación en el mundo real tiene un status muy bajo. Eso debe ser por el hecho de que muy pocas personas son capaces de crear o inventar algo nuevo.

Desde el punto de vista del Dzogchen todo surge en ese presente siempre presente. Así que cada momento es infinitamente creativo. Lo que el Dzogchen aporta

al campo de la psicoterapia es más confianza en la creatividad; no como una posesión personal del ego, sino más bien como algo que nos llega cuando no nos ponemos en medio del camino. Cuando Voltaire se fue exiliado desde París a una aldea cerca de Ginebra, pasó la mayor parte del tiempo en una cocina mirando la chimenea, y descubrió que ese estado de ensoñación era el estado en el que muchas de sus grandes ideas llegaron a él. Y eso es muy bonito. Muchas de sus grandes ideas llegaron a él. Digamos que él era como un conducto, como un conducto, para la creatividad de la base. Y por medio de la práctica de la meditación Dzogchen, podemos llegar a verlo. La creatividad de la experiencia surge a través de nosotros y nosotros somos una expresión de la creatividad de la base. Cuando olvidamos eso y pensamos que todo depende de nosotros, puede que estemos en una habitación con un paciente y no sepamos qué hacer.

Recuerdo en mi práctica privada, en mi consulta, tenía una paciente con tendencia a la depresión. Una vez, durante una sesión, se volvió completamente catatónica. Su cuerpo no se movía, su mirada estaba fría y vacía y parecía no oír nada de lo que yo le decía. Yo miraba el reloj, el siguiente paciente estaba a punto de llegar, y yo realmente no sabía qué hacer. Entonces empecé a cantar. Le canté algunas canciones de cuna y empecé a contarle algunas historias. De alguna forma comenzó a conectar con algo y se fue haciendo más presente conmigo en la habitación. No sé por qué hice eso. Y creo que muchos terapeutas han tenido experiencias como esa, en la que te encuentras a ti mismo haciendo algo. Esta es la función de nuestra intuición. Claro, lo más importante es que yo no tenía miedo. Porque, una vez que empiezas a tener un pensamiento ansioso, te cortas a ti mismo y te separas de la base del ser y, además, te vuelves cada vez menos capaz para pensar, porque te estás separando de las dos corrientes que te alimentan. Por un lado, la capacidad de utilizar conceptos, de pensar racionalmente acerca de las posibilidades, y también la posibilidad de que la intuición te permita recibir algo. Personalmente no creo en enseñarles técnicas del dharma a los pacientes, a no ser que hayan sido explícitamente budistas antes de venir a verme, y parte del motivo por el que han venido es que saben que estoy implicado en actividades del dharma. Entonces, podemos utilizar a un tiempo la comprensión psicoterapéutica y la comprensión del dharma. No me siento evangelista del budismo, no trato de convertir a nadie al budismo. Porque, con frecuencia, cuando intentas enseñar una técnica a alguien que no la desea, aparece resistencia. También está el peligro de una transferencia de idealización. Hace algunos años tuve una serie de hombres que empezaron a dejarse crecer el pelo y a hacerse una cola atrás, pero desde que me estoy quedando calvo ya nadie me copia (risas).

No creo que el Dzogchen sea útil en el sentido de que nos proporcione unas técnicas específicas. Más bien se trata de una forma de autoapoyo para que el psicoterapeuta pueda permanecer abierto ante cualquier cosa que ocurra. Anoche escribí una lista de las que yo creo que tienen que ser las cualidades de un psicoterapeuta: abierto, amistoso, disponible, responsable, atento a los detalles, trabajador con las circunstancias, en conexión con los cambios de la propia capacidad, relajado, colaborador, intuitivo, sin miedo a cometer errores, y capaz de reconocer esos errores ante sí mismo y los demás y ser capaz de responder a la nueva situación, es decir, enfrentarse a la decepción o enfado del paciente. Y estas cualidades son todas las cualidades de un practicante Dzogchen. La idea técnica que uno pudiera desarrollar acerca de interpretar una transferencia no es tan diferente de esto. La idea desde el análisis freudiano es que haces la interpretación cuando el paciente está

preparado, como alguien que está en un bote en el agua y en la mano tiene un anzuelo. Llega el pez y lo enganchas. Ese es el momento para hacer la interpretación. No te tiras al agua con el anzuelo intentando atrapar al pez. Eso significa que tienes que estar muy atento a cómo es el paciente y darte cuenta del momento en el que él es capaz de recibir y comprender, absorber y utilizar eso que le estás dando.

Pienso que cualquier tipo de terapia, se trate de terapia con niños, familiar o con adultos, la cualidad primordial es estar disponibles. Superviso mucha terapia con niños. Los terapeutas de niños no saben qué hacer. Los niños son increíblemente impredecibles y hay que ser capaz de averiguar cuándo hay que seguirles la corriente y cuando hay que pararlos. Por ejemplo, había un niño que sólo estaba dispuesto a hablar si se le permitía subir a lo alto de un armario. Entonces había que poner una silla, por la cual él trepaba, se ponía de pie encima del armario, que era bastante alto, y ahí se ponía y anunciaba al terapeuta, que estaba abajo tiritando, dispuesto a tener que cogerlo en cualquier momento: “yo soy el rey y te voy a decir lo que tienes que hacer”. Y ésta es la estructura básica de mucha terapia con niños, que el niño tiene un olfato muy sensible. *Ese terapeuta es muy amable y muy encantador; le voy a poder dominar perfectamente.*

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

Hay muchos métodos en psicoterapia y muchos trucos del oficio que podemos aprender, pero muchas veces la simple propuesta de Carl Rogers es la mejor. Hay tres factores básicos (él habló de más, pero ahora se habla de tres): la primera es una aproximación incondicionalmente positiva. Y eso no es una esperanza vaga. Desde el punto de vista del dharma eso sería: *tú tienes la naturaleza del buda, tu naturaleza es pura. Básicamente eres bueno, lo que significa que yo no me tengo que defender de ti. Tu bondad básica y mi apertura hacia ti configuran un recipiente contenedor perfecto.* Luego está la sintonización empática. Y eso significa resonar ahí con todos los matices de la forma de expresarse de la persona que se encuentra contigo; a lo que te dicen y cómo te lo dicen de lo que ocurre fuera. Esto exige una atención exquisita,

lo que significa que no hay que pasar tiempo pensando sobre la persona que está en la habitación contigo. Pensar sobre una persona no es lo mismo que estar con esa persona. Por eso la gran parte de la supervisión en psicoterapia es una pérdida de tiempo. El terapeuta está en la habitación con alguien, luego va al supervisor y le cuenta lo que ocurrió en aquel momento, lo remueven durante un rato. *La próxima vez lo podrías probar.* Entonces, hay un salto al futuro; el terapeuta se va a la siguiente sesión y el paciente tiene un estado de ánimo completamente diferente. *Pero mi sagrado supervisor me ha dicho que...* Tienes que dejarlo que caiga. La principal función de la supervisión no es dar unas técnicas que aplicar más adelante sino proporcionar la seguridad de que si tú te relajas en tu propia presencia, sin ansiedad ni preocupaciones, las cosas van a ir fluyendo sin que tengas que elaborarlas con el pensamiento.

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

Tengo un colega que realiza la mayoría de las consultas en el exterior, en la rosalada de un gran parque público de Londres. Me dijo que las flores hacen la mayor parte del trabajo, porque realmente el paciente tiene que estar fatal para no ver las rosas. Así que, estoy muy alterado y aquí hay unas rosas preciosas. Eso descentra la compasión por uno mismo y esa absorción en uno mismo. La comunicación interpersonal o con el entorno permite una reestructuración de esas ideas fijas que están dentro de la persona. Creo que esto es un enfoque Dzogchen. *Déjame que te presente el mundo. Éste es el cielo, es muy grande.* Y ves todo el cielo. Y si eres tan pequeño, ¿cómo puedes ver todo el cielo? Cuando te abres al cielo, te haces más grande.

En el Dzogchen hay una práctica llamada *namkha arti* en la cual te sientas con el sol a tu espalda y miras hacia el cielo azul. Eso es todo lo que haces: te sientas en la

ladera de la colina y te entregas al cielo. Y el cielo te vacía. Tú no tienes que hacer nada, simplemente te vacía. Y nos volvemos más brillantes, más claros y más vacíos. Es decir, el vacío del cielo te hace regresar al vacío de tu ser. Y aquí, por supuesto, está la paradoja de entrenarse como terapeuta. Te pasas muchísimos años y gastas miles de euros para aprender muchas cosas; tienes que escribir ensayos, disertaciones y tal; y luego entras en una habitación con alguien y lo mejor es no saber nada, simplemente estar disponible y decir: ¿Cómo estás? Y al contrario que la mayoría de personas realmente nos importa cómo estás. Normalmente el paciente no comprende la pregunta y creen que hemos preguntado: ¿Qué eres? Y entonces responden dando un informe sobre sí mismos como si fueran una cosa. Pero el cómo requiere mostrarse, y esto puede hacerse acercándose, moviéndose juntos o simplemente estando de pie y permitiendo que el cuerpo se colapse según el estado de ánimo de ese momento, o permitiendo que surja una canción o un poema. Esto es un mostrarse que no es una explicación o un análisis. No requiere un desempaquetamiento conceptual, sino más bien una respuesta estética. Entonces, podemos ser lo suficientemente libres para responder en esa situación. Muchos terapeutas lo han hecho.

Por ejemplo, Milton Erickson es muy famoso por el tipo de respuesta radical con que se relaciona con las personas. A veces esto resulta muy eficaz; hay que confiar en la propia intuición. Hace años en el hospital tuve una paciente que me hablaba, me hablaba y me hablaba. Así que le di la vuelta a la silla y me puse de cara a la pared. Y dijo: ¿qué haces? Y le contesté: “bueno, creo que me relaja más mirar a la pared que mirarte a ti”. Y, por supuesto, como era algo gracioso y ridículo, se abrió un espacio para la risa. Ella se sintió insultada, pero al mismo tiempo se dio cuenta de que todo era raro. Esto es muchísimo mejor que una interpretación o un comentario sobre el comportamiento de alguien. Desde el punto de vista del Dzogchen esto surge gracias a la ausencia de obstáculos. La mente en tibetano se describe como no nacida e incesante. El flujo incesante de la experiencia surge de la consciencia no nacida y abierta. Esto hace surgir el tema del diagnóstico. Diagnóstico significa a través de, el diagnóstico se estructura a través de polaridades. Entonces, por ejemplo, al mirar el DSM-V, cada diagnóstico se realiza en base a ocho cualidades determinadas que se pueden clasificar en términos de intensidad. Por medio de la observación científica te haces una idea y dices: “vale, esta persona sufre de...lo que sea”. Bueno, ahora que sabemos lo que está mal con el paciente, tenemos que tratar al paciente. Pero con lo único que deberíamos tratar al paciente muchas veces, es con respeto. Los problemas se pueden tratar de muchas formas, pero las personas hay que tratarlas con respeto. Lo primero es, una vez se tiene el diagnóstico, no confundir al diagnóstico con la persona. En la Biblia se dice: “dale al César lo que es del César”. Si trabajas en un sistema hospitalario el diagnóstico es lo que le das a los burócratas, y tiene muy poco que ver con estar en la habitación con el paciente.

Entonces, ¿cómo no crear barreras entre tú y la persona que estás viendo? Tenemos que des-construir la imagen personal que tenemos en nuestra cabeza acerca de cómo es el otro. En este sentido, tenemos que entender la violencia de una descripción. A mí esto me lo enseñaron cuando era pequeño. Antes de ir al colegio, solía ir con mi madre por una colina en la cual estaban las tiendas. Vivíamos en un sitio muy amistoso, así que tardábamos bastante tiempo porque todo el mundo hablaba con nosotros. De modo que yo estaba al lado de mi madre muy aburrido. Por suerte, en la hilera de tiendas que había en lo alto de la colina, había una que era de chucherías. Mi madre estaba hablando con otra mujer cuando de pronto oí: “¿y cómo

está Jimmy?" Yo soy Jimmy! Pero ahora mi madre le está contando cosas a esa otra mujer sobre Jimmy. *Oh, pues ahora está muy diferente porque va a ir al colegio. Cococo.* Es muy extraño, como si mi madre supiera quién soy yo. Ella realmente pensaba que lo que estaba diciendo tenía que ver conmigo. Esto es muy sorprendente y ocurre muchísimo en la psicoterapia, en la cual los terapeutas escriben historias de los casos contando todo tipo de cosas sobre las personas, como si se pudiera capturar a una persona por medio de palabras y conceptos. Estas historias son maneras de comunicarse. Esencialmente mi madre estaba hablando con esa otra señora y estaban haciendo un intercambio tradicional. *Yo te cuento un poquito de mi vida si tú me cuentas un poquito de la tuya.* Es muy similar a esas fotos en las que se ve a los grandes primates peinándose unos a otros. *Yo te quito tus piojos y tú me quitas los míos.* Entonces, es lo que están haciendo, simplemente están tejiendo una conexión. *Créeme, yo no soy peligroso y también confío en que tú tampoco eres peligroso.* Y eso es el tejer.

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

Cuando se canta la canción del *vajra*, el movimiento surge individualmente para cada persona desde un solo espacio, desde una sola base, y cada persona se encuentra moviéndose en ese espacio. Este tipo de experiencias resulta muy útil para encontrar un modo de surgir junto con otra persona. No se trata de guiar o seguir, no se trata de tener un director o controlador, sino de sentir el espacio de la base, y sentir el espacio de expansión. La energía se mueve desde la base a ese espacio de expansión y está continuamente surgiendo y desapareciendo. Entonces, cuando se consigue esta cualidad en la terapia, resulta muy sanadora.

Recuerdo hace muchos años que estuve en un entrenamiento de terapia Gestalt con una pareja de terapeutas que se llamaban Erving y Miriam Polster. El grupo era muy grande, como de cien personas. Nos dividíamos en dos salas, cada una con cincuenta, nos sentábamos en círculo y durante todo el fin de semana, lo que se hizo fue que ellos se paseaban por allí, hablando unos diez minutos con cada persona. Ambos tenían la misma cualidad: se levantaban tras hablar con una persona, se sentaban frente a otra e inmediatamente cambiaban su tono de voz, su postura corporal, la distancia respecto la persona; todo era distinto. Era como si pudieran sentir la cualidad energética de esa persona y entraban en eso y adoptaban el puesto que se les estaba siendo ofrecido. Y me parece que esto es una forma muy perfecta de funcionar. Porque lo más importante es una conexión no intrusiva que tampoco abandona al otro. Y tú decides. *Como tú estés va a determinar cómo estoy yo. Yo estoy a tu servicio. Me encontraré contigo allí donde estés.*

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

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

El hinduismo no es así. Tú haces la *puja* o el ritual y va a ocurrir. El hecho de que puede que no ocurra es irrelevante. Así que tienes confianza en la eficacia de la actividad ritual. Y este es el campo cultural en el cual surgió el tantra. Hay dioses, muchos dioses con funciones diferentes. Si aprendemos el método adecuado, podemos comunicarnos con estas energías. Y ellos, entonces, nos recompensarán.

Podemos ser recompensados con los ocho *siddhis* mundanos, con poderes mágicos, por ejemplo, la capacidad de poder matar enemigos desde la distancia, etc. Pero también pueden darnos el *siddhi* más elevado, que es despertar a nuestra propia naturaleza. Así, el beneficio es la comunicación. La liberación es dialógica. Al entrar en relación con el mandala de la deidad, yo me reincorporo al mandala de mi propio ser. Entonces, esa cualidad fija de la dualidad, *de yo estoy aquí y tú estás ahí*, se ve debilitada y disuelta en el primer nivel por el flujo continuo de comunicación. Recitamos el mantra, visualizamos los rayos de luz que penetran por nuestro cuerpo...

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

El mundo es parte de la vida. El mundo es energía y la energía está interconectada, con lo cual el movimiento en un área significa movimiento en otra. El símbolo de la comunidad Dzogchen tiene muchos círculos y líneas, interconectados con luces de arcoíris. Lo que significa es que la comunidad existe como comunicación, como contacto. Esta es la razón por la cual el Rimpoche dice una y otra vez: "tenéis que colaborar. Por favor, colaborad". Y esto no significa que vayamos todos a ser personas encantadoras y vamos a ayudarnos unos a otros, sino más bien que es gracias a la colaboración cómo llegas a ver la ilusión de una identidad separada. Al verte tocado y conmovido como tú eres, me doy cuenta de que me puedo conmovir y puedo ser tocado. Tú me estás moviendo. El centro de mí eres tú. Esto es sorprendente y maravilloso. Entonces, ya no hay extraños y vivimos en este campo interactivo. Y como nos relacionemos unos con otros es vital. Podemos negar el impacto y la influencia de otras personas e ir totalmente absortos cuando caminamos por la calle mirando nuestro móvil. De esta manera evitamos el estrés de que otros nos impacten.

Y aquí hay que mirar un poco lo de los cinco elementos. Existen dos elementos fijos y tres elementos que se mueven. La naturaleza de la tierra es ser fija; el agua, el fuego y el viento se mueven; y el espacio no se mueve. Cuando hay mucho movimiento hace falta un grado de estabilización. Entonces, si no estamos en contacto con el espacio, todo lo que tenemos a disposición para estabilizarnos es la tierra; y entonces tenemos reglas y normas, erigimos paredes. Si nos introducimos en el elemento tierra, yo estoy aquí y tú estás ahí, no interactuamos y no estamos disponibles, y la tierra se convierte en una especie de teflón, una superficie impermeable, en la cual puede que tú estés ahí pero yo no voy a dejar que tú llegues

hasta mí, porque cuando tú llegas a mí yo me estoy moviendo todo el rato porque soy como agua. Cuando tú tiras una piedra en un estanque las ondas llegan a todas partes.

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

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

Y entonces aportamos espaciosidad a todo lo que hacemos. Pero no es simplemente un dar, porque antes hemos explorado solamente dos de los tres factores de Carl Rogers. El tercer factor es la congruencia. Y esto significa no ser falso o artificial. Cuando estamos con otras personas, de alguna forma percibimos lo que van buscando. Algunas personas realmente lo llevan al límite y no interactúan con el corazón abierto. Y cuando ves eso, tienes que hacer algo. Porque si continuas siendo cálido y generoso con una persona que tiene una intención perversa, entonces entras en una co-dependencia con la forma con la que esa persona está actuando. Por ejemplo, en el caso de un alcohólico que se despierta cada mañana y encuentra que su pareja le ha puesto una botella de whisky al lado de la mesilla y nunca sale el tema del alcohol, entonces esa generosidad pasa a formar parte del problema. En un marco muy pequeño esa persona diría: “oh, es que yo sólo quiero que James sea feliz”, pero desde un punto de vista más amplio, eso es un desastre. Entonces, aunque todos los seres van surgiendo de la base del ser hay patrones de manifestación que expresan los cinco venenos. Y no tiene sentido verse esclavizado por eso. Entonces, la congruencia significa que estoy dispuesto a decir o hacer algo en relación al impacto que esa

persona tiene sobre mí. Y lo importante de esto es: “no estoy intentando hacerte algo a ti, simplemente estoy haciendo algo para mí”.

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

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

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

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

(Meditación).

Al estudiar y practicar juntos este campo de espaciosidad, no hay mérito que dedicar, porque el mérito que hayamos conseguido ha llegado igualmente a todos los seres, pues no hay ningún ser viviente en el samsara que esté separado de la base del

ser. Ha sido un placer estar aquí con vosotros y explorar junto a vosotros estas diferentes áreas. Y ese estado en el cual unas personas colaboran con otras es realmente encantador. Me gustaría darle las gracias a Antonio Gómez Ceto por organizar este evento y gracias a la traductora. Gracias.

Traducción: María Lleó Castells

Transcripción: Esther Aragón Gatell