

EXTRAVIARSE

Tulku Urgyen Rimpoché.

Pintar Arco Irís.

EN MI TRADICIÓN, EL SAMADHI VERDADERO no es un resultado de la concentración, de fijar o de enfocar la mente. El samadhi verdadero es el original, vacuo y sin fundamento estado que es la naturaleza de nuestra presencia. Este no es un producto, no es una cosa que es mantenida o sostenida a través del acto de meditar; de ninguna manera. Es un reconocimiento de la presencia básica a la que se le permite continuar.



Podemos tener tres clases de actividad de pensamiento.

La primera se llama 'pensamientos superficiales'. Es el pensamiento burdo normal por medio del cual etiquetamos los diferentes objetos en nuestro campo de experiencia y nos involucramos en una respuesta emocional hacia ellos.

El segundo tipo de pensamiento es una 'corriente subterránea de pensamientos'. Es un comentario mental sucesivo que en realidad no notamos.

Hay un tercer tipo de actividad de pensamiento, un movimiento de pensamiento en el que nos involucramos cuando 'meditamos'. Nos sentamos y mantenemos un sujeto y un objeto: hay un 'yo', o aquel que se percata, y el estado de 'samadhi', este sentido de claridad y de presencia. Este crea el sentimiento, "¡Ahora este es el estado y está continuando!" Ello no es plenamente formulado un obvio. Muy a menudo, la práctica de meditación es un ejercicio para cultivar ese estado conceptual. Luego, pensamos que el estado de meditación duró por mucho tiempo.

Lo que realmente duró fue la noción sutil de sujeto y objeto, apareciendo como claridad, como una nitidez, o como una atención mantenida.

Este no es el estado del samadhi verdadero que está totalmente libre de construcciones o fabricaciones hechas en casa.

Aquí la frase clave es 'originalmente vacía y sin fundamento', un estado que de ningún modo requiere de nuestra elaboración.

La gente a menudo experimenta un cierto cansancio después de esta meditación más bien conceptual. Esta fatiga es una proporción exacta de cuánto esfuerzo fue aplicado para mantener el estado. Una vez que abandonamos, notamos cuán cansados estamos. Ahora traten en su práctica de meditación de no mantener cualquier cosa que sea. Deberíamos estar libres no sólo de los pensamientos superficiales y subyacentes, sino también de las profundamente asentadas construcciones de pensamientos, que son lo que conceptualiza el estado de meditación.

El aspecto más importante del punto de vista es estar libre de sostener cualquier noción acerca de ello. Cualquier idea que mantengamos acerca del punto de vista es una cadena. No importa con qué clase de cadena se sujete un pájaro, no puede volar. Cualquier concepto mantenido durante el estado de meditación es como un grillete.

Especialmente estén libres de las nociones sutiles de un 'sostenedor y de aquello que es sostenido'. Aquello que es sostenido es lo que escuchamos o leemos al respecto: alguna clase de presencia, un estado despierto de par en par. El sostenedor es el juez que juzga si está sucediendo o no. Si no ocurre, entonces tratamos de restaurarlo, el cual es el acto de sostener. En entrenamiento de meditación verdadero debería estar libre de sostenedor y sostenido.

El punto de vista último es el mismo, sin considerar si lo llamamos Dzogchen, Mahamudra, o Madhyamika. Frecuentemente se lo llama 'cortar de lado a lado' o el 'corte completo'. Como ésta cuerda en mi mano [Rimpoche sostiene un cordón de protección], la cuerda de la formación de pensamientos es lo que mantiene al samsara continuando. Entre los cinco agregados, éste es el agregado de la formación y que es perpetuado constantemente por nuestros pensamientos. Es una de las tres clases de pensamientos mencionada arriba. Cuando nos sentamos a meditar, despejamos la conceptualización burda normal. Al estar atentos, no somos subyugados realmente por la corriente subterránea de pensamientos inadvertidos. No obstante, lo que sucede entonces es que nos quedamos con, "Ahora está aquí, no estoy distraído."

O "Es esto, o sí, bien," que sigue y sigue a lo largo de la sesión. No somos conscientes de que estamos formulando algo y manteniéndolo continuamente en la mente. ¡Cuán agotador!

Pensar, "Este es el estado vacío" es el movimiento de pensamiento sutil que ocurre durante la meditación. Cuando se descansa en el punto de vista verdadero no necesitamos formular cualquier cosa que sea. La naturaleza de la mente ya, es, vacía originalmente y sin fundamento. Reconociendo simplemente esto y dejándolo ser es el punto de vista. La mejor relajación produce la mejor meditación. La relajación debería ocurrir no sólo desde el exterior, sino profundamente desde adentro - dejándola ser totalmente. Eso es diferente de mantenerse unidireccionalmente en el cuerpo, la respiración y la mente.

En la práctica de Dzogchen, como he mencionado, uno de los puntos claves es 'momentos cortos, repetidos muchas veces'. Con momentos cortos no nos cansamos mucho durante la práctica. No practicando momentos cortos, muchas veces; si no tratando de sostener un estado continuo es una forma de apego. No es lo mismo que el apego mundano que dejamos atrás durante nuestra meditación. En cambio hay un apego hacia el 'sabor' del punto de vista, la sensación de ello. Tememos que se nos deslizará por nuestros dedos, caerá a pedazos, o desaparecerá a causa de nuestra distracción. Para contrarrestar eso, mantenemos la noción del punto de vista y tratamos de mantener continuamente el estado. Eso todavía es apego y el apego es lo que hace sobrevivir al samsara.

No estoy dirigiendo algún reproche hacia ustedes. Esto es meramente como samsara es. Es una perpetuación de los cinco agregados. Necesitamos estar libres de todos los cinco agregados por medio del entrenamiento genuino de meditación. Por lo tanto, no ayuda sentarse mientras continúa el agregado de la formación.

Los cinco agregados son muy sutiles - el acto de cognición, el acto de formar estados conceptuales, el acto de percepción y así sucesivamente.

Los cinco agregados están sostenidos de la manera más sutil por la forma momentánea de los pensamientos. Salvo que puedan salir de eso, no podrán salir de crear samsara adicional. Este es un punto esencial.

Lo más importante es estar libre de la fascinación, la adhesión sutil al sentimiento de meditación. Primero nos relajamos totalmente. Nos relajamos tanto y disfrutamos semejante plácido, sentimiento de libertad que algunas veces no notamos más nuestro cuerpo físico.

Experimentamos, "Esto es mucho más agradable que el estado normal. ¡Me gusta! ¡Me debería sentir así todo el tiempo! No quiero perderlo. Veré si tan sólo puedo mantenerlo andando."

Esta manera de pensar no es ninguna otra cosa que apego ¿no es el apego de lo que deberíamos tratar de apartarnos? La mejor manera de hacer eso es practicar momentos cortos repetidos muchas veces.

El apego sutil, la 're-forma' del samsara con cada momento que pasa, puede parecer muy seguro porque es un estado de meditación supuesto. No obstante, el apego es, sin importar cuán sutil, nuestro archí enemigo, el viejo demonio que retorna para excitar a las tormentas samsáricas de las emociones perturbadoras.

Todo los seres tienen naturaleza de Buda. ¿Qué es exactamente esta naturaleza de Buda? Es la cualidad despierta original. El espacio físico es vacío. Nuestra naturaleza también es vacía pero es diferente del espacio físico, a causa de la cualidad de conocer. Si nuestra naturaleza fuera meramente como el espacio físico, no habría ni cualidad despierta ni conciencia dualista. Pero tenemos ambos. Si bien poseemos la naturaleza de Buda de la original, cualidad despierta no-dual, pareciera estar subyugada u ocupada por nuestro encuadre mental dualista que experimenta siempre en términos de sujeto y objeto. Aun durante la meditación, hay un sostenedor y aquello que es sostenido. Esto es muy diferente de los budas. Aquello que impide a la naturaleza de Buda de permanecer estable en sí misma es la tendencia hacia la conciencia dualista. 'Buda' significa simplemente que esa conciencia dualista no está atrapando a la naturaleza de Buda, en sí misma. La naturaleza de Buda es estable, sin cualquier dualidad.

Cuando alguien tiene un caso en la corte, discuten acerca de lo que es verdadero y lo que es falso. Los casos de la corte son usualmente acerca de dos puntos de vista opuestos o demandas. Durante la sesión de la corte, la disputa tiene efecto y finalmente, el caso de lo que es verdadero y lo que es falso es establecido. Arribar al punto de vista es como aquello. El estado samsárico está sobre un lado del estrado y el estado iluminado está sobre el otro lado. Tenemos que establecer cuál es y cuál no es verdadero. El veredicto final es que la conciencia dualista es culpable mientras que el estado despierto original es intachable y gana el caso.

El entrenamiento en el samadhi verdadero comienza después que hemos establecido el caso en la corte; entonces, pueden entrenarse en lo que es verdadero. Para arribar a lo que es verdadero, simplemente tenemos que mirar muy cuidadosamente.

Después podemos determinar verdaderamente el caso respecto a cómo la naturaleza de nuestra mente es. Si tratamos de encontrarla, no podemos.

La naturaleza de la mente nunca puede ser encontrada como una 'cosa', como un bulto esperando en algún lugar para ser desenterrado.

Aun si continuamos buscando por un billón de años por esa 'cosa' llamada naturaleza de la mente, nunca podremos hallarla en una concreta, forma material. Porque, porque es vacía.

Podemos establecer esto a través de nuestra experiencia cuando busquemos la mente. Podemos descubrir personalmente esto y finalmente decir, "Sí, es vacía, la he buscado y no puedo encontrarla."

Sin embargo, al mismo tiempo, no es una ausencia completa o un vacío, igual a nada sea lo que sea porque todavía podemos sentir, conocer y experimentar. Eso es totalmente obvio, ¿correcto? Podemos establecer aquel caso también. Ahora no debería haber duda, sospecha que la naturaleza de nuestra mente es vacía y cognoscente. Asegúrense de que establezcan esto de una vez y por todas.

La palabra 'establecer' o 'decidir' en tibetano significa literalmente 'tocar los cuernos'. Cuando dos yaks están involucrados en una colisión de frente, sus cuernos se resbalarán y tocarán fondo. Un yak sólo no puede hacer eso. Lleva dos. Deben tener dos cosas - una que es falsa y una que es verdadera. Cuando toquen fondo, se hace obvio cual es cual.

Cuando Buda dice, "La naturaleza de la mente es vacía," no es suficiente con escuchar simplemente eso. Necesitamos descubrirlo por nosotros mismos. Cuando buscamos la naturaleza de la mente y no la hallamos, en ese punto chocamos de frente con la verdad. La mente no sólo es vacía sino también cognoscente. Mientras percibe, todavía es vacía. ¿Es esto algo que necesitamos hacer - hacer a la mente vacía? ¿Es ella de nuestra hechura o no? No, ya es vacía. Esto es a lo que se llama 'originalmente vacía y sin fundamento'. Todo lo que debemos hacer es reconocer que así es tal como ya es. Aparte de eso, la meditación no es algo en lo que necesitamos sentarnos y sí hacer a la mente primordialmente vacía y sin fundamento. Simplemente necesitamos permitirle ser lo que ya es. Ese mismo es el entrenamiento. Reconocer esto no los agotará.

Esto es porque es tan importante reconocer el punto de vista. En el punto de reconocer genuinamente el punto de vista sólo hay una única esfera, la identidad única de los tres kayas.

En el momento que reconocemos, el nirvana, no es algo para ser conseguido y el samsara no es más algo para ser abandonado. Así es como el samsara y el nirvana 'fluyen juntos' y están contenidos dentro de una única esfera.

En términos generales, el samsara es definitivamente para ser abandonado y el nirvana es para ser logrado. ¿De un modo práctico como vamos a deshacernos del samsara y lograr el nirvana? Aquí es cuando la importante cita llega, 'Conocer una cosa, libera todo'.

Cuando vamos más allá del aceptar y el rechazar, todo es unificado. Mientras aceptemos y rechazemos, todavía hay algún apego y adherencia. Los tibetanos dicen algunas veces de un meditador, "¡Terrible! Ese yogui está realmente más allá de la fijación. No acepta o rechaza cosa alguna. Su fijación ya colapsó. Es como el cielo." Si pensamos que necesitamos deshacernos del pensamiento y lograr la sabiduría; todavía hay dos pensamientos; el pensamiento de abandonar una cosa y el de obtener alguna otra. Esto es aceptar y rechazar.

Aun nutrimos esta dualidad - una cosa para eliminar, otra para ser conseguida. Aceptar y rechazar todavía es un pensamiento sutil. Una vez que dejamos ir a la fijación, no hay aceptar y rechazar.

En un capítulo previo cité a Vimalamitra mencionando tres tipos de liberación. Una es cuando un pensamiento es libertado como al encontrar a una persona que ya conocen. El segundo es como un nudo en una serpiente que se desata por sí mismo. El tercero es como un ladrón entrando en una casa vacía. Esto es hablar acerca de los grados de estabilidad en el estado natural. Por el contrario, la práctica se vuelve como el dicho: "Saber cómo meditar pero no como ser libre, ¿no es eso igual a los dioses de la meditación?" Los dioses de la meditación son seres clavados enteramente arriba en los niveles más elevados del samsara llamados la 'cúspide de la existencia'. Ellos están meditando, pero no sean como ellos.

En Bangkok hay algunos ejemplos desafortunados de dioses de la meditación a los que supuestamente se los llama arhats. Los cuerpos de unos cuantos monjes están preservados en un estado en el que no están ni muertos ni vivos; el ejemplo perfecto de conocer cómo meditar pero no como ser libres. Han pasado unos cuantos años desde que fallecieron, y han permanecido en un estado bloqueado. Están en una 'vacuidad congelada', en un estado de cesación al que no se le permite disolver. Este estado de cesación sucede antes de que realmente fallezcan.

Cuando estuve en Malasia, un monje volvió de Bangkok y dijo "Mi maestro todavía está ahí en su cuerpo. Luce exactamente igual. No está podrido. No se ha descompuesto. No me atreví a cremarlo, así que regresé."
Esta gente está en meditación no en la Liberación.

Esto es lo que se les transmite cuando se les dice que no obtengan la iluminación a través del shamatha. Shamatha siempre tiene un punto de referencia.

Estos seres están inmovilizados en ese punto de referencia que no se disuelve una vez que se han vuelto prácticos en ello. Es por supuesto un estado muy impresionante de concentración meditativa; pero, quedarse en un pensamiento estable no puede ser llamado Liberación.

Permanecer en aquel estado después que aparentemente hemos fallecido significa que nuestro tiempo de vida, mérito y poder ha sido utilizado enteramente todo pero todavía nos demoramos. Si queman el cuerpo producen el mal karma de matarlo. Es muy difícil revivir a tal persona; necesitan un yogui, un meditador real para eso. Lo mejor es llevar a cabo la transferencia de conciencia por él. El estado de cesación tiene un límite de tiempo y en algún punto la persona despierta nuevamente. Entonces piensa "¡Oh no! ¡He estado desperdiciando todo este tiempo. Fue totalmente insustancial. De ninguna manera fue de utilidad!" Desarrolla puntos de vista erróneos, pena e ira; y semejante encono fácilmente puede 'abrir la puerta' para un renacimiento en el infierno. "¡He usado todos estos años meditando y no he obtenido ni siquiera el valor de una taza de agua de beneficio!" La duración de este estado, depende de la fuerza y la estabilidad detrás de ello, puede durar por muchos años.

Había muchos meditadores así en la parte oriental de Tíbet. Algunos chinos trabajando en el área fueron adentro de las cuevas donde los cuerpos atrapados en un shamatha inerte estaban sentados. Los abrieron cortando los estómagos y extrajeron una sustancia que es usada para hacer pólvora. Algunos de los interiores de los cuerpos estaban casi igual a la carne roja fresca. El corazón, los intestinos, todo estaba ahí. He escuchado que en algunas cuevas había cinco o seis de ellos sentados juntos. Pueden permanecer por mil años. Están sentados, sin mirar; sus ojos no están abiertos. El cuerpo permanece inmóvil, como en hibernación. El estado de la mente es, sin embargo, una especie de estupidez. No he ido allí yo mismo, pero otro Tulku en Kham fue y me contó que hay tres o cuatro de estos meditadores desecados sentados allí. El no sabía por cuánto tiempo. Estos trabajadores chinos deshicieron a tajazos a muchos y los hicieron naufragar.

En los tantras hay una cierta técnica llamada el 'método para revivir a un rishi'. Tienen que remojar el cuerpo en agua tibia por un tiempo prolongado. El cuerpo entonces empezará a moverse un poco; las energías empezarán a circular. Vierten medicina dentro del estómago.

Le dan resucitación boca a boca. Lentamente comenzarán a respirar otra vez. El maestro que hace esto, susurra al oído "Ahora despierta del estado de cesación. Has estado en un sendero equivocado." No he visto el texto pero sí existe.

Esa clase de texto es al mismo tiempo una instrucción de indicación para el vipashyana. Lo que dicen es "Correcto, lo has hecho muy bien. Ahora es suficiente shamatha. Ahora deberías practicar la esencia de este estado de shamatha, que se llama vipashyana." No sé exactamente cuánto, pero este estado congelado tiene su medida o duración propia. Cuando la fuerza se usa enteramente o cuando la virtud se agota, porque de cierta manera es virtud, la persona revive naturalmente, despierta de nuevo. Tal como despertar de un sueño. Finalmente, cuando despiertan, fallecen después muy pronto.

Hay otra historia similar involucrando a mi padre Chimey Dorje. Una vez fue a una ceremonia de longevidad a una casa en la que el cocinero posiblemente era un meditador de shamatha muy diligente. Antes en Tibet oriental servían el té de grandes jarras de arcilla. Durante la ceremonia él entró por el portal sosteniendo tal jarra de té. Estaba justo parado ahí, sin entrar o salir. Se hundió en un estado de shamatha inerte. Mi padre dijo "No lo molesten o lo despierten. De otra manera soltará la marmita y estallará por todo el lugar." Tales marmitas de té están muy calientes. De modo que Chimey Dorje le permitió estar de pie allí sosteniendo esta gran jarra de té. Dijo "Veamos cuánto dura. Dejémoslo estar." Pasaron tres o cuatro horas y nada sucedía. La gente comenzó a asustarse de que no despertaría o soltaría la cosa entera. Chimey Dorje salió de su asiento y caminó desde el otro extremo hacia él. Cerca de su oreja le susurró su nombre. Despertó. Entonces mi padre le preguntó qué sucedió. El cocinero respondió, "¿Qué quiere decir con qué sucedió? Estoy entrando con el té." Era muy diligente, así que debió haber hecho un buen progreso en alguna clase de estado de shamatha inerte.

Acá esta otra historia acerca de extraviarse en shamatha. Un lama de la provincia de Golok de Tibet oriental se acercó a ver al gran Jamgön Kongtrül Lodrö Thaye. El lama le contó a Jamgön Rimpoché que había permanecido en una casita de retiro meditando por nueve o diez años, "Mi práctica ahora es muy buena.

A veces tengo algún grado de clarividencia. Donde quiera que ubico mi atención sobre algo, permanece incommovible; ¡me siento tan quieto y sereno! Experimento un estado totalmente sin pensamientos y sin conceptos. Durante largos períodos de tiempo no experimento nada sino gozo, claridad y no-pensamiento. ¡Diría que mi meditación ha sido bastante exitosa!”

“¡Oh qué lástima!” fue la respuesta de Jamgön Kongtrül.

El meditador se fue levemente abatido, sólo para retornar a la mañana siguiente. “Honestamente, Rimpoche, mi práctica de samadhi es buena.

Me las he arreglado para igualar todos los estados mentales de placer y dolor, los tres venenos de la ira, el deseo y la opacidad ya no tienen real asidero sobre mí. Después de meditar por nueve años, pensaría que este nivel está muy bien.”

“¡Oh qué lástima!” rebatió Jamgön Kongtrül.

El meditador pensó, “El tiene la reputación de ser un maestro eminente más allá de la envidia, pero me suena como si levemente me envidiara. ¡Me pregunto!”

Entonces dijo, “Vine aquí para preguntarle acerca de la naturaleza de la mente por motivo de su gran reputación. Mi meditación durante el día es excelente; de ningún modo estoy preguntando en torno a eso. ¡Estoy muy satisfecho! Sobre lo que quiero preguntar es como practicar durante la noche, ahí es cuando experimento alguna dificultad.”

La réplica de Jamgön Kongtrül nuevamente fue sólo “¡Oh qué lástima!”

El lama pensó, “¡Realmente me envidia! ¡Probablemente no tiene ni una fracción de los poderes clarividentes que yo tengo!”

Cuando el meditador explicó su clarividencia, “Para mí de ninguna manera es problema ver tres o cuatro días dentro del futuro,” Jamgön Kongtrül dijo otra vez, “¡Oh qué lástima!”

El meditador se fue a su alojamiento. Debe de haber comenzado a dudar de sí mismo, porque después de algunos días regresó y dijo, “Estoy regresando a mi retiro. ¿Qué debería hacer ahora?”

Jamgön Kongtrül le dijo, “¡Ya no medite más! ¡Desde hoy en adelante, abandone la meditación! Si quiere seguir mi consejo, entonces vaya a casa y permanezca en retiro por tres años, ¡pero sin meditar siquiera en lo más mínimo! ¡No cultive el estado de quietud tan siquiera en lo más mínimo!”

El meditador pensó para sí, "¿Qué está diciendo! Me pregunto por qué; ¿qué significa? Por otro lado, supuestamente es un gran maestro. Lo intentaré y veré qué sucede." Así que dijo, "Está bien, Rimpoché," y se fue.

Cuando volvió al retiro, pasó un tiempo muy complicado tratando de no meditar.

Cada vez que simplemente lo dejaba ser, sin el intento de meditar, siempre se hallaba a sí mismo meditando otra vez. Posteriormente dijo, "¡Aquel primer año fue tan difícil! El segundo año fue en cierto modo mejor." En este punto, halló que en el 'acto de meditar' había estado simplemente manteniendo su mente ocupada. Entonces entendió lo que Jamgön Kongtrül quería dar a entender al decir "No medite."

En el tercer año alcanzó la verdadera no-meditación, dejando el cultivo deliberado totalmente atrás. Descubrió un estado del todo libre del hacer y el meditar; por dejar simplemente a la presencia exactamente tal como naturalmente es. En ese punto nada espectacular tuvo efecto en su práctica, tampoco ninguna clarividencia especial. Además, sus experiencias de meditación de gozo, claridad y no-pensamiento se habían desvanecido, después de lo cual pensó, "¡Ahora mi práctica de meditación está totalmente perdida! ¡Mejor regreso y consigo más consejo!"

Retornando ante Jamgön Kongtrül y relatando su experiencia, Rimpoché replicó, "¡Bien siga así! ¡Bien siga así! ¡Aquellos tres años hicieron a su meditación exitosa! ¡Bien siga así! Jamgön Kongtrül continuó, "No necesita meditar por mantener deliberadamente algo en la mente, pero tampoco esté distraído!"

El meditador dijo, "Puede ser debido a mi entrenamiento anterior en la quietud, pero, actualmente, los períodos de distracción son muy cortos. Ya no hay más mucha distracción. Siento que he descubierto lo que quería decir. Experimento un estado que no es creado a través de la meditación que sin embargo se prolonga por un momento, por sí mismo." "¡Bien siga así!" Jamgön Kongtrül dijo, "¡Ahora pase el resto de su vida entrenándose en eso!" Esa fue la historia de un meditador de Golok que fue conocido posteriormente por haber alcanzado un nivel de realización muy elevado.

