

Usted ya está iluminado

por Ken Wilber



La esencia del dzogchen (o maha-ati) es muy sencilla y coincide con las enseñanzas más elevadas de las grandes tradiciones de sabiduría del mundo entero, especialmente del hinduismo Vedanta y del budismo Ch'an (forma antigua del Zen). Dicho en pocas palabras:

Si el Espíritu tiene algún significado, debe estar en todas partes, debe impregnarlo todo y abarcarlo todo. No puede haber un solo lugar en el que no se encuentre ya que, en tal caso, no sería infinito. Por consiguiente, el Espíritu debe hallarse ahora mismo totalmente presente en tu propia conciencia. Es decir, tu propia conciencia actual, tal y como es, sin cambio ni modificación alguna, es perfecta y está por completo impregnada de Espíritu.

Además, no se trata de que el Espíritu esté presente, pero que debas estar iluminado para verlo; no es que seas uno con el Espíritu, pero todavía no lo hayas descubierto, porque eso implicaría que hay algún lugar donde el Espíritu no está.

No, según el dzogchen, eres ya, y en todo momento, uno con el Espíritu, y la conciencia se halla plenamente presente en este mismo instante. En cada acto de conciencia estás contemplando de manera directa el Espíritu con el Espíritu. No hay lugar alguno que no se halle completamente impregnado de Espíritu.

Por otra parte, si el Espíritu tiene algún sentido, debe ser eterno, es decir, no debe tener principio ni final. Si el Espíritu se originase en algún momento del tiempo, no podría ser atemporal y eterno. Y eso significa que no hay modo alguno de alcanzar la iluminación porque, si tal cosa fuera posible, ese estado se originaría en el tiempo y, por consiguiente, no sería la verdadera iluminación.

El Espíritu y la iluminación deben ser algo de lo que eres plenamente consciente ahora mismo, algo que ya estás contemplando en este mismo instante. Cuando estaba recibiendo esa enseñanza, pensé en los viejos pasatiempos del suplemento dominical del periódico que presentan el dibujo de un paisaje con la siguiente leyenda: "En este paisaje están escondidos los rostros de veinte personajes famosos. ¿Puedes identificarlos?". Las caras podían ser Walter Cronkite, John F. Kennedy, etcétera. El hecho es que los rostros ya están presentes y que no hace falta nada más que verlos. Los rostros ya están en tu campo visual, solo que no los reconoces como tales. Lo único que hace falta es que alguien se limite a señalártelos.

Eso mismo es lo que ocurre con el Espíritu y con la iluminación, pensé. Ya estamos contemplando directamente el Espíritu, lo único que ocurre es que no lo reconocemos.

La percepción es la adecuada, pero no lo es el reconocimiento. Por ello, las enseñanzas dzogchen no recomiendan especialmente la meditación, por muy útil que pueda resultar para otros fines. La meditación, a fin de cuentas, constituye un intento de cambiar la percepción, de cambiar la conciencia y, desde el punto de vista del dzogchen, eso es innecesario y no viene a cuento. El Espíritu ya está entera y plenamente presente en el estado de conciencia actual y no es necesario cambiar ni modificar nada. Cualquier intento de cambiar la conciencia sería como intentar colorear las caras del pasatiempos, en vez de limitarse a reconocerlas.

Por este motivo, la enseñanza capital del dzogchen no es la meditación, porque la meditación persigue un cambio de estado, y la iluminación no consiste en cambiar de estado, sino en reconocer la índole de cualquier estado actual. De hecho, gran parte de la enseñanza del dzogchen se ocupa de señalar los motivos por los cuales no funciona la meditación y de insistir en que no es posible alcanzar la Iluminación, porque la iluminación ya está presente, e intentar alcanzarla sería como intentar llegar caminando hasta donde están tus pies.

La primera regla del dzogchen es: "No hay nada que hacer ni que dejar de hacer para alcanzar la conciencia básica, porque ésta ya se halla plena y completamente Presente".

De modo que, en lugar de la meditación, el dzogchen recurre a lo que denomina "instrucciones para señalar".

En este caso, el maestro se limita a hablar y a señalar el aspecto de la conciencia que ya es, y siempre ha sido, uno con el Espíritu, esa faceta de tu ser atemporal y eterna, que carece de principio y que, como dice el Zen, estaba contigo antes incluso de que nacieran tus padres. En otras palabras, la función del dzogchen es la de señalar los rostros del pasatiempos del que hablábamos anteriormente. No tienes que cambiar el dibujo, ni ordenarlo de otra forma, sólo debes reconocer lo que ya estás mirando. La meditación reordena el dibujo; el dzogchen, en cambio, lo deja intacto. Por esto, las llamadas "instrucciones para señalar" suelen empezar con la frase: "Sin corregir ni modificar tu conciencia presente en modo alguno, observa que [...]".

No puedo reproducir las instrucciones concretas del dzogchen, porque eso es algo que compete a los maestros dzogchen, pero sí puedo ofrecer la versión del Vedanta hinduista puesto que ya han sido impresas, especialmente en los escritos del ilustre Sri Ramana Maharshi. Yo lo expresaría del siguiente modo:

De lo único de lo que siempre somos conscientes es [...] de la conciencia en sí. Siempre tenemos la capacidad de ser Testigos de todo lo que ocurre. Como decía un antiguo maestro Zen: "¿Quién no está iluminado? ¿Acaso no escuchas a esos pájaros? ¿Es que no puedes acaso ver el sol?". Es imposible imaginar siquiera un estado en el que no exista una conciencia básica porque, en tal caso, seguiríamos siendo conscientes de estar imaginando. Hasta en los sueños somos conscientes. Además, según estas tradiciones, no existen dos tipos de conciencia diferentes, la iluminada y la ignorante.

No existe más que una conciencia, y esa conciencia, exacta y precisamente como es, sin alteración ni modificación alguna, es ya el mismo Espíritu.
No existe ningún lugar donde no esté el Espíritu.

Las instrucciones a seguir son, pues, reconocer la conciencia, reconocer el Testigo, reconocer el yo y aceptarlo como tal. Cualquier intento de alcanzar la conciencia está completamente fuera de lugar.

"¡Pero si todavía no veo al Espíritu!" "¡La misma conciencia de no ver al Espíritu es ya el Espíritu!"

Puedes practicar la atención porque existe el olvido, pero no puedes practicar la conciencia porque sólo hay conciencia. La práctica de la atención consiste en intentar "estar en el aquí y el ahora". Pero la conciencia pura es el estado de la conciencia antes de que intentes hacer algo al respecto. Intentar estar "aquí y ahora" exige de un momento futuro en el que llegarás a estar atento, pero la conciencia pura ya se halla presente antes incluso de que intentes hacer nada. Ya eres consciente, ya estás iluminado. Puede que no siempre estés atento, pero siempre estás iluminado.

Las "instrucciones para señalar" prosiguen así, a veces durante unos pocos minutos, otras veces durante horas y, en ocasiones, durante días enteros, hasta que terminas "entendiéndolo", hasta que terminas reconociendo tu Verdadero Rostro, el "rostro que tenías antes de que nacieran tus padres", el rostro atemporal y eterno anterior al nacimiento y a la muerte. Y se trata de un reconocimiento, no de una percepción. Es como contemplar el escaparate de unos grandes almacenes y ver una figura difusa que te devuelve la mirada.

Dejas que la figura se enfoque y descubres, con sorpresa, que se trata de tu propio reflejo en el cristal. Según esas tradiciones, el mundo entero no es sino el reflejo de tu yo en el espejo de tu propia conciencia. ¿Lo ves? Ahora mismo ya estás mirando tu propio Rostro Original.

Así pues, según esas tradiciones, la conciencia básica no es difícil de alcanzar, sino que, por el contrario, es imposible de eludir, y los llamados "caminos" son, en realidad, carreras de obstáculos que impiden lograr ese reconocimiento. Sólo existe el yo, sólo hay Dios. Como dijo el propio Ramana Maharshi:

No hay creación ni destrucción,
destino ni libre albedrío,
camino ni realización.
Ésta es la única verdad.
Gracia y Coraje, 425-428

Pero he aquí que los seres humanos parecemos preferir la agitación al Espíritu. No nos contentamos con la sensación simple de ser... sino que queremos ser algo, queremos sentir algo especial, queremos ser ricos, famosos o importantes. Nosotros no queremos ser testigos ecuanímenes del mundo en tanto que Yo-Yo, sino que queremos destacar,

conseguir algo y ser alguien; por ello, nos pasamos la vida categorizando, nombrando y escindiendo la simple sensación de la existencia.

En lugar de ser el mundo, queremos ser alguien y, de ese modo, nos vemos arrojados de bruces al mundo del sufrimiento;

entonces, es cuando abandonamos la sensación simple de ser (en donde Yo-Yo soy el mundo) y nos identificamos con un pequeño cuerpo ubicado en un espacio lastimosamente pequeño que queremos que sea superior a todos los demás cuerpos.

Poco importa, mientras permanezco en la sensación simple de la existencia, que un amigo se haya comprado una casa nueva y que yo no lo haya hecho porque, en la sensación simple de Un Solo Sabor, su alegría es la mía. Poco importa que feliciten a un colega (y no a mí) por un trabajo bien hecho porque, en la sensación simple de Un Solo Sabor, su felicidad es la mía. Cuando no hay más que un Yo mirando a través de todos los ojos, la suerte de los demás es también mi propia suerte. ¿Acaso no sufro cuando alguien, en alguna parte del mundo, está sufriendo? ¿Acaso su sufrimiento no es también el sufrimiento de mi Yo más profundo? ¿Acaso no sufro cuando un niño llora de hambre y me alegro cuando veo la alegría del marido abrazando a su esposa?

Traherne lo expresó muy bellamente:

Las calles eran mías, el templo era mío, y las personas también eran mías. Míos eran los cielos y el Sol, la Luna y las estrellas; todo el mundo era mío y yo el único Espectador [el Testigo] que gozaba de él. No existían groseras propiedades, divisiones ni fronteras, pues todas las propiedades y todas las divisiones eran mías; míos eran los tesoros y míos eran también quienes los poseían. Luego me corrompieron con muchas alharacas y me vi obligado a aprender las sucias triquiñuelas de este mundo que ahora desaprendo [...].

En la sensación simple de la existencia, en la que Yo-Yo soy el mundo, no caben los celos ni la envidia; toda felicidad es la mía, toda tristeza es la mía y, en consecuencia, cesa todo sufrimiento. Pero las lágrimas no cesan, ni tampoco lo hace la sonrisa ante la locura que supone la noción de que soy alguien más allá de mi propio despliegue.

Cuando uno deja de ser alguien (cuando uno "abandona el cuerpo y la mente"), cuando uno permanece en la sensación simple de la existencia, en la sensación simple de Un Solo Sabor, el Yo-Yo descansa en la Vacuidad y abraza la totalidad del mundo de la Forma. Cuando experimento la existencia, la pura presencia, la Talidad no dual, la Esencia presente, me libero de ser esto o de ser aquello, meras formas del sufrimiento. Cuando descanso sin esfuerzo en la sensación simple y presente de la existencia, todo me viene dado.

Uno ya posee la sensación simple de la existencia. ¿Quién, pues, no está ya iluminado?

