

LA PRÁCTICA DEL DZOGCHEN EN LA VIDA COTIDIANA

por Dilgo Khyentse Rinpoche

La práctica cotidiana del dzogchen consiste en cultivar simplemente una plena aceptación carente de preocupación y una apertura sin límite ante todas las circunstancias. Debemos comprender que la apertura es el campo de juego de las emociones y relacionarnos con nuestro prójimo sin artificialidad, manipulación ni estrategias.

Tenemos que experimentarlo todo completamente, sin tratar de escondernos dentro de nosotros mismos como la marmota que se oculta en su madriguera. Esta práctica libera una energía tremenda que, por lo general, se ve constreñida porque intentamos mantener puntos de referencia fijos. Los puntos de referencia son el proceso que utilizamos para alejarnos de la experiencia directa de la vida cotidiana.

Al principio, el intento de permanecer presentes en el momento puede provocar cierto temor. Pero, si damos la bienvenida a la sensación de temor con plena apertura, atravesaremos ese obstáculo creado por nuestras pautas emocionales habituales.

Cuando llevamos a cabo la práctica de descubrimiento del espacio, debemos experimentar un sentimiento de plena apertura hacia todo el universo. Tenemos que abrirnos con absoluta simplicidad y desnudez mental. Ésta es la poderosa aunque ordinaria práctica de dejar caer nuestra máscara de autoprotección.

En la meditación, no tenemos que establecer división alguna entre la percepción y el campo de percepción. No debemos parecernos al gato que acecha a un ratón. Debemos comprender que el objetivo de la meditación no es sumergirnos “profundamente” en nuestro interior ni retirarnos del mundo. La práctica es libre, carente de conceptos, sin introspección ni concentración.

El vasto espacio sin origen de la luminosa sabiduría espontánea es la base del ser y el principio y el final de la confusión. La presencia de la sabiduría en el estado primordial carece de predilección por la iluminación o la no-iluminación. La base del ser —también conocida como la mente pura original— es la fuente de la que emergen todos los fenómenos. También recibe el nombre de la Gran Madre, ya

que es la matriz potencial donde todas las cosas aparecen y se disuelven en su perfección natural y espontaneidad absoluta.

Todos los fenómenos son completamente claros y lúcidos. El universo es apertura sin obstrucción. Todas las cosas están interpenetradas.

Para ver todas las cosas en su desnudez, con claridad y sin oscurecimientos, no hay nada que alcanzar o realizar. La naturaleza de los fenómenos aparece naturalmente y se halla espontáneamente presente en la conciencia que trasciende el tiempo. Todo es naturalmente perfecto tal como es. Todos los fenómenos emergen, de manera única, como parte de una pauta en continua transformación. Esa pauta vibra plena de sentido y significado a cada instante, pero no podemos apegarnos a su significado más allá del momento en que se presenta.

Ésta es la danza de los cinco elementos donde la materia es un símbolo de la energía, la energía un símbolo de la vacuidad y nosotros mismos un símbolo de nuestra propia iluminación. Sin necesidad de esfuerzo ni de práctica en absoluto, la liberación o la iluminación está ya con nosotros.

La práctica del dzogchen es la misma vida cotidiana. Puesto que no existe un estado inferior, no hay necesidad alguna de comportarse de un modo especial o ni de alcanzar nada por encima o más allá de lo que ya somos realmente. No debemos cultivar ningún sentimiento de esfuerzo por lograr alguna “meta extraordinaria” o un estado “superior”.

Esforzarse por alcanzar ese estado es una neurosis que sólo nos condiciona más y obstruye el libre flujo de la mente. También debemos evitar pensar en nosotros mismos como personas carentes de valor, puesto que nuestra verdadera naturaleza es naturalmente libre y no condicionada. Estamos intrínsecamente iluminados y, en consecuencia, no carecemos de nada.

Cuando abordamos la práctica de la meditación, tenemos que hacerlo de manera tan natural como comer, respirar o defecar. No tenemos que convertirla en un acontecimiento especial o formal, lleno de seriedad y solemnidad. Debemos comprender que la meditación está más allá del esfuerzo, la práctica, los objetivos, las metas y la dualidad entre liberación y no-liberación. Nuestra meditación siempre es perfecta. No hay necesidad alguna de corregir nada. Puesto que todo lo que surge es el juego de mente, no existe la meditación

incorrecta, ni necesidad alguna de juzgar los pensamientos como buenos o malos respectivamente.

Por lo tanto, debemos sentarnos simplemente, permaneciendo sencillamente en nuestro propio lugar y en nuestra propia condición tal cual es, sin pensar que estamos “meditando”. Nuestra práctica debe carecer de esfuerzo, de tensión, de cualquier intento de control o manipulación para intentar que sea más “apacible”.

Si descubrimos que estamos alterándonos del modo antes descrito, sencillamente dejamos de meditar y descansamos y nos relajamos un rato. Luego, reanudamos nuestra meditación. Si tenemos “experiencias interesantes” durante la meditación o después de ella, debemos evitar convertirlas en algo especial. Perder el tiempo pensando en esa clase de experiencias es una mera distracción y un modo infalible de perder la naturalidad. Esas experiencias sólo son signos de la práctica y deben ser consideradas como eventos pasajeros. No debemos intentar repetir las porque eso sólo sirve para distorsionar la espontaneidad natural de la mente.

Todos los fenómenos son atemporales y completamente nuevos o frescos, absolutamente únicos y completamente libres de los conceptos de pasado, presente y futuro.

El continuo flujo de nuevos descubrimientos, revelaciones e inspiraciones que emerge a cada momento es la manifestación de nuestra propia claridad. Debemos aprender a ver nuestra vida cotidiana como un mandala o como el ornamento luminoso de las experiencias que irradian espontáneamente de la naturaleza vacía de nuestro ser. Los elementos que forman nuestro mandala son los objetos cotidianos de nuestra experiencia moviéndose en la danza o el juego del universo. Gracias a ese simbolismo, el maestro interior revela el significado profundo y último del ser. Por lo tanto, debemos ser naturales y espontáneos, aceptándolo todo y aprendiendo de todo. Eso nos permitirá percibir el lado irónico y divertido de muchos acontecimientos que, por lo general, nos irritan.

La meditación nos permite ver a través de la ilusión del pasado, el presente y el futuro, con lo que nuestra experiencia deviene la continuidad del ahora. El pasado sólo es un recuerdo poco fiable sostenido en el presente. El futuro sólo es la proyección de nuestras concepciones presentes. El presente mismo se desvanece tan pronto como tratamos de asirlo. Entonces, ¿por qué molestarnos

en tratar de dar consistencia a la ilusión?

Tenemos que liberarnos de nuestros recuerdos y de todos los prejuicios acerca de qué es la meditación. Cada instante de meditación es completamente único y pleno de potencialidad. En ese momento, no podemos juzgar nuestra meditación en términos de experiencia pasada ni de secas teorías o retóricas vacías.

La mera inmersión en la meditación en el momento presente, con todo nuestro ser, libres de dudas, aburrimiento y excitación, es la iluminación.