

# Chögyal Namkhai Norbu: Dzogchen en el comportamiento cotidiano

Lo que se denomina Atiyoga o Dzogchen, que significa la Gran Perfección, lo entendemos como algo que incluye globalmente base, camino y fruto.

Nuestro estado primordial se dice que es "jinyer jormé", es decir, que base, camino y fruto no están separados. Esto significa que no hay nada que producir. El llamado "fruto" no es algo que deba ser producido. El fruto es, desde el principio, lo que es. Uno entra, uno se encuentra en este conocimiento, y a eso se le llama el fruto.

Y cuando uno comprende, entonces hay un modo de desarrollar, de encontrar la verdadera manifestación en este estado, y a eso se le llama — por ejemplo, Lam Dzogchen, la enseñanza del camino. Entonces, lo que entendemos por el Dzogchen del camino es entrar y aplicar.

De manera que cuando hablamos de Dzogchen, la idea que generalmente tenemos en mente es este Lam Dzogchen Bo. Y sería el conocimiento de nuestro verdadero estado. Aquello que tenemos que encontrar no está en la enseñanza, sino en nosotros mismos. El Lam Dzogchen, el camino del Dzogchen, es como una llave para abrirnos a nosotros mismos, para permitirnos descubrir este estado primordial.

Cuando hablamos de la base, hablamos de las tres sabidurías primordiales de las que ya hemos hablado: esencia, naturaleza y energía. Y uno tiene que entender estas como los tres cuerpos de la base. Si no entendemos lo que queremos decir con los tres cuerpos de la base, entonces no vamos a entender por qué se llama "jinyer jormé", la no separación de la base y el fruto.

Para alcanzar esta comprensión de la base, tenemos el camino, que puede categorizarse en tres partes: tawa, gompas y chöpa — la visión, la práctica y la conducta o actitud.

Estos tres principios también se comprenden bien con las Tres Palabras de Garab Dorje. Recordemos que la primera palabra de Garab Dorje es aquella que dice "introducción directa". A través de esta introducción directa, un individuo es llevado

a comprender de qué se trata este estado primordial. Así se descubre lo que presenta el estado de rigpa, y a través de los diversos tipos de nyam o experiencia, uno llega a distinguir claramente los nyams o experiencias del estado de rigpa.

Después tenemos la segunda, que se dice "no permanecer en duda". Esto está ligado a todo lo que se denomina "gompa". Gompa quiere decir que con el conocimiento, uno verdaderamente encuentra y se sitúa en este estado óptimo. Esto se llama gompa.

La palabra en tibetano "gompa" normalmente se traduce como meditación, contemplación, un poco de todo. Pero lo que generalmente entendemos por meditación es algo conectado con un camino que involucra la mente, la mente razonadora. Es decir, uno crea en la mente, construye algo, razonando, y entonces hace algo — eso sería meditar.

A veces decimos: "Meditar: no hay nada que meditar; esta no-meditación es mejor". Entonces parece casi un juego de palabras, pero esto quiere decir encontrarse más allá de algún concepto que meditar. El conocimiento de esto lo llamamos contemplación.

La contemplación ya no tiene que ver con el camino de la mente ordinaria, sino con el estado de rigpa, la naturaleza de la mente. Así que esto es lo que la segunda palabra de Garab Dorje, "no permanecer en duda", realmente significa.

Tal vez hemos presentado muchas maneras de hacer práctica, incluyendo varios tipos de samten. Puede haber cien, puede haber solo una. Sin embargo, uno debe entender cuál es el propósito y adónde debe llegar. Podrá haber cien maneras diferentes de practicar, pero nunca se debe olvidar cuál es el verdadero punto de llegada, la meta.

Entonces, esto es lo que gompa significa. En la enseñanza Dzogchen, gompa no significa hacer algo en particular. Significa encontrarse en este estado, en cualquier circunstancia en que uno se encuentre, en el estado primordial.

Tawa, gompa y chöpa, cuando los explicamos, se convierten en una especie de concepto. Cuando hacemos la introducción, también hacemos la introducción de tawa, gompa y chöpa.

¿Qué es tawa, la visión? Quiere decir nuestra condición, el conocimiento más allá de todos los límites, más allá de los conceptos, y también más allá de cualquier tipo de experiencia, de cualquier tipo de nyam. Este es el estado de rigpa, esto es lo que el estado del Dharmakaya significa.

Cuando uno se encuentra en este estado de rigpa, el conocimiento que continúa en esto... ¿cómo debe continuar? Debe continuar a través de la claridad. Porque aquello que decimos que existe desde el principio como puro, es un estado. Y este estado se manifiesta, y uno lo nota, a través de la experiencia.

Todas estas experiencias que pueden surgir a través del contacto sensorial son todas parte de la claridad. Así que, a través de la experiencia en la práctica, uno puede tener muchos tipos de claridad, muchos géneros diversos de experiencia. Esto se llama gompa — aplicar varios tipos de práctica y llegar a diversos tipos de experiencia.

Basta con que uno no esté distraído y esté presente en ese momento. Cualquier pensamiento que surja, uno nota que es parte de la claridad. Estar presente sin estar distraído: a esa presencia podemos llamarla gompa.

No importa cuán complicada sea la práctica que estemos haciendo, el verdadero sentido, el verdadero significado interior de ella es este gompa. Cuando uno comprende esto, entonces hay un modo de integrar cualquier aspecto de la claridad con la práctica.

Después tenemos lo que se llama chöpa, la actitud. El verdadero sentido del chöpa es algo ligado con nuestra existencia — nuestros movimientos y nuestro contacto con el cuerpo, con la voz y con la mente.

Así que, cuando este conocimiento, esta presencia con la claridad, se integra con cualquier cosa de nuestra existencia, ese es el principio del chöpa del Dzogchen. Cuando miramos nuestra actitud, la observamos con cuatro momentos principales de nuestras actividades: cuando comemos, cuando dormimos, cuando caminamos y cuando estamos sentados.

Cualquier actitud que desarrollemos está ligada a estos cuatro momentos. Si tenemos nuestra presencia, y lo que estamos haciendo no está condicionado por el juicio mental o el razonamiento, y tenemos esta presencia que integra en este estado, en esta condición, en cualquier momento, cualquier actitud — entonces esto también está dentro del camino como el principio de la aplicación de los tres estados: Dharmakaya, Sambhogakaya y Nirmanakaya.

Lo más difícil es integrar. Pero lo principal es, antes que nada, el conocimiento. Muchos textos antiguos aconsejan: "Lo principal no es la meditación, sino comprender". Pero esta verdadera comprensión no significa comprender intelectualmente. Uno puede primero comprender a través del intelecto, pero luego tiene que entrar verdadera y concretamente en la práctica. Entonces podemos tener una conexión directa real a través de la experiencia.

Pero eso depende mucho de la práctica. Si uno no hace la práctica, si no busca encontrarse verdaderamente en el estado de la experiencia aplicando la práctica, es solo conocimiento intelectual. Se ofrecen muchos ejemplos en el Dzogchen Upadesha:

Un propietario que tiene muchas riquezas y muchas cosas para comer. Y hay un cocinero que habla tanto de las buenas cosas para comer, todas las cualidades de varios tipos de platos. Este cocinero tiene un conocimiento increíble de todos los platos que sabe cocinar. Pero supongamos que este cocinero nunca ha cocinado nada. Uno sigue escuchando sobre todos estos tipos fantásticos de comida, estos platos fantásticos, pero nunca se cocina nada. Se dice que el conocimiento que no se aplica es como un cocinero que nunca cocina.

Otro ejemplo dice: supongamos que alguien conoce todas las categorías de enfermedades y cómo se tratan. Y vive en una habitación llena de medicina de todas las calidades. Conoce todas estas explicaciones de la medicina. Posee todas estas medicinas. Pero viviendo en medio de su dimensión de conocimiento de la medicina y en posesión de tantas medicinas, él mismo está enfermo — y muere. Se dice que tener conocimiento pero no aplicarlo es así.

Hay muchos ejemplos como estos. Pero pueden hacerse una idea. Así que en este caso es muy importante aplicar, hacer surgir experiencia, y a través de la práctica la experiencia entra y el conocimiento se desarrolla.

Para estas cosas tenemos muchos tipos de práctica, y también es necesario hacer retiro. Hay prácticas que se pueden hacer frente a otros, pero como hemos explicado, hay algunas prácticas que deben hacerse a solas, como la práctica del yoga, la práctica con los canales.

Cuando uno no permanece más en duda y tiene la capacidad de este conocimiento concreto, entonces debe integrar esto con nuestra existencia. Cuando se ha llegado a un punto en que uno puede tener este estado vivido de conocimiento e integrarlo con lo que sea que esté haciendo en su vida, entonces no tiene que vivir dentro de los límites de un retiro. El no vivir dentro de esos límites es lo que llamamos chöpa, la actitud.

Cuando hablamos al nivel de los tres cuerpos, el nivel del Nirmanakaya quiere decir que nos encontramos en nuestra condición concreta. Uno es consciente de cuál es nuestra condición. Teniendo esta presencia, todo se integra con esto.

Primero hay que comprender que tenemos cuerpo, voz y mente. ¿Qué características tenemos a nivel del cuerpo? El cuerpo camina, se sienta, come,

duerme — esos tipos de movimiento. También tenemos un aspecto del movimiento positivo, negativo y neutro.

La idea positiva sería hacer algo espiritual: alguien sentado un rato en posición de loto con la espalda recta, o alguien haciendo los movimientos del Yantra Yoga con la respiración. Y los movimientos neutrales: puede ser alguien que baila, alguien que le gusta caminar, algún movimiento de gimnasia o trabajo. Y lo negativo sería, por ejemplo, golpear a alguien.

Ahora, en cuanto a la verdadera consciencia de nuestro nivel del cuerpo, no es que debamos empezar a seleccionar lo bueno de lo malo. El principio es que hay que integrar. Lo que se nos presenta como aparentemente bueno, malo o neutral depende de nuestra consciencia. Pero el principio ahora, lo fundamental, es integrar: el estado de la contemplación con este movimiento.

En el chöpa, debés integrar tu estado de contemplación con cualquier actividad o movimiento que estés realizando. En vez de visualización, uno integra la propia mente — es decir, la presencia y la claridad — en la contemplación.

Así que, mientras hago postraciones del modo del que estoy hablando ahora — integrando mi postración con el estado de contemplación que tengo —, en vez de pensar que estoy postrado ante todos los seres iluminados junto con todos mis parientes y todos los seres de los seis reinos haciendo postraciones juntos, más bien me encuentro en el estado de contemplación y realizo este movimiento.

Es mucho más fácil realizar este tipo de integración con algo como las postraciones porque ya tenemos la visualización. Y después uno puede vincular su contemplación e integrarla con otros tipos de movimiento — por ejemplo, si se te ocurre caminar a la cocina a prepararte un café, podés caminar en el estado de contemplación.

Y luego con respecto a la voz: tal vez lo más fácil de integrar sea algo con lo que ya estamos bastante entrenados, como el Canto del Vajra. Pero no tiene que ser siempre integrando con algo como el Canto del Vajra o un canto sagrado. Tal vez podés intentar integrarte con alguna canción pop o incluso con tu himno nacional. Si no molesta a nadie, sí, deberías intentar integrarte mientras gritás, reís, haciendo lo que surja. Y si podés tener éxito integrándote así, tal vez también puedas integrarte mientras estás hablando. Uno puede estar plenamente presente en el estado de contemplación incluso haciendo un discurso.

Y después tenemos la mente. En vez de una visualización complicada, uno está más presente en este estado de presencia, como hacen en el Anu Yoga.

Este es el principio de lo que se dice en la enseñanza Dzogchen: la vía de la autoliberación. Cuando uno no tiene la capacidad suficiente desde el principio, se entrena y se desarrolla a través de lo que se llama "cher-drol". Cher-drol quiere decir que tal vez se necesite una especie de empujón o ayuda para la presencia. Por ejemplo, si veo un objeto con mis ojos, entonces, sin entrar ni seguir un juicio mental, ese momento trae la presencia, y a través de esta presencia se disuelve por sí solo.

El ejemplo dado para explicar esta capacidad de autoliberación es como una gota de rocío que está sobre una brizna de hierba. Cuando entra en contacto con los rayos del sol, la gota de rocío se disuelve por sí misma. Las gotas de rocío son un símbolo de la claridad que surge con lo que está presente. El entrar en contacto con los rayos del sol representa nuestra presencia.

Cuando uno ha desarrollado un poco más su capacidad, hay un nivel llamado "shar-drol". Shar-drol quiere decir que lo que sea que surja en nuestra mente o lo que surja del contacto de nuestros sentidos con su objeto, en el mismo momento de su surgir, se libera por sí mismo. En este caso no necesitás ningún empujoncito ni ningún tipo de recordatorio. El ejemplo dado es como la nieve que cae al mar. Apenas la nieve toca el mar, se disuelve. No hay ningún tipo de sujeto y objeto acá.

Y cuando uno tiene una capacidad aún mayor de integración, se produce lo que se llama "rang-drol", que significa autoliberación automática. El surgir mismo es la liberación misma. El ejemplo dado es como una serpiente que parece haber hecho un nudo complicado, pero se hizo sola, y se deshace sola. No hay nada como dos cosas, dualista. Esto es lo que se llama verdadera autoliberación.

Entonces, nuestros conceptos, nuestros problemas, ideas, pasiones, lo que sea que surja, no permanecen como algo contra lo que luchar o superar. Todo lo que surge se autolibera porque se encuentra en la integración. Incluso nuestros pensamientos, los que vienen a la mente, cualquier cosa puede encontrarse perfectamente en la integración, en el estado de contemplación.

Tal vez muchas personas digan: "¿Pero cómo es posible? Yo puedo encontrarme en el estado de contemplación cuando trabajo, tengo que pensar, hay tantas cosas que hacer y razonar." Este principio muestra que no se comprendió que el estado de rigpa está más allá de la mente. Y la mente es aquella que razona y opera en el nivel relativo. El estado de contemplación, el estado primordial, es lo que se llama Dzogchen, Gran Perfección. Allí existen todas las posibilidades, todas las dimensiones del cuerpo, la voz y la mente.

Cuando uno se manifiesta en la plenitud de su cualificación, entonces posee toda la sabiduría de cualidad y cantidad. Cantidad quiere decir que si cientos o quizás miles de seres existen en relación con uno, uno puede tener perfecto conocimiento de lo que cada uno de ellos está pensando. La sabiduría de cualidad significa que no depende del tiempo ni de los límites de nuestra dimensión material. Se puede tener la capacidad de todas las cosas incluso en el mismo momento. Más allá del tiempo, más allá de la medida y los límites.

Nosotros estamos siempre atrapados y bloqueados en nuestra lógica, con estos límites. Solo nos conocemos intelectualmente. Pero realmente el estado de rigpa es algo totalmente diferente. Y cuando escuchamos de ciertas cosas, solo escuchándolas, parecen casi contradictorias.

Hay una famosa historia sobre Milarepa. Había un hombre muy hábil en filosofía que se sentía muy importante y estaba celoso de Milarepa porque muchos iban a visitarlo a la montaña a recibir enseñanzas. Este erudito pensaba: "Yo soy un súper erudito que entiende todas estas análisis y todas estas cosas intelectuales, pero esta gente estúpida sigue yendo a Milarepa en vez de venir a mí." Así que un día fue a visitar a Milarepa.

Cuando lo vio, primero quiso hacer una elegantísima discusión con Milarepa. Le dijo respecto a la roca donde estaba Milarepa: "¿Esta roca es material o inmaterial? ¿Detendrá algo que choque contra ella o no?"

Milarepa dijo: "No, no es material." El erudito pensó: "¡Ajá! No entiende los términos filosóficos." Entonces le dijo: "Está bien, explicame por qué una roca es inmaterial." Milarepa extendió su mano y la pasó directamente a través de la roca. Cuando dos personas juntas ven lo mismo, se llama lógica directa. No hay mucho que discutir.

Entonces el erudito dijo: "Bueno, ¿y el espacio, es material o inmaterial?" Normalmente la gente dice que el espacio está vacío. Pero Milarepa dijo lo opuesto: el espacio es material. El erudito estaba encantado: "¡Ahora lo atrapé! ¿Cómo es posible?" Milarepa dijo: "Te muestro." Agarró un palo y empezó a golpear el espacio como si fuera un tambor. El erudito empezó a entender un poco. Este es un modo de demostrar que solo estamos limitados. Milarepa está más allá de este límite.

Y hay otra historia de Milarepa y su discípulo Rechungpa. Un día caminaban juntos por la carretera y empezó a llover torrencialmente. Cada uno corrió a buscar un lugar donde no mojarse. Rechungpa llegó debajo de una saliente de roca y miró alrededor, pero Milarepa no estaba. Esperó un momento y la lluvia paró. Llamó: "¡Mila! ¿Dónde estás?" Lo buscó.

Entonces pareció escuchar a Milarepa cantando. Miró por todos lados pero no lo veía. En el suelo había un cuerno de yak, y el canto parecía venir de ahí. Miró dentro del cuerno, y ahí estaba Milarepa, sentado en su posición, cantando elegantemente. Cantaba: "La condición de la existencia está más allá de los límites. La verdadera naturaleza de la existencia es así."

Rechungpa estaba muy sorprendido. Lo extraño era que el tamaño de Milarepa era su tamaño normal. Pero tampoco el cuerno de yak se había agrandado. ¿Qué significa esto? Para nosotros es imposible. Es una contradicción para nosotros. Milarepa no se achicó, el cuerno no se agrandó, pero los dos se encontraban ahí normalmente. Esta es la condición más allá de nuestros límites.

Hay muchas explicaciones también en los sutras budistas de las cualidades de la sabiduría. Lo que esto demuestra es que en el estado de contemplación existen todas las posibilidades, que están más allá de nuestros límites, más allá de nuestras capacidades sensoriales y mentales.

Pero no se debe pensar que cuando un practicante se encuentra en contemplación, hay dos cosas sucediendo al mismo tiempo — la presencia y el estado de rigpa alternando, por un lado, y las manifestaciones por otro. Tampoco, cuando hablan en los sutras budistas de la verdad absoluta y la relativa, se debe pensar que cuando estamos contemplando nos encontramos en lo absoluto, y cuando estamos haciendo cosas ordinarias estamos en el samsara. Cuando uno no tiene el estado de integración, sucede una alternancia. Pero cuando hay este estado de conocimiento, todo es Dzogchen. Hay un modo de integrar todo, y todo es esta Gran Perfección, y por eso se llama Dzogchen.

El destino de un practicante de Dzogchen es encontrarse en este estado de integración total. Y cuando uno se encuentra en eso, se llama "thün chenpo", el Gran Thün. Cuando tenemos una práctica y hacemos lo que se llama un "thün" — una sesión —, nos encontramos en visualización, etc., y esto nos lleva a la contemplación un cierto momento, y pensamos: "Listo, terminamos la práctica." Eso significa que terminó un thün.

Pero el Gran Thün es cuando toda nuestra existencia, sin límite, sin parar, entra en la contemplación. Cuando no hay más un thün limitado, ahí hablamos del Gran Thün.

Hay un libro muy importante escrito por Nüden Sangye Yeshe que se llama "La Luz del Ojo de la Meditación". Él le dio muchos nombres al estado de contemplación del Dzogchen, y uno de esos nombres dice: "El estado de contemplación es la rueda del dormir." ¿Qué quiere decir esto? Generalmente,

cuando pensamos en contemplación, pensamos en alguien sentado en una posición controlada en un estado sumamente despierto. Si alguien está dormido en una cama cómodamente, todo relajado, no pensamos en eso como contemplación. Pero si uno verdaderamente tiene esta capacidad de integración, entonces puede perfectamente dormir en completa contemplación. Ya sea durmiendo en la cama o sentado en la posición de Vairochana, es exactamente lo mismo.

Pero no es suficiente para nosotros solo escuchar esto y después pensar: "Genial, ahora me voy a dormir." Porque si simplemente nos dormimos distraídamente, eso no es contemplación. No hay que confundir las cosas.

Hasta que uno tenga esa capacidad, ¿qué debe hacer? Sobre todo, debe cultivar la consciencia con presencia. Si hablamos de ser conscientes y tener presencia, eso es diferente del estado de contemplación. El estado de contemplación o el estado de rigpa no involucra a alguien haciendo algo. Es un conocimiento vivido de un estado. Pero para desarrollar esta posibilidad, normalmente uno busca mentalmente — con esfuerzo — estar presente y no distraído.

Cuando uno está distraído suceden muchas cosas: uno va caminando y se golpea la cabeza una vez, una segunda vez, una tercera vez, una cuarta — eso se llama distracción. O si estás llevando algo y se te resbala de los dedos, se te cae. O estás en la cocina con el cuchillo, en vez de cortar las verduras, ¡te cortás el dedo! Muchas cosas diferentes pueden pasar por distracción.

Cuando uno no quiere estar distraído — por ejemplo, por un minuto: "ahora voy a ir a la cocina a buscar un vaso de agua, y no quiero distraerme". Uno se levanta y camina con toda la experiencia, sirve el agua, trae el vaso de vuelta. Tratar de no distraerse. Pero sin bloquear la mente. No se trata de sostener la mente en un solo pensamiento.

Si mientras voy a buscar el vaso de agua suena el teléfono, no puedo fingir que no suena porque no quiero distraerme. Eso sería estúpido. Sin volverme distraído, naturalmente hay espacio para todo — también para el teléfono. Puedo girar y contestar el teléfono sin distracción. Y cuando termina la llamada, si verdaderamente estuve presente, voy a completar lo que estaba haciendo. Pero si al terminar la llamada encuentro el vaso de agua en algún lugar y digo: "¿De dónde salió ese vaso? ¿Quién lo puso ahí?", eso significa distracción. Presencia sin distracción significa completar todo lo que uno estaba haciendo con esa presencia.

Es muy simple de aplicar. Es muy importante tanto para la vida como para desarrollar contemplación. Tenemos siempre, cada día, movimiento y actividades.

Cuando estamos funcionando con el cuerpo, la voz, la mente, entonces buscá ser consciente y presente. Es tan simple esta práctica. No es que tengas que ir al templo, sentarte, hacer respiraciones, algo complicado. Si no decís nada, ni se van a dar cuenta de que estás haciendo esta práctica. Se puede hacer en cualquier lugar, en cualquier momento.

Después hay que recordar lo que se dice sobre la consciencia — "sampa yeshe" — que es algo muy útil para desarrollar nuestro estado de conocimiento. Pero hay que guiar esta consciencia con presencia, de lo contrario no funciona.

Mucha gente habla de la consciencia y la importancia de la consciencia. Pero prácticamente, es solo una especie de conocimiento. Y el conocimiento debe ser siempre guiado con presencia, de lo contrario se vuelve solo algo intelectual.

El ejemplo famoso: alguien sentado frente a una copa de veneno. Este hombre sabe que dentro de esta copa hay veneno, y que si lo toma, puede morir. Entonces tiene la consciencia de que es venenoso y mata. Pero solo saber que es veneno y que mata no es suficiente. Ese conocimiento debe estar presente. La presencia es continua. Mientras la presencia está ahí, puede superar el problema de estar sentado con una copa de veneno enfrente.

Pero si esa consciencia no está presente, entonces, incluso sabiendo que es veneno, podría distraerse con algún concepto o alguna conversación. En un momento de distracción, lo bebe. Apenas lo bebió, con su consciencia piensa: "¿Qué hice?!" No sirve de nada decir "qué hice" porque se muere en un rato. Y lo ponen en la tumba. "Aquí yace el señor Fulano de Tal que murió con consciencia." Y el que murió sin consciencia se va a sentir un poco superior.

Esto es todo para esta noche. Buenas noches.