

DÍA 3 / SESIÓN 2



Realidad sin filtros

Lama Ngawang Norbu

2025

Todos los derechos reservados. Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier tipo de reproducción electrónica o mecánica, la distribución, comunicación pública y modificación de esta obra sin contar con la autorización expresa de los titulares de su propiedad intelectual.

Quería hacer una breve reflexión. Tocaba hablar de la impermanencia, se ha abierto un turno de preguntas sobre la impermanencia, y hemos hablado de todo menos de la impermanencia. ¡Vaya! Yo no puedo ser más claro diciendo que no os queráis escapar de esta incomodidad. Nos apetece solucionar problemas, entiendo, muy interesantes y muy trascendentes, pero justo nos cuesta centrarnos. Por suerte, nos vamos a seguir exponiendo a la impermanencia en muchas ocasiones más y hay retiros que solamente están centrados en la impermanencia y la muerte. Creo que es responsabilidad vuestra, como siempre en el Dharma, hacer que [eso] ocurra. Pedid enseñanzas sobre la impermanencia y pedid enseñanzas sobre la muerte a los maestros o las maestras con las que interactuéis.

Una de las oraciones que hacemos es una oración de petición. Al principio, cuando hacemos oraciones en tibetano, hay una petición y se está pidiendo al maestro que imparta enseñanzas. Y esto no es baladí, es bastante importante. Lo uno a las reflexiones que hacía ayer sobre cómo cuidar nuestra motivación y cómo cuidar nuestra mente para que sea fértil lo que sea que vayamos a aprender y a recibir. Y uno de los resortes, de los mecanismos más eficientes en términos de predisposición psicológica a la enseñanza, es quererla. Parece obvio, pero no lo es, porque continuamente estamos dejándonos ir y yendo de un sitio a otro cuando observamos la motivación. Ya nos hacemos un poco cargo de esto, pero creo que hay que llevarlo más allá. Tenemos que querer Dharma. Lo digo aquí sabiendo que hay momentos muy diferentes y que hay gente que está aquí viendo qué onda, qué tal, qué pasa, de qué va esto. Pero simplemente que sepáis que, igual que el Dharma florece en una mente humilde porque no está taponada, el Dharma también florece en una mente que se sabe necesitada de Dharma. Y esto se manifiesta en esta oración de petición de enseñanzas.

Lo que se transmite no es solamente un saber o un conocimiento, sino que se está hablando del antídoto contra el sufrimiento o contra la ignorancia. Para que ese antídoto realmente funcione es extraordinariamente importante la predisposición, y si quien enseña no ve esa predisposición, normalmente no enseña. Hay excepciones, que cada uno sepa si es la excepción o no. Creo que esa inquietud me gusta. Es la que nos pone en el sitio adecuado para ver: ¿yo estoy pidiendo esto? ¿O estoy aquí y tengo que estar? Hay incluso un voto muy bonito [que indica], que, como maestro, no puedes enseñar a quien en realidad no está queriendo escuchar. ¿Qué situación es esa? Tiene que ver con la predisposición interna. Tú estás viendo a otra persona que está desafiando o orgullosa, entonces como maestro no deberías enseñar porque no va a servir de nada y, al contrario, se va a generar una relación desde esos elementos estériles.

Por eso pedimos que se enseñe. Y yo también lo pido, es decir, no tiene que ver conmigo en concreto, es una cosa que está pasando, es una transmisión continua. Nosotros queremos entender que [esto pasa] desde los tiempos del Buda, desde el Buda mismo, a través de nuestros y nuestras maestras. Por lo tanto, tampoco tiene tanto que ver conmigo, pero al final, aunque se esté materializando de esta manera, todas tenemos que querer que se imparta el Dharma y que se manifieste. En tanto que queremos que se imparta el Dharma, vamos a hablar del segundo sello, si os parece bien.

El segundo sello es “todo lo contaminado por la ignorancia es insatisfactorio”. Y Khyentse Rinpoche en su libro *What Makes You Not a Buddhist*, como muchas sabéis, lo dice en unos términos más polémicos para despertar la furia de los saberes occidentales acerca de las emociones. Para los que acabamos de llegar a todo este mundo y estamos en el lugar de sobrevalidar y de dar mucha importancia, y de creernos que si somos es a través de nuestras emociones, o que nuestras emociones son verdad, que lo que dicen nuestras emociones es lo que es, Khyentse Rinpoche plantea este segundo sello diciendo que “todas las emociones generan sufrimiento.”

Ayer más o menos ya lo estábamos introduciendo, pero básicamente es seguir dando vueltas de manera ordenada y muy aguda sobre la idea de que todo aquello que surge desde una visión equivocada de la realidad, desde una visión desconectada de la realidad, inevitablemente va a producir sufrimiento. Y lo podemos ligar con esa pregunta no relacionada con la impermanencia que ha hecho G antes: este sufrimiento a veces no es evidente. El sufrimiento no está tan mal, depende de cómo. Tú lo sabes. A veces no es dramático, muchas veces es sutil, como una especie de tensión de fondo, como esta insatisfacción o como esta contrariedad que decimos a menudo. Es, en realidad, un desencaje. Es la realidad de estar yendo a contracorriente o de ir a ciegas en una sala llena de cosas, dándonos de bruces contra cualquier cosa que nos vamos encontrando. A veces simplemente [es] la sensación de no sentirnos ubicadas, de no entender en realidad lo que está pasando y estárnoslo inventando, nos conecta con esa sensación de insatisfacción o ese vacío. A veces se manifiesta en términos de falta de sentido, también, y hay muchas dolencias que ligamos precisamente a esa cuestión. Falta de sentido, desarraigo. Falta de congruencia. Estar incómodas allá donde estamos. No estamos haciendo lo que toca, ni donde toca, ni con quien toca. A veces sentimos que eso se desvanece, pero también es impermanente.

Entonces, en el Dharma, la ignorancia, *avidya* en sánscrito —como es un término de los más importantes, pues lo digo en sánscrito: *avidya*—. *Vidya* es sabiduría, *avidya* es ignorancia. La *a* marca la diferencia. Y en el Dharma, *avidya* no significa no saber cosas, sino no estar viviendo la realidad tal y como es. Es estar desconectado de manera profunda con la naturaleza de los fenómenos o con lo que somos. Como decía antes, hay estas dos maneras de entender la confusión, que suman: una es que estamos desconectadas de la naturaleza de las cosas y la otra es que estamos desconectadas de nuestra propia naturaleza ¿Y cómo se materializa, cómo se manifiesta esta ignorancia? ¿Cuál es el producto central de esta ignorancia? Pues el yo, esta identidad. Es una construcción vacía que queremos solidificar a toda costa. Vacía en el sentido al que nos referíamos ayer en la explicación del primer sello o en la introducción de los cuatro sellos, vacía en tanto que no tiene existencia inherente, es decir, que es básicamente un compendio, una suma, es básicamente agregados.

Vivimos proyectando estabilidad, permanencia, y sustancia, donde no las hay. A nivel psicológico esto se traduce básicamente en esta ansiedad existencial. Intentamos afirmarnos constantemente frente al otro, frente al mundo, frente a las cosas y frente a

nosotros mismos. Continuamente estamos intentando reafirmar [nuestra existencia]. Como cuando tenemos que sostener una mentira, ese tipo de ansia, seguro que todo el mundo se puede identificar con ese momento en el que tenemos que sostener una mentira: hay una cierta ansia alrededor de eso, y lo que intentaremos es continuamente probar esa mentira, hacer como: "¿Ves cómo es verdad, esto que estoy diciendo?" E intentaremos que todo encaje y que se vaya reafirmando, solidificando y cristalizando. Pero desde la ansia de saber que es una patraña.

Es precisamente esto lo que hace que esta estructura se sostenga, la ansia de mantenerla, la voluntad de existir es lo que nos está haciendo existir, no porque existamos de verdad. Estamos continuamente buscando reflejos, espejos que nos devuelvan esta imagen que queremos sostener. Pero resulta que los espejos no siempre cooperan y van cambiando. Entonces, la idea fija de lo que es el mundo, de lo que son las cosas y de lo que somos nosotras va cambiando, porque esos espejos también van cambiando, nos van devolviendo una imagen que no nos apetece. Esa es la base de la contrariedad, que es una de las aflicciones más interesantes cuando continuamente estamos expuestas a que esté pasando lo que no queremos que pase o no está pasando lo que queremos que pase. Así nos devuelve la realidad, la imagen, el reflejo. Y esto evidentemente nos desestabiliza. Y nos genera más ansia aún. Y entonces queremos existir aún más. Este es el problema.

Como nos inventamos las cosas, intentamos reafirmarnos en esa respuesta automática. Por ejemplo, cuando enviamos un mensaje y no nos contestan. De verdad, os animo profundamente a que cojáis ese momento y lo convirtáis en el objeto de vuestra contemplación. Es uno de los mejores favores que os puede hacer la vida porque vais a ver ahí todo ese mecanismo, cómo ese yo insignificante, cómo este ser pequeño que quiere ser algo está ahí luchando con uñas y dientes, y haciendo toda una serie de afirmaciones y opiniones, cómo va cristalizando sin tener absolutamente ni idea de lo que está pasando en realidad, desde: "¿Le caigo mal? ¿Qué estoy haciendo mal?" Que es lo mismo, en otro lado de la moneda, pero es exactamente esto hasta, evidentemente, "Ya no me quiere". Y no por el mensaje en sí, no por el hecho. Es lo que está amenazando. Hay, de golpe, esa sensación de abismo. Os animo muchísimo a que cojáis como objeto de meditación ese momento. Ahí estamos. Ese es el punto de partida, *avidya*, este desencaje, y cómo nos estamos inventando la realidad, cómo somos presos de este propio mecanismo, de esta propia invención. Cómo tenemos que hacerla vivir, cómo tenemos que ir alimentando para que no decaiga, porque nos da infinito terror la idea de que esa construcción deje de funcionar, de que la rueda deje de girar.

De ahí la sobreestimulación, de ahí que estamos todo el rato sobreentreteniéndonos y queremos continuamente cosas que no vayan a las causas y a lo profundo de toda esta cuestión, sino que nos mantengan en la superficie. Queremos un ratito más de dopamina, a través de unas interacciones, de mirar, de hacer un poco de *scrolling*, una conversación más, abro el móvil a ver si ha pasado algo... Continuamente buscando maneras de distraernos, de no mirar; que no deje de girar. En esta ignorancia nace el deseo de querer asegurar una identidad, de evitar el vacío, como decíamos, de agarrar una experiencia que

nos haga decir “sí, definitivamente esto soy yo, y esto está teniendo sentido”. Que nos confirmen, necesitamos *feedback* [valoración] continuamente, y ese es el mecanismo del ansia y ese es el mecanismo del deseo, en última instancia. No es un anhelo noble, o una especie de impulso creativo. Se podría convertir en esto, como le respondí antes a A, si lo ponemos bajo el amparo de la sabiduría y no de la ignorancia.

De hecho, es precisamente la otra cara de la moneda y de lo que habla Trungpa Rinpoche ampliamente cuando habla de cómo utilizar el deseo, de qué significa utilizar el deseo: puede ser un impulso creativo extraordinario y compasivo. Pero nuestro deseo es básicamente hambre emocional, es esta idea de que nos falta algo; que tenemos que llenar este estómago emocional y que si lo conseguimos, si nos alimentamos adecuadamente, nos sentiremos llenos por fin, y podremos estar bien, por fin, y así nos mantenemos en constante búsqueda desesperada.

Es la idea que hemos presentado otras veces de perseguir la zanahoria, que nos mantiene en movimiento: no acabamos de alcanzar nunca nada, jamás es satisfactoria, la conclusión. “Ya lo tengo, era esto, era tener un trabajo de esta manera, era tener una pareja de esta manera”. Aunque nos cuesta admitirlo, eso no llena, se va por otro lado y eso sigue vacío. En parte porque cambia constantemente. Tiene que ver con que la realidad es diferente a cómo la estamos proyectando. Es frustrante todo el rato, porque yo proyecto que las cosas tienen que ser de una determinada manera y que me van a satisfacer de una determinada manera, y en el momento en el que eso se está dando, ya estamos en otra película, las cosas ya son diferentes. La zanahoria va cambiando, es continuamente diferente a la proyección. Eso no significa que no haya efecto placentero. Y de hecho, este es uno de los problemas que tenemos: el momento de efecto placentero; pero se desvanece rápido y podemos sentir el vacío. El sexo es un buen ejemplo. No tengo que desarrollarlo. “No, a mí me llena muchísimo”. Mentira, o míralo más, obsérvalo un ratito más, ¿qué tal? ¿Cómo se mueve la sensación de insatisfacción? Sobre todo cuando hemos perseguido mucho eso. Observadlo, que a mí no me tenéis que hacer ni puñetero caso. ¿Es gozable? No digo que no, simplemente, que no es definitivamente satisfactorio. Un nuevo vínculo amoroso, un viaje, un trabajo, un proyecto significativo, incluso una práctica espiritual. Al final, estamos convirtiendo todo esto a través de este mecanismo, a través de esta hambre irremediable, en una especie de vehículo para intentar saciarnos.

Es imposible saciar lo que no existe en primera instancia. No lo acabamos de conseguir nunca. Estamos condenados al más estrepitoso fracaso. A veces funciona, y esa intermitencia es adictiva pero, precisamente, es profundamente insatisfactoria. Hay la analogía de beber un vaso de agua salada: la sensación es que te sacia, pero es la causa de que tengas más sed. Si lo observamos, así funciona el mecanismo del ansia. Si me permitís, el Buda habló de tres niveles de sufrimiento —nada que no sepáis, pero, por si acaso, lo recuerdo brevemente—: el sufrimiento del sufrimiento, que es el dolor físico, la enfermedad, el dolor emocional, una pérdida clara; luego, el sufrimiento del cambio, que lo que os gustaba, ahora ya no, lo que parecía estable, de golpe se transforma, y la felicidad huye en el momento en el que estás empezando, o que te crees que estás empezando a alcanzarla: “Me voy a mudar y todo va a ser mejor”, y los vecinos, pues yo que sé, son unos

fachas. Cosas que pueden pasar. "Aquí estaba mal, porque se oía mucho, esto...", ¿qué nos ha pasado a nosotros? porque ha sido un cambio muy para mejor, entonces ¿dónde está el sufrimiento del cambio? Pues de golpe estamos oyendo motos cada fin de semana. En Tavertet no oíamos motos: sufrimiento del cambio. Si sabes que está, no te coge por sorpresa. Cualquier gesto va a tener una implicación de *dukkha*.

El tercer nivel es el nivel más sutil, el sufrimiento que todo abarca, que es la clave, en realidad, del segundo sello: el sufrimiento que surge simplemente por ser ignorantes, por estar desconectadas de la realidad. Es la sensación de fondo de que nada termina de encajar: "Tengo todo lo que necesito, pero esto no acaba de encajar". Este es el sufrimiento que decíamos antes que puede pasar desapercibido. Pero desde el término de alguien que practica, que se te escape este sufrimiento, es que no has entendido el budismo, en general. Pero puede ser que digamos que ni tan mal, especialmente en contextos cómodos. Pero si observamos bien, está ahí. Es en esta necesidad de más, de cambiar: "¿Y si lo hago diferente, y si...?" El miedo a perder esta insatisfacción más silenciosa.

También, si hablamos de sufrimiento, hay un tipo de apego especialmente sutil, y me parece que es muy relevante, que es el apego a la intensidad. No es diferente a lo que decía, que es que el sistema quiere convencerse de que existe y que está viviendo, y que las cosas son como quiere que sean. Y una manera de vehicular esa voluntad, esa propaganda, es a través del apego a la intensidad. Buscamos experiencias que nos hagan sentir vivos, vivas. Y nos confundimos, y confundimos a menudo eso con plenitud. Quien lo confunde con plenitud es porque no ha tenido un verdadero estado de plenitud, pero es confundible, de entrada. La plenitud, por ejemplo, nos permite descansar incluso en los estados afflictivos de nuestra mente. Nos permite entender que nuestra mente está bien como está, digámoslo así. Aunque haya nubes o haya sol, yo estoy bien como estoy, esa sensación de paz y de una especie de libertad no condicionada. Por eso a veces se confunde la intensidad con esto, porque la intensidad, incluso aunque haya emociones negativas, nos da una sensación de referencia, de que somos alguna cosa en tanto que estamos teniendo un ataque de celos o un ataque de ira. "Esto es la vida, esto [significa que] estoy vivo, porque mira lo que estoy sintiendo: la rabia, la tristeza". Hay algo de "soy esto, me están pasando cosas, estoy sufriendo".

Esto es una reafirmación de la identidad, y es un mecanismo que tiene el sistema para sobrevivir. Es más literatura autocentrada. Es obvio, pero creo que está bien resaltarlo. Sobre todo porque, si no tenemos esto en cuenta, nos va a costar entender por qué hay ciertas emociones que nos cuesta soltar, y es porque están apuntalando nuestra identidad o nuestra experiencia de vida: "Estoy vivo porque siento rabia". Si esta secuencia la haces demasiado a menudo, te va a costar bastante soltar la rabia. Porque la has hecho un puntal de tu experiencia vital, de vida, de quién eres. Esas emociones nos dan identidad, una especie de refugio, de territorio propio. Pero vemos que es un refugio frágil y, sobre todo, engañoso, que hay muchísima trampa ahí.

Por si acaso, lo volveré a decir: las emociones no son el problema; están ahí, nos atraviesan, conforman nuestra mente, nos informan, nos dan mucha información. Hablan de cómo estamos viviendo y son, incluso, útiles. Pero cuando los usamos para reforzar el sentido de yo, cuando son puntales de nuestra identidad, como si fueran una prueba de que somos alguien o de que tenemos razón, entonces se convierten en una prisión. De ahí que hablemos de mal refugio, cuando hablamos de refugiarnos en nuestra identidad emocional, cuando nos refugiarnos en nuestro sentir, porque se consumen rápidamente, generan desgaste y tienen una nula estabilidad. Si queréis contemplar sobre la impermanencia, observad vuestra mente y sus emociones.

Apostar nuestra estabilidad de bienestar en una cosa que, en el momento en el que más o menos la miras, ya se está desmembrando, me parece que es bastante mala cosa. Es apostar mal, mal. Pero es un mecanismo de supervivencia, es que no sabemos hacerlo de otra manera, estamos todo el rato ahí. Nos damos caña porque sabemos que es lo que hay. No lo hemos sabido hacer mejor, no lo estamos sabiendo hacer mejor. Se puede hacer mejor, pero por ahora es un poco lo que ha habido. Hay que verlo muy bien, y hay que verlo desacomplejadamente, hasta el final. Es una respuesta al miedo al vacío, al silencio, la pausa, incluso a lo cotidiano, la rutina. Esto a veces revela o empieza a revelar la insustancialidad del yo, y por eso preferimos emociones fuertes y novedad, aunque sea destructivo. Así nos estamos ahorrando esa experiencia directa de la insustancialidad del yo.

Otro ángulo que tiene todo esto es esta especie de espejismo de la felicidad condicionada. Una gran parte de nuestro sufrimiento se basa en esta especie de engaño estructural, que nos prometemos que si conseguimos ciertas condiciones estaremos bien, que seré feliz si acabo estas formaciones, si consigo pareja, si consigo un trabajo de esta manera; este tipo de trabajo no, este otro; o si vivo en un determinado lugar, si se me asocia con determinados valores, entonces seré feliz. "Cuando todo se calme, entonces podré vivir tranquilo". Lo que nos decimos aquí en la comunidad es: "Cuando se estabilice la cosa". Qué trampa, me sabe mal. Es lo que hablaba antes de *upaya*: hay que hablar a veces en estos términos para que la gente se tranquilice. "Habrà un momento que..." pero incluso cuando conseguimos esos momentos, cuando tenemos ese trabajo, esa pareja, la sensación de plenitud dura poco. El tema es que la idea de que haya algo fuera que puede darnos una satisfacción de manera estable es directamente falsa. Como decíamos antes, es imposible satisfacer algo que no existe. No hay un núcleo fijo que pueda ser completado. No hay nada que sea llenado. Entonces, vamos a estar condenados a estar insatisfechos mientras creamos que esto existe así, como lo estamos percibiendo. Aunque las más grandes empresas tengan mucho sentido, pierden el brillo pronto.

Entonces, ¿cuál es la propuesta? Podría estar así un rato más. La propuesta del Dharma no es renunciar a todo, ni despreciar lo que podríamos llamar como mundano, es vivir sin proyectar sobre las cosas un poder que no tienen. Es dejar de esperar de las cosas lo que no nos pueden dar. Y es una mirada muy utilitarista: que las cosas sean un medio, no que sean el objetivo. El dinero sirve para pagar, no nos define. Las relaciones sirven para compartir, no nos salvan. Incluso el Dharma sirve para ver, no para convertirnos en alguien

especial. Cuando dejamos de proyectar esta salvación en lo externo, podemos empezar a relacionarnos con lo que hay tal y como es. Cuando ya no hay una expectativa, cuando no estamos esperando lo que no tiene que ser, entonces hay espacio para que se manifieste lo que realmente hay. Y ahí, aparte de que aparece un cuidado real, o una forma de amor más genuina, porque no busca completarse a través del otro, empezamos a tener una vida más auténtica, más basada en lo que es. Y esto creo que nos hace entender bien de qué estamos hablando cuando hablamos de la mente contaminada, o la ignorancia, o el sufrimiento en sus diferentes niveles.

Volviendo al titular, volviendo al enunciado, Khyentse Rinpoche dice que todas las emociones generan sufrimiento. Lo que estamos diciendo aquí es que todo lo que sale de un criterio autocentrado, todo lo que sale de esa reacción desconcertada ante lo que es que quiere fijar y que cristaliza y nos separa de las demás y genera esa primera violencia, en términos de Trungpa Rinpoche, esa dualidad primera de *yo* y *el otro*. En el momento en el que pasa eso empezamos a generar todo tipo de manchas en nuestra percepción, distorsiones. Y esas distorsiones van a querer reafirmar su propio punto de vista. Vamos a estar sufriendo porque [tememos que] se nos desmonte el castillo de naipes que estamos construyendo.

Ahí es donde el Budhadharma, cuando observa la mente, detecta un patrón similar. Y aunque el sufrimiento puede tener características específicas, se puede manifestar de maneras específicas y es situado, tiene que ver con sus causas y sus condiciones, siempre comparte un mismo esquema. Cuando entendemos esto es cuando podemos empezar a hablar en términos verdaderamente responsabilizantes, porque estamos diciendo: "En tanto que estoy viviendo de manera distorsionada mi naturaleza y lo que hay, genero una serie de reacciones emocionales", que es el ruido del egocentrismo, ahí están las emociones.

Las emociones son una respuesta a esa ruptura entre yo y el otro, esa ruptura de la interdependencia, esta necesidad de fijarnos como algo que existe de manera independiente, de definirnos en relación al otro. En tanto que yo existo, existe el otro. En tanto que existe el otro, yo existo. Ahí es cuando generamos esa dualidad. Y cuando generamos esa dualidad, a través de la ignorancia, estamos estableciendo las bases de todo nuestro contenido emocional. Todo lo que va a tener que ver con nosotras es apego, y todo lo que va a tener que ver con lo otro es aversión. Todo lo que nos va a definir en contraposición, o por lo que no es, es todo el mundo de las emociones basadas en la aversión, y todo lo que nos define por lo que sí, es las emociones basadas en el apego. Y las combinaciones varias y diversas que podemos establecer de esas dos categorías, como pueden ser los celos, la envidia, querer lo que no tienes, y todo esto. Luego, el orgullo como una reivindicación de una encarnación de la ignorancia, de reafirmar lo que querríamos ser, etc.

Toda esta sarta de emociones, decíamos, son válidas en tanto que forman parte de nuestra experiencia y, por lo tanto, negarlas tan solo nos alejaría más de lo que somos ahora mismo, pero no tienen, desde el punto de vista del Dharma, verdad. No hablan de lo

que hay, son fruto de una distorsión. Por lo tanto, en última instancia, va a ser muy útil entender qué es lo que nos pasa y entender cómo estas emociones son el fruto de una percepción exagerada de la realidad. Insisto: son útiles, hay que conocerlas, entenderlas, comprenderlas, pero tal y como las estamos percibiendo ahora, son básicamente el fruto de una distorsión. Esto es lo que viene a decir el segundo sello. Si estamos de acuerdo con esto, somos dos cuartos más budistas. Si no estamos de acuerdo con esto es porque creemos que las emociones no siempre generan sufrimiento. Dadle otra vuelta.

Como conclusión, el segundo sello no dice que el mundo esté mal, no dice que la mente esté mal, dice que cuando lo miramos desde la ignorancia, desde este paradigma autocentrado, nada nos va a satisfacer. El apego nos generará dolor y la aversión también nos generará dolor, porque nos servirán para afirmar una ilusión. Entender esto no debería generar depresión, sino claridad. Porque entender esto nos permite, o podría permitir, que la ansiedad empezara a ceder, que querer ansiosamente que todo encaje empieza a ser innecesario, no hace falta, empezas a soltar. No significa que no quieras hacer las cosas bien, no significa que no te responsabilices, significa que lo haces de manera menos ansiosa, porque dejas de refugiarte en lo que sabes que no te va a devolver aquello que estás proyectando. Entonces, si dejamos de exigirle al mundo lo que no nos puede dar, podemos por fin empezar a vivir en el mundo. Y en esa honestidad quizás podemos encontrar una forma más sencilla, o más libre, o más profunda, en definitiva, de estar vivos y de ser humanos.

Contemplaciones para mañana. Aparte de repasar los apuntes, si queréis, como manera de contemplar individualmente, os animaría a que, entre tantísimos ángulos con los que podríamos trabajar este [sello], os fijarais en el siguiente: antes de hablar con alguien o hacer algo a lo que imputáis un cierto placer —poco vais a hablar porque estamos siendo generosas con el voto de silencio—, que os preguntarais, que hicierais una pausa, que os frenarais antes de hacerlo, y que os preguntarais: ¿Qué estoy esperando que me dé, esto? Y hacedlo. Si queréis. A veces solamente con la pausa y con preguntároslo quizás ya no os apetece tanto. Pero si os sigue apeteciendo, hacedlo. Y luego observad si os dio o no eso que estabais esperando, y cuánto rato duró. Empecemos a ser conscientes de este mecanismo. No para dejar de hacer todas las cosas, pero quizás empezar a hacer menos, y de más calidad.

Id observando todo esto y también, mañana por la mañana, aparte de alguna meditación analítica que hagamos guiada acerca de este tema, haremos también una dinámica de grupitos para que podáis hacer estas contemplaciones compartidas. Por la tarde nos encontraremos, y habrá un rato de preguntas y respuestas. Os animo a que las preguntas estén lo más enfocadas posible en este objeto de contemplación. Que se nos puede ir, lo entiendo, de verdad, soy el primero que empático, pero intentémoslo, al menos.

Dicho esto, si os parece, vamos a dedicar los méritos. Para que esto que hayamos aprendido, lo que nos ha resonado, lo que nos parezca que apunta a algo lúcido y que nos permite ser mejores personas en el sentido de vivir más alineadas con la realidad, de estar más conectadas con lo que es y menos enmarañadas en nuestros autoengaños. Si algo de

lo que hemos escuchado o algo de lo que hemos pensado es virtuoso en tanto que nos acerca a liberarnos de la ignorancia, no nos lo quedemos para nosotras, compartámoslo con todos los seres para que rápidamente puedan conectar con esas herramientas que les permitan deshacerse del sufrimiento y de sus causas.

[Dedicación de méritos]

Aprovechad que ahora vais a hablar, en la cena, para ponerlos a prueba. Intentad no despistarlos demasiado. Hablad de Dharma. Es un temón.