DÍA 4 / SESIÓN 2

CASA VIRUPA

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.

En la línea de lo que hemos ido haciendo estos últimos días antes de la sesión teórica, voy a hacer una pequeña reflexión preliminar. Hemos hablado de la motivación y de cómo disponer bien la mente antes de las enseñanzas, cosas que nos pueden ayudar a ser mejores receptáculos.

Ayer hablamos de la importancia de pedir enseñanzas, de que el Dharma se da cuando hay necesidad para que esto tenga sentido. Hoy querría hablar de otra cosa que hacemos a menudo antes de empezar las enseñanzas, que es leer el linaje.

Nosotras recordamos el linaje desde el Buda hasta nuestros y nuestras maestras antes de hacer cualquier actividad. ¿Por qué? Es una manera de situarnos y entender qué es lo que nos ha traído hoy aquí. Y asumir con qué motivación venís, y llevándolo un poquito más allá, asumiendo que ninguna de vosotras se encuentra ahora aquí sentada y escuchando simplemente por accidente.

Esta posibilidad de estar delante de unas enseñanzas o escuchando Dharma no es arbitraria, no es fruto de la casualidad, sino que tenemos que entender y valorar la red inmensa de causas y condiciones que hacen que hoy estemos aquí, la cantidad de esfuerzos visibles e invisibles y todas las cosas que han podido pasar y que nos han podido pasar para que al final estemos decidiendo ponernos delante del Dharma.

Creo que haciendo esta exploración, esta contemplación, y valorando todo lo que nos ha llevado hasta aquí hoy, podemos también asumir que el Dharma no es una creación individual. En la línea de lo que estamos explicando estos días, me parece más importante que nunca recordarlo. No es un descubrimiento espontáneo, no es un sentir, no es una filosofía que uno pueda ensamblar a su gusto con ideas sueltas. El Dharma se transmite. El Dharma es en tanto que relación. El Dharma es contingente.

A veces se pone esta analogía bonita de una llama que enciende otra llama para entender la lógica de la transmisión del Dharma. O, a veces, se explica como una especie de eco de una verdad que ha sido reconocida. En este caso hablamos del Buda Shakyamuni o el Buda histórico como esta [llama]. No empieza con él, sino que él nos lo transmite. Pero es una especie de eco de una verdad que ha sido reconocida, o vivida, o realizada, a la que alguien ha despertado, y luego ofrecida a quien esté dispuesto a recibirla, como decíamos el otro día, no algo que se impone. Porque no funciona así. Si funcionara así, todo sería más fácil, pero resulta que no, que hay que estar dispuesto a recibirlo, cosa que lo pone en nuestras manos, cosa que lo hace muy difícil. Y por eso el linaje importa, por eso nosotras entendemos que el linaje importa. ¿Cómo se entiende el linaje? Evidentemente, hablamos de todos los maestros y las maestras que están, de los primeros discípulos y discípulas del Buda y de cómo el Dharma fue, como una vela, encendiendo diferentes fueguitos hasta llegar a hoy. Este es el linaje externo.

Pero no es una cuestión de prestigio ni de autoridad externa, solamente. Es sobre todo este hilo que conecta directamente la experiencia que tuvo el Buda Shakyamuni con la experiencia que hoy en día estamos teniendo nosotras aquí. Es la garantía de que lo que vamos a escuchar, lo que vamos a contemplar, lo que vamos a meditar o incluso, quizás, lo

que vamos a transformar, si todo va bien, en nuestra propia mente no ha sido inventado, como decíamos esta mañana, sino que ha sido verificado por humanos y humanas durante muchas generaciones, durante muchos siglos. Humanos y humanas como nosotras, no muy diferentes, con dudas, igual de arrogantes a veces, con emociones, con cuerpo… pero también con determinación, con honestidad y con apertura. Si no, no hubieran podido transmitir.

Hay que valorar y recordar la importancia que tienen estas causas y condiciones que han hecho que hoy en día esto se esté manifestando entre nosotras. Contar con un linaje es contar con una brújula en medio de la complejidad, y nos protege. Es una guía, es una protección para el autoengaño, para las interpretaciones erróneas del texto, de los textos, de las prácticas, y nos ayuda a distinguir lo que viene del deseo de liberación de esta especie de *tendrel*, esta especie de causas y condiciones propias que nos ayudan a liberarnos, eso que nos permite a través de nuestro propio lío, quizás, discernir algo que nos pueda liberar de estos impulsos del posible ego espiritual. El linaje es lo que nos ayuda a distinguir entre materialismo espiritual y práctica auténtica.

Cuando hablamos del linaje, hablamos de guías o hablamos de maestros y maestras. No me voy a extender mucho, pero es tradicional hablar de esta figura que no es dueña del conocimiento, no es la autoridad en términos de conocimiento sino que, sobre todo, nos hace de espejo, nos devuelve a menudo nuestra propia confusión, igual también a veces nuestra propia claridad. Si todo va bien, una figura así no nos da respuestas sino posibilidades, o nos lleva a lugares que nos hacen trabajar. Quizás nos desmonta cosas, eso sí que forma parte un poco del papel, y nos zarandea, pero para sacarnos de nuestra confusión. Hablábamos antes de los autoengaños. Ayer también lo decíamos: confiar en otro criterio, confiar en la guía, no significa renunciar a nuestra capacidad de discernimiento. Y hoy lo puedo explicar más tranquilamente porque antes hablábamos de ello, también. Es asumir que esto es muy complicado solos, y que necesitamos ayuda. Necesitamos compañía que nos ayude a avanzar, a alguien que conozca el terreno.

Así que hoy os animo a que, antes de empezar estas enseñanzas, recordemos con gratitud, como hemos hecho nosotros a través de los textos antes, todos y todas las que nos han transmitido este conocimiento, las que han hecho posible que esto se esté dando hoy en día, desde el Buda hasta nuestros propios maestros y nuestras propias maestras, pasando por todas estas generaciones de practicantes, traductores, meditadores, monjes, laicos —no monásticos—, gentes que han hecho que esto esté ahora en nuestras manos y que podamos permitirnos decidir tranquilamente si queremos utilizar nuestras herramientas.

Recordemos que recibir una enseñanza conlleva una cierta responsabilidad en términos de linaje. No es solamente un entreno, no es solamente herramientas y punto: aquí hay una especie de herencia viva. Y si de buen grado estamos dispuestas a tomar esto abiertamente, pues estaremos sosteniendo este linaje, también. Nos convertimos en sostenedoras del linaje. El Dharma está vivo en tanto que nosotros estamos ahora mismo recibiendo este linaje, reconociéndolo.

El tercer sello. Decíamos que no son credos, que es una manera de ver. Son filtros o descripciones de la realidad desde esta experiencia budista.

[Lama comenta un ruido que viene de la carretera]

Nos centramos hoy en el tercero, que es el que dice que todos los fenómenos carecen de existencia inherente. Cuando estamos diciendo esto, no estamos hablando tan solo del sufrimiento, o no estamos hablando tan solo de las emociones, o refiriéndonos a la fugacidad del tiempo. Estamos hablando de cómo existen las cosas. De su dimensión más profunda que es, desde este punto de vista, sin esencia, sin núcleo, sin ser fijas.

Lo hemos dicho unas cuantas veces estos días, pero insistiré: no se trata de las cosas, el tema es cómo las vemos. No es negar la experiencia, es entender cómo la estamos teniendo. Que ahora mismo estamos experimentando algo es innegable, que ahora mismo tenemos una experiencia subjetiva es innegable, que ahora mismo, delante, tenemos unos fenómenos que tienen una determinada existencia o que se manifiestan de una determinada manera es innegable. O hay consenso, digámoslo así, de manera quizás más humilde.

Yo estoy hablando y hay consenso —seguramente, no me atrevo a preguntároslo—, en general vais a estar de acuerdo en que sí, que estoy hablando. Puede ser que alguien no lo esté percibiendo así, pero así es como generamos la solidez de nuestra experiencia, a través de consensos, sobre todo.

Entonces el problema, en términos de percepción, es tomar por sólido lo que tan solo es apariencia, creer que porque estamos teniendo una determinada experiencia perceptiva, lo que estamos percibiendo existe de manera separada o sólida. Ese es el problema. Esa solidez, imaginaria, es la base de todo apego, de todo miedo y de toda lucha. Creer que existe, identificar eso como existente o, de alguna manera, autoidentificarnos con ello.

Todas las enseñanzas alrededor de este tercer sello, que son las enseñanzas nucleares más importantes de nuestra escuela filosófica, nos intentan liberar de este intento de aferrar, de cristalizar el ser, el yo. Es, básicamente, una invitación a dejar de buscar un centro y a aprender a habitar la interdependencia.

Veamos por partes, ¿qué significa *existencia inherente*? Ya definimos *fenómeno* el otro día, por tanto no hace falta. Ahora definamos qué es existencia inherente. Creer que algo tiene existencia inherente es asumir que existe por sí mismo, sin depender de otra cosa, que tiene una identidad fija, que se mantiene siempre y que no necesita la mente que lo percibe para ser lo que es. [Repite] Existe por sí mismo, sin depender de otra cosa, tiene una identidad fija que se mantiene siempre y no necesita la mente que lo percibe para ser lo que es.

Esta filosofía que voy a ir presentando dice que todo lo que experimentamos aparece en dependencia. Resulta que todo lo que experimentamos es contingente, es una realidad contingente. ¿Dependencia en qué sentido? Pues de causas y de condiciones. Todo lo

que experimentamos es dependiente en tanto que necesita causas y condiciones. Una flor necesita tierra, necesita agua, necesita luz y también necesita percepción. Sin la percepción de una flor, no hay flor. No hay concepto si no hay una mente que lo genera. No hay un concepto *flor* flotando en el universo más allá de nuestra mente, nos lo estamos inventando. La flor está pasando en nuestra mente. Pero igualmente —es así de bonito y de mágico—, aunque es nuestra mente, le hace falta tierra, le hace falta luz, le hace falta mente-tierra, le hace falta mente-luz y le hace falta mente-pH equilibrado para poder germinar y hacerse flor. Causas y condiciones.

Depende de causas y condiciones, depende de partes, y de composición. Es decir, una taza no es más que cerámica, no es más que forma, no es más que una función. Entonces, la taza es sus partes. Cada fenómeno depende de sus partes. Ya no estamos hablando de las condiciones que hacen que una taza se dé, sino de las partes propias de la taza. Estamos hablando en términos de la cerámica, de la forma en concreto. Esto [coge el móvil] no es una taza, hace falta que tenga otra forma. Habrá unos materiales que sean más una taza que otros. Y, en última instancia, lo que sobre todo determina este fenómeno, o la etiqueta de este fenómeno, es su función. No únicamente, pero sobre todo. Es la expresión con la que nosotros conectamos.

Esto es lo que nos ayudaría a distinguir, a menudo, para las que ya tenéis un poco más de recorrido, la diferencia entre causas y condiciones, o causas primarias y causas secundarias. La causa primaria es lo que determina esta función o la expresión con la que nosotros nos relacionamos.

Y depende también de la imputación mental, de cómo lo fijamos mentalmente, cómo lo etiquetamos. Llamamos *problema* a lo que no entendemos. Llamamos *yo* a una historia en marcha. Lo fijamos, lo simplificamos. Ya lo decíamos con la impermanencia, no es tan solo *yo* una historia en marcha, una cosa que no entendemos no es tan solo un *problema*. Podrían ser otras cosas, pero lo etiquetamos y lo fijamos de una determinada manera.

Estas son las tres dependencias que se explican tradicionalmente: causas y condiciones, partes y composición, y la imputación mental. Esto es lo que ubica y sitúa la relación de dependencia de un fenómeno.

Ejemplos clásicos: el carro. Muy clásico. No hay un carro como entidad sólida. Si buscas el carro, no lo vas a encontrar. Si te pido que señales el carro, no vas a estar señalando un carro, vas a estar señalando, por ejemplo, sus partes. Si es en tanto que su forma. Hay ruedas, hay motor, hay asiento. *Carro* es una etiqueta útil sobre una combinación que es funcional. Si retiramos las partes, el carro desaparece. Entonces, no hay carro inherente, no hay carro que sobreviva a sus partes, no hay carro que esté todo el rato, no hay carro que sea fijo o que sea independiente.

Otro ejemplo, clásico también, es el espejismo: vemos agua en el desierto, tiene todas las apariencias, pero no hay sustancia. La mente lo proyecta así. También ocurre con lo que decimos que vemos o con nosotras mismas, con nuestro aclamado y sobrevalorado ser.

Este tercer sello habla de la vacuidad. Y hay que entender bien qué significa vacuidad, porque se malentiende muchísimo. No es una negación de lo que aparece, la vacuidad, sino la negación del intento de fijar eso que aparece.

Para entender esto de manera un poco más ordenada, dejadme que os presente la filosofía que ampara todo este sistema de pensamiento, que es la filosofía del *madhyamaka,* o la vía del medio. *Madhyamaka*. Hago una pausa, no es dramática, es porque hay una H aspirada, por si lo estáis escribiendo. Es una escuela fundada por Nagarjuna, que es uno de nuestros más queridos practicantes de la tradición, y es quien recopila las enseñanzas del Buda para que quede clara esta visión. En el canon se habla en diferentes ocasiones sobre esto. Nagarjuna lo compila todo y lo explica en el *madhyamaka*.

Y quizás su objetivo principal es evitar dos errores, [el primero] es caer en el eternalismo, o materialismo, sustancialismo, esencialismo, creer que las cosas existen, de manera inherente, o que tienen esencia. El otro extremo, que es el del nihilismo, es negar que tengan cualquier tipo de existencia.

Nagarjuna estaba buscando evitar estos dos extremos. Porque cuando observamos el carro, vemos que no tiene existencia inherente, que es una cosa fabricada y que es una cosa que depende de sus causas y de sus condiciones, que depende de sus partes y que depende de la imputación mental, que no existe más allá de mi mente. Pero a la vez, es una experiencia innegable. No puedes decir que no existe el carro. ¿Cómo que no existe el carro? ¡Si me estoy subiendo en él! No puedes decir que eso no existe, pero no puedes decir que existe de manera inherente. Vamos a movernos dentro de esos dos límites.

Esa es una de las paradojas más bellas con las que juega el Dharma, pero no apropiándose de algo, o introduciendo algo externo: es nuestra vida. Estamos en esa paradoja, estamos sosteniendo algo que no tiene existencia inherente pero que a la vez se está manifestando. Lo que pasa es que nosotras lo hacemos cayendo en un extremo, normalmente, a menudo el del eternalismo, el sustancialismo. Nuestra sociedad es muy, muy, muy materialista y el cientificismo, además, ratifica ese materialismo. Por lo tanto, nuestra batalla será a menudo para compensar el extremo esencialista.

Esta vía media —por eso se habla de la vía media, por eso es el nombre de esta filosofía— evita estos dos extremos y dice que las cosas existen, pero no de manera inherente. Existen funcionalmente, no ontológicamente. Lo que hace Nagarjuna es muy interesante y se estudia en todas las escuelas. Estamos hablando de alguien del siglo IV después de nuestra era. Ha llovido, ¿no? Pues se sigue utilizando en cada *shedra,* en cada universidad budista, en casi todo el *mahayana*, se siguen utilizando las enseñanzas de Nagarjuna y sus compendios, sus diferentes compendios. No quiso construir nada nuevo, insisto, sino destruir el apego a cualquier afirmación metafísica.

Esta filosofía nos sirve para no caer en afirmaciones o intentos de definir lo que sí es la realidad o la verdad. Esto era muy importante porque —y esto pasa con cualquier tradición— hay a menudo la tentación de, puesto que es frágil esta verdad que proclama

el Buda, frágil en tanto que milagrosa porque se nos escapa continuamente y hay que hacer un determinado esfuerzo para liberarnos de determinados autoengaños y madurar una determinada visión, es fácil caer en extremos y en simplificar de nuevo.

La mente va a hacer esto continuamente. Y en tanto que tradición, o en tanto que institución, el budismo va a hacer esto en algunas ocasiones, y se van a hacer escuelas que no entiendan el refinamiento al que apuntaba el Buda cuando hablaba de las enseñanzas sobre la *anatman*, la no sustancialidad del ego, o cuando hablaba de la no existencia inherente de los fenómenos.

Entonces, como una especie de pulso a esas escuelas que estaban simplificando y cayendo en extremos, Nagarjuna hace una propuesta que pretende destruir este apego a cualquier afirmación sobre lo que es la verdad. Incluso él mismo dice que la vacuidad es vacía. Por eso, el pensamiento que capta la vacuidad también ha de disolverse. Dice que la vacuidad no es algo que se posea, sino que es algo que revela la estructura de la realidad como relacional, que nos permite ver que las cosas no son por sí mismas, sino que son en tanto que están relacionadas.

Nagarjuna hace muchas propuestas para intentar que no caigamos en estos extremos y descansemos tranquilamente en decir “esto existe” o “la realidad es esto”, que sería lo mismo que traicionarla. Nagarjuna demuestra, por ejemplo, que un fenómeno no puede surgir ni de sí mismo, ni de otro fenómeno, ni de ambos, ni sin causa. Lo voy a explicar un poco más, para que veáis de qué va este intento de destrozar cualquier pretensión de fijación metafísica o de fijación de lo que es la verdad.

Ningún fenómeno puede surgir de sí mismo, en tanto que una semilla no puede germinarse a sí misma, o un cuchillo no puede cortarse a sí mismo. Un móvil no sale de un móvil, un vaso no sale de un vaso. La causa del vaso no es el vaso mismo. Un fenómeno [no] puede surgir de otro fenómeno que es lo completamente diferente, no puede generar nada con coherencia. Una roca no puede producir una flor. Una mesa no puede producir un vaso. Por tanto, un fenómeno no puede surgir de otro fenómeno. Un fenómeno no puede surgir de sí mismo y tampoco puede surgir de otro fenómeno.

La tercera opción era de ambos. Cae por su propio peso: dos imposibles no suman una posibilidad. Si no podía surgir de sí mismo y no podía surgir de otro fenómeno, la combinación de ambos tampoco va a ser posible. Sería unir sueño y realidad; no produce una especie de entidad estable, las dos cosas no producen algo que tenga sentido, solamente una especie de paradoja.

Y la cuarta opción es sin causa. Un fenómeno no puede nacer sin causa. Si todo pudiera nacer sin causa, no habría ningún tipo de orden. Un árbol podría surgir del cielo sin semilla, sin tierra.

Esto es un ejemplo de cómo Nagarjuna, en sus diferentes compendios, en sus diferentes textos, intenta demostrar lógicamente, a través de esta lógica de martillo, que tumba todo el rato, que propone por otra vía, pero que no propone en términos de afirmar cómo es la

realidad, simplemente despoja la realidad de una especie de comodidad conceptual. Intenta no permitir que te establezcas en "bueno, pues las cosas son así". No, fíjate, si lo miras, no tiene ningún sentido. Lo que decíamos antes: la mesa no la vas a poder encontrar, el carro no lo vas a poder encontrar, la lógica causal de los objetos no la vas a poder encontrar.

Nada surge desde una esencia; todo aparece desde una red de causas, condiciones y percepción. Por lo tanto, desde este punto de vista, que es un punto de vista del análisis de la realidad, no hay entidad, sino relación. Cuando observas, los fenómenos son en tanto que están relacionados, pero no son por sí mismos.

Y esto es lo que dice el Dharma que nos está liando, y es que vemos y tratamos como real, como sustancial, lo que es simplemente aparente. Hay una analogía muy bonita que pone Juan Arnau, que es esta de los espejos, del mundo como escenario de espejos: cada cosa refleja a otras. Pero nosotros creemos que detrás hay un actor sólido. Cuando vemos que todo es reflejo, entonces se abre el espacio. Imputar que las cosas tienen una especie de esencia nos aprisiona. Cuando nos damos cuenta de que no hay ninguna gente ahí, de que no hay ninguna sustancia, se abre el espacio.

Entonces, ver la vacuidad en la realidad, ver esta cualidad de la realidad, no es negar que se está manifestando la mesa o que me estoy manifestando yo, es entender cómo tratarlo de verdad. Porque en tanto que no es sólido, nuestra relación con los fenómenos y con nosotras mismas debería ser diferente. Centrémonos ahora en lo que somos, en nuestra identidad. El yo claramente parece la identidad más real que tenemos, y ¿qué es lo que lo sostiene? Si nos fijamos en el cuerpo, cambia. No podemos decir que eso es el yo estable en tanto que se está transformando continuamente. Me pueden amputar una pierna, me pueden pasar de todo; el cuerpo cambia y el yo no se ve… Esa esencia no puede descansar ahí, porque no puede ser fijo y mutable a la vez. Sería una contradicción lógica.

Si decimos que somos las emociones, nuestras emociones fluctúan. Entonces, ¿quién eres tú cuando te levantas de buena leche o de mala leche? ¿Quién es más tú? Las dos cosas. Tú no puedes ser dos cosas a la vez contradictorias en esencia. "Es que soy muy complejo". Está bien, no estamos hablando de que no seas complejo, estamos hablando de que estás buscando una esencia, y una esencia tiene que ser sólida y estable. Y tu mundo emocional no es sólido ni estable. Por suerte, no es sólido ni estable.

Bueno, pues entonces los pensamientos. ¿Habéis pensado bien de mí y habéis pensado mal de mí? No podéis pensar las dos cosas, siendo las dos cosas. No os podéis identificar con dos pensamientos que son contradictorios asumiendo que sois vuestros pensamientos. Por suerte, tampoco sois vuestros pensamientos. No habría posibilidad de evolución, no habría posibilidad de lucidez. No sois vuestros pensamientos, por tanto tampoco está ahí vuestra esencia.

"Pues soy mis recuerdos. Estoy ahí, en mis memorias". Por suerte tampoco sois vuestros recuerdos. Además, ¿qué quiere decir un recuerdo? ¿Qué es un recuerdo? Es la misma

parte del cerebro que la de las invenciones, la de los recuerdos. La memoria reconstruye más que recuerda. Por lo tanto, mala cosa. No estamos ahí de manera esencial.

De nuevo, podemos poner algunas analogías. ¿Dónde está el reloj? ¿En el mecanismo, en la función, en el nombre? Pero no hay un reloj más allá de esos factores. Así también, el yo es una construcción útil, funcional, claramente, más o menos, pero vacía de existencia inherente. O el yo como un eco: se escucha, parece venir de algún sitio, pero no tiene fuente fija. Solo surge en relación con lo que lo provoca.

Y de nuevo, igual que decíamos con los fenómenos, ¿esto quiere decir que no existo? ¿Esto anula mi experiencia del ser? No, la aligera, porque no tienes que defender una identidad constante. Puedes estar presente, puedes estar abierto a lo que sea que se está manifestando ahora, sin miedo a estar perdiendo la identidad en el camino.

Entonces, ¿por qué ver la vacuidad? ¿Por qué esta visión transforma nuestra vida? ¿Por qué somos tan plastas en esta tradición contemplativa en querer contemplar sobre la vacuidad? Básicamente, porque reconocer o conectar con la vacuidad, con esta cualidad de la experiencia, cambia el modo en que vivimos de base, porque cambia nuestra percepción. No elimina el mundo, sino que nos da una nueva forma de estar en él, de tratarlo.

Y hablemos de esto en los términos en los que hablábamos antes ¿qué es lo que nos preocupa de verdad? Hablemos de las emociones, del segundo sello, que es nuestra casa.

¿Qué hace la vacuidad, qué hace *sunyata* —el concepto en sánscrito— con el apego? ¿Qué pasa si entiendo que mi objeto de deseo o mi objeto de apego resulta que no existe de manera inherente? O ¿dónde está, dicho de otra manera, lo inherente en aquello que estaba experimentando? Era tan solo una proyección. Resulta que si lo busco no está ahí, por lo tanto, me lo estaba inventando. Yo estaba ansioso perdido por una cosa que me estaba inventando. Lo inherente estaba en la proyección. La solidez estaba en mi proyección, no estaba en el objeto. El objeto estaba en continuo cambio, era básicamente interdependiente, estaban pasando muchas cosas. La proyección era lo que estaba fijando eso. La esencia inventada estaba en mi mirada, no estaba en el objeto.

¿Qué pasa si me doy cuenta de que el objeto de mi deseo, de mi apego, no tiene existencia inherente? Que conecto con ello de manera mucho más certera, de manera más real, más auténtica. Ya no descanso tanto en la proyección del objeto, sino que empiezo a sentir curiosidad de verdad por el objeto. ¿Y tú quién eras? Te he estado inventando todo el rato. Ahora, perdona, ¿cómo te llamabas? Somos así, vivimos así las relaciones.

Si no tiene existencia inherente, puedo amar sin creer que eso debe durar eternamente. Puedo sostener eso que tengo delante y cuidarlo sin asumir que eso va a durar eternamente, en tanto que no tiene existencia inherente, en tanto que es compuesto, es impermanente. No es que se acabe el apego. Eso pasará cuando de verdad me libere del apego a la autoexistencia, a esta identidad. Pero mientras estoy en ello, recordar que lo

que tengo delante no tiene existencia inherente me va a hacer un poco más liviano mi apego.Y esto cambia la vida de verdad, no podré ser suficientemente enfático. Ver que el objeto que tienes delante, que tu objeto de apego es un objeto que no tiene existencia inherente cambia la vida. Es un objeto que depende de causas y condiciones, que depende de sus formas y que depende, sobre todo, de tu propia mente.

En términos de aversión, lo que me hiere, lo reconozco como condicionado, no es esencial, y por lo tanto, saber que mi objeto de aversión no tiene existencia inherente disuelve el odio. Si tú comprendes profundamente en tu corazón que lo que tienes delante depende de causas y condiciones, que un objeto de odio depende de causas y condiciones, que depende de sus partes y que, sobre todo, es una proyección de tu mente, que está ahí en tu proyección, viviendo en tu proyección, cualquier aflicción va a ser una una pérdida de tiempo. Esto se entrena, pero fijaos lo que sería vivir sabiendo que nuestros objetos de odio son básicamente un espejismo.

También nos da relaciones más claras: el otro no es así, sino que es una aparición dinámica, como yo, como uno mismo, como una misma. Y en definitiva, y quizás lo que me parece más relevante [de la vacuidad] como herramienta es que nos da más humor, en contraposición al drama, a la sobreidentificación. Esto existe, está ahí, y desde un punto de vista autocentrado, está por mí. “Solo me faltaba esto”, que es lo que decíamos el otro día.

Cuando estamos sobreidentificadas todo el rato con nuestros agregados, con nuestras emociones, con nuestros pensamientos: “Es tan importante que esté pensando esto, es tan importante que esté sintiendo esto, son tan importantes mis valores, es tan importante esta experiencia que estoy teniendo, es tan importante estos objetos que estoy gestionando, todo esto es tan importante…” Evidentemente, esta estrechez, esta tensión, esta rigidez solo da espacio a la aflicción.

Cuando entiendes que todo esto es un espejismo, te hace un poco de gracia. Ves la capacidad y la fuerza que tiene la mente de exagerar. Ves que estás siendo presa de tu propia exageración, de tu propio dramatismo. Y no hay nada más aliviante y refrescante que reírte de tu propia percepción, que reírte de ti misma, de todo este dramatismo. Esta risa —que nos falta a raudales—, este humor es de las herramientas, es de las causas y es de los resultados más satisfactorios que tiene ver *sunyata*, ver la vacuidad o apreciar esta cualidad de la realidad. Si nada es tan sólido, hay más espacio para respirar, hay más espacio para jugar, para equivocarse, en definitiva. No es tan grave equivocarse. Cuando va mucho de ti y tú existes mucho, cualquier error es letal. Cuando ves que no va tanto de ti porque todo tiene causas y condiciones, y que resulta que te puedes relajar un poquito en relación a lo que te crees que eres y existes, cuando pasan las cosas, no hay tanto que proteger.

Y entonces hay esta cualidad tan bonita de la mente, que es la de la pura disponibilidad. Cuando entiendes que no existes de manera inherente y lo entiendes hasta el final, lo que surge es esta mente búdica, este potencial despierto que es pura disponibilidad. O sea, la mente está básicamente abierta a lo que sea que surja, lo que sea que sea necesario.

Esta es la unión inseparable que hace el Dharma de despertar definitivamente en términos de sabiduría. La sabiduría última tiene que ver con este contacto directo con *sunyata*, con la vacuidad, con entender la naturaleza de la realidad y de la propia identidad. Esto es inseparable de la compasión. Como no hay nada que proteger, hay pura disponibilidad. Tu energía ya no está en recolectar algo que creíamos existente, sino que la energía está a disponer de esta realidad interdependiente.

En definitiva, este sello trata de aprender a ver sin fijar y de vivir sin exigir solidez, con todo lo que eso conlleva. Asumir precisamente que la vida, lo que tenemos entre las manos, en tanto que vacía de existencia inherente, es lo más libre que tenemos.

Lo que pretenden los maestros y las maestras cuando hablan de la experiencia que se tiene que cultivar de la vacuidad es que podamos soltarnos en la realidad tal y como es. Será seguramente en el momento en que entendamos esto definitivamente que podremos relajarnos del todo. Mientras nos estemos creyendo que las cosas existen de manera inherente, mientras nos tomemos demasiado en serio la vida y nos estemos tomando demasiado en serio a nosotras mismas, es peligroso soltar, es peligroso relajarse, porque estaremos claramente perpetuando más esta neurosis fundamental que tiene el sistema.

Y para acabar, la vacuidad, *sunyata*, este tercer sello, no debe ser tan solo un conocimiento que, de alguna manera, masticamos intelectualmente. Tiene que ser algo que llevamos a nuestra experiencia directa. Esto tiene que llevarse a la meditación. Esto es importante porque nos puede confundir. Todas las enseñanzas sobre *sunyata* hacen que, de golpe, peligre nuestra visión, en términos del efecto pendular que nos puede provocar. Venimos del eternalismo, y podemos caer en el nihilismo fácilmente. Como yo vivía pensando que las cosas tenían un sentido inherente, que el sentido estaba allí fuera, la vida me va a llevar a algún lugar con sentido, y de golpe me doy cuenta de que no hay sentido allá afuera, de que nada tiene existencia inherente, de que yo estoy fabricando continuamente. Y ahora, ¿qué? Este "¿ahora qué?", este desasosiego, esta falta de esperanza pero mal dirigida, nos puede llevar a caer en este otro extremo.

De ahí que sea tan importante, cuando estamos haciendo enseñanzas sobre sabiduría, recordar lo que compensa y lo que nos conecta con las cosas, con lo que es, porque por mucha vacuidad que haya, la experiencia es innegable. La manera de no caer en ese extremo es a través del altruismo y la compasión. La compasión y el altruismo no son solamente una manera de agrietar la coraza alrededor del ego y de estas cuestiones fundamentales, sino que también son una manera de salvar nuestra visión de caer en un extremo nihilista.

Se dice como que, para practicar bien esta enseñanza, tenemos que estar continuamente evaluando si estamos en un extremo o en el otro, o yendo hacia un extremo o hacia el otro, porque fácilmente estaremos siempre en un momento u otro. Utilicemos estas enseñanzas para recordarnos el otro extremo, cuando estemos en este.

¿Que estoy demasiado apegado con las cosas, y estoy perdiendo visión, y estoy demasiado involucrado y sobreidentificándome, y todo empieza a ser demasiado serio? Nos vamos a recordar las enseñanzas sobre la vacuidad, y vamos a despegarnos un poco. Y vamos a recordar la naturaleza de los fenómenos y de nuestra propia identidad.

¿Que estamos demasiado desconectadas de las cosas? Si con las enseñanzas sobre la sabiduría estáis ahí, como volando, entonces hay que recordar el otro extremo y decir, ¡ojo!, los seres, la gente, el sufrimiento… Esto hay que tratarlo, también hay que responsabilizarse de esto. Aunque sea simplemente una proyección de la mente, está ahí y tiene que ser tratada. Porque es un espejismo, pero es un espejismo que nos afecta. Seguimos siendo víctimas de este espejismo, seguimos sufriendo y seguimos haciendo sufrir. Por muy proyección de nuestra mente, por muy espejismo, estamos ahí liadas. Por muy trampa que sea, por muy engaño que sea, estamos ahí liadas. Esto nos corresponde.

Tenemos que estar continuamente recordándonos el otro extremo y compensándonos. Esta es la forma correcta de aplicar las enseñanzas sobre el *madhyamaka*.

Para las contemplaciones, para el tono que os animo a que tengáis hasta que nos encontremos mañana por la tarde en la última sesión de los cuatro sellos que haremos, os animo a que, primero, analicéis todo esto. Si queréis utilizar vuestro tiempo para analizarlo, me parecerá estupendo y será extraordinariamente útil. Para quien esto ya le resuene de alguna manera y quiera ir ya a transformar su percepción y dejar de estar sobreidentificándose con todo, la propuesta sería que os recordarais a menudo que todo es una proyección de vuestra mente, que todo es como un espejismo, que todo es como una ilusión, que todo es como un sueño. Que cada cual escoja sus términos.

Tanto la experiencia externa que estéis teniendo, el escenario, como vuestra propia mente, recordad simplemente que son ilusorias. Y luego, como ha pasado hoy, habrá una meditación y unas conversaciones en grupo en relación a este sello, y algunas contemplaciones.

Vamos a dedicar los méritos. Lo que sea que hayamos podido acumular en términos de mérito, de virtud, de lucidez, o lo que sea que nos haya parecido importante o relevante y que pueda afectar y redundar en nuestra sabiduría, en nuestro bienestar, de una manera más profunda. Todo ello, lo compartimos con todos los seres. Aspirando a que puedan liberarse rápidamente de los entramados de su ignorancia, que puedan despertar rápidamente a la naturaleza de su propia mente.

[Oraciones]