

NO MIRAR HACIA OTRO LADO

El camino del budismo más allá de la esperanza y el miedo

Rigdzin Shikpo

- **Las cuatro nobles verdades**
- **Expuestas en sánscrito**

La primera verdad, *duhkha*, se traduce normalmente como «sufrimiento» o «dolor». Es la idea de que la vida es un problema interminable. La segunda verdad, *samudaya*, trata de la causa del *duhkha*. ¿Por qué surge este sufrimiento? La tercera verdad, *nirodha*, significa la eliminación: una vez que ha surgido, el sufrimiento puede eliminarse. Y la cuarta verdad, *marga*, es el camino que nos conduce a la eliminación del sufrimiento.

Rigdzin Shikpo. No Mirar Hacia Otro Lado. Ediciones Dharma, 2012. España. Pág. 18.

- **La apertura mental**
- **Ver las cosas de frente**

Esta percepción es de hecho más real que radical. Mirar las cosas de frente, directa y abiertamente, es realmente saludable. Es penetrante, natural y genuino; muchísimo más que lo podrán ser nunca nuestras proyecciones ordinarias y nuestros modos de manejar las cosas. Pero eso nunca lo sabremos a menos que practiquemos, pues no tendremos nada con qué compararlo.

Rigdzin Shikpo. No Mirar Hacia Otro Lado. Ediciones Dharma, 2012. España. Pág. 26.

- **Visión correcta de la realidad**
- **Budismo: ni pesimista ni optimista**

Sólo trata de ver las cosas como son en realidad. La práctica budista consiste en hacerse más abierto, lúcido y sensible. No hay nada deprimente en ello. Claro que esto puede hacer que nuestra experiencia sea más clara y penetrante, y puede que eso no nos guste. Tal vez nos sintamos incómodos cuando nuestro mundo aparentemente sólido se convierta en algo más «transparente» y «no tan fácil de agarrar», como solía decir Trungpa Rimpoché.

Rigdzin Shikpo. No Mirar Hacia Otro Lado. Ediciones Dharma, 2012. España. Pág. 28.

- **Primera verdad: dukkha**
- **Sufrimiento inherente**

La primera verdad del Buda, la verdad del sufrimiento, no consiste en decir que todo es horrible. Consiste en mostrar que el sufrimiento o *dukkha* es inherente a la naturaleza de la existencia y a la estructura básica de todo ser sensible.

Rigdzin Shikpo. No Mirar Hacia Otro Lado. Ediciones Dharma, 2012. España. Pág. 28.

- **El sufrimiento del sufrimiento**
- **Que es acumulativo**

El sufrimiento y la insatisfacción son justos, en el sentido más obvio. El hecho de que ya estemos sufriendo no excluye la posibilidad de que suframos más aún. Es lo que Trungpa Rimpoché «el sufrimiento del sufrimiento». El ejemplo que me dio fue el siguiente: padecer cáncer no excluye la posibilidad de que nos atropelle un coche.

Rigdzin Shikpo. No Mirar Hacia Otro Lado. Ediciones Dharma, 2012. España. Pág. 29.

- **Sufrimiento condicionado**
- **En base a skandhas**

El tercer tipo de sufrimiento, el más sutil de todos ellos, es el *duhkha* de los cinco *skandhas*, los propios constituyentes de nuestra existencia: la forma del cuerpo, los sentimientos de dolor y placer, las percepciones de los sentidos, el contenido de la mente y el corazón, y nuestra conciencia misma. Los *skandhas* no son sólo los constituyentes de nuestra existencia personal; incluyen también nuestra percepción del mundo exterior y las cosas a las que nos agarramos en ese mundo.

Rigdzin Shikpo. No Mirar Hacia Otro Lado. Ediciones Dharma, 2012. España. Pág. 29.

- **Budismo es libertad**
- **Conocer los mundos como son**

Lo más importante es experimentar la naturaleza de nuestros mundos del modo más directo posible. Digo «mundos» porque nuestro *a priori* mundo convencional está formado por todas nuestras emociones, ideas y proyecciones. Al menos podemos aspirar a liberarnos de nociones y proyecciones de cómo debería ser el mundo, y tratar de experimentar las cosas como realmente son. Ese simple hecho de aspirar a ser libres.

Rigdzin Shikpo. No Mirar Hacia Otro Lado. Ediciones Dharma, 2012. España. Pág. 31.

- **Visión hechizada de la realidad**
- **Distorsionamos la realidad**

El gran maestro del siglo XIV Longchen Rabjam utilizó esa misma palabra para describirlo. Encantamiento es una buena palabra para ello. Es como si estuviéramos bajo un hechizo que hace que veamos cosas que no están ahí y no veamos las que sí están. Esta visión equivocada es la visión del mundo tal como lo conocemos.

Este hechizo no lo ha lanzado un mago horrible y maligno; en cierto modo, lo hemos creado nosotros.

Rigdzin Shikpo. No Mirar Hacia Otro Lado. Ediciones Dharma, 2012. España. Pág. 32.

- **Meditación de apertura**
- **Más allá de la calma mental**

En cambio, la visión budista es una actitud de apertura completa hacia todo aquello que surja en nuestra mente en el día a día. Por medio del apertura, nunca decimos «no» a ninguna experiencia; eso nos permite sentir todo del modo más completo posible. Meditar con esta perspectiva, nos hace mucho más estables y fieles a nosotros mismos que tratar simplemente de calmar la mente.

Rigdzin Shikpo. No Mirar Hacia Otro Lado. Ediciones Dharma, 2012. España. Pág. 35.

- **Meditación de apertura**
- **Efectos del egocentrismo**

La meditación sin forma está relacionada con la apertura y la lucidez de la mente. Dentro de esa apertura y lucidez, se dan ciertos huecos en los que nos resulta difícil permanecer centrados en el ego. El egocentrismo nos hace temerosos y cobardes, o puede que agresivos y violentos. Ya sea de un modo u otro, impide que nos abramos y disminuye nuestra lucidez. Sólo si unimos y lucidez y apertura podremos actuar en el mundo de un modo preciso y genuino.

Rigdzin Shikpo. No Mirar Hacia Otro Lado. Ediciones Dharma, 2012. España. Pág. 38.

- **Meditación básica de apertura**
- **Cuerpo - habla y mente**

La técnica de meditación consta de tres partes. La primera parte trata del cuerpo. La segunda parte concierne al habla, que en este caso se refiere a la respiración. La respiración es el medio para la voz, es un medio de comunicación con el mundo exterior y está relacionado en general con el principio de comunicación. La tercera parte de la técnica de meditación tiene que ver con la mente, incluyendo los pensamientos, las emociones y los sentimientos.

Rigdzin Shikpo. No Mirar Hacia Otro Lado. Ediciones Dharma, 2012. España. Pág. 39.

- **Meditación y confianza**
- **Sencillez natural de la presencia**

No tiene sentido preguntarse si somos dignos de estar aquí. Estamos aquí, así que no tiene sentido hacerse esa pregunta. Tampoco hemos de sentirnos orgullosos por ello. Cuando nos sentamos a meditar, simplemente conectamos con la tierra, con el entorno y con nuestro cuerpo con la confianza natural de ser como somos. El universo no es nuestro enemigo, y nadie está escondiéndose a nuestras espaldas para clavarnos un puñal. La idea es sentir confianza para sentarse y simplemente ser.

Rigdzin Shikpo. No Mirar Hacia Otro Lado. Ediciones Dharma, 2012. España. Pág. 42.

- **Meditación y “sin esfuerzo”**
- **La Sencillez de la presencia**

A menudo tenemos una actitud tan dura con nosotros mismos que cuando comenzamos a disfrutar de la meditación, automáticamente pensamos que estamos haciendo algo mal. Sí parece que la práctica está yendo bien, sin un esfuerzo demasiado grande, pensamos que no es justo. Bueno, ¡esa es precisamente la idea! Probablemente sea buena señal pensar que estás haciendo trampas. Si estás disfrutando de la práctica sin aparentemente esforzarte demasiado, es muy probable que estés practicando verdadera meditación.

Rigdzin Shikpo. No Mirar Hacia Otro Lado. Ediciones Dharma, 2012. España. Pág. 46.

- **Apertura en la meditación**
- **Permitir todo pensamiento y emoción**

En meditación, reconocemos los pensamientos y las emociones que surgen a cada instante. Los miramos de frente, los experimentamos en su plenitud y dejamos que desaparezcan, una y otra vez, como un buen anfitrión recibe a las visitas. Obviamente, no te quedas todo el tiempo con un mismo invitado; hay muchos más que vendrán. Un buen anfitrión, como es natural, nunca dirá un invitado «¡Estupendo, pasa pasa, disfruta de la fiesta!», y a otro «¡No me gustas! ¡Largo de aquí!».

En meditación, practicamos para comportarnos de manera ecuánime ante cualquier cosa que surja en nuestra mente.

Rigdzin Shikpo. No Mirar Hacia Otro Lado. Ediciones Dharma, 2012. España. Pág. 47.

- **Meditación Rimé**
- **Todo lo que surge es sagrado**

En el contexto de la meditación, los pensamientos malos no son tratados como algo malo, ni los buenos como algo bueno. Simplemente los acompañamos con la conciencia, dejamos que desaparezcan, y regresamos a la respiración. Todo esto es fácil decirlo, claro. Tenemos el hábito inconsciente de juzgar los pensamientos y emociones como buenos o malos.

Rigdzin Shikpo. No Mirar Hacia Otro Lado. Ediciones Dharma, 2012. España. Pág. 48.

- **Elementos de la meditación**
- **Objeto, persona y conciencia**

En meditación hay tres elementos funcionando. Primero, el objeto de nuestra meditación. Segundo, la persona que parece estar meditando. Tercero, el juez o crítico, el que toma la temperatura a la meditación, el que juzga si estamos ganando o perdiendo, si es el momento o no de concluirla.

Rigdzin Shikpo. No Mirar Hacia Otro Lado. Ediciones Dharma, 2012. España. Pág. 49.

- **Meditación mal comprendida**
- **Andar buscando éxito y comparaciones**

Durante la meditación echamos la vista atrás para ver cuánto hemos avanzado. Creamos muchísimas expectativas, deseos, esperanzas y miedos a partir de nuestra práctica. Pero cuando nos sentamos a meditar para descubrir algo ya hemos empezado con mal pie, pues miramos hacia otro lado y no afrontamos nuestra experiencia más inmediata. Comparamos el pasado con un futuro imaginario, buscando alguna evidencia de mejora.

Rigdzin Shikpo. No Mirar Hacia Otro Lado. Ediciones Dharma, 2012. España. Pág. 51.

- **Meditación y pensamientos**
- **Desarrollo de la práctica**

En nuestro interior estamos enfadados, porque comenzamos a meditar para liberarnos de los pensamientos y ahora tenemos más que nunca. Pero en realidad, *sólo* parece haber más pensamientos que antes; lo que ocurre es que ahora nos hemos dado el espacio suficiente para darnos cuenta de ello. Es una experiencia muy edificante darse cuenta de cuántos pensamientos cruzan por nuestra mente.

Rigdzin Shikpo. No Mirar Hacia Otro Lado. Ediciones Dharma, 2012. España. Pág. 58.

- **Atención en la meditación**
- **No forzar el ver pensamientos**

Uno de los primeros consejos que me dio Trungpa Rimpoché fue: «No medites como un gato que vigila la guarida de un ratón». Los ratones son nuestros pensamientos y emociones, y meditamos como si esperásemos saltar sobre ellos cuando aparezcan. El proceso debe ser algo mucho más fluido y agradable.

Hay una magia poderosa, pero a la vez suave, en el hecho de que surjan los pensamientos.

Rigdzin Shikpo. No Mirar Hacia Otro Lado. Ediciones Dharma, 2012. España. Pág. 64.

- **Observar del Buda**
- **Apertura mental y religión**

«¡Ven y verás!» Así es como describió el Buda su mundo de apertura y presencia. Es maravilloso encontrar una enseñanza como ésta en el núcleo de una religión. Las religiones no suelen promulgar una apertura así. Al contrario, es más común que nos digan que necesitamos tener fe en algo que ni siquiera comprendemos. La fe ocupa un lugar importante en el budadharma, pero está más relacionada con tener confianza en la veracidad de las comprensiones intuitivas que surgen de nuestra práctica.

Rigdzin Shikpo. No Mirar Hacia Otro Lado. Ediciones Dharma, 2012. España. Pág. 69.

- **Apoyos a la meditación**
- **de apertura mental**

Primero, necesitamos energía y persistencia. No podemos esperar conseguir comprensión intuitiva, entendimiento y apertura sin energía y persistencia.

Segundo, necesitamos aprender a relajarnos.

Tercero, necesitamos el corazón y la confianza para hacerlo. No podemos persistir sin creerlo. Debemos creer firmemente que hay un sentido en todo esto.

Cuarto, debemos desarrollar poco a poco nuestra comprensión de la apertura. Si aprendemos a ser lo que Trungpa Rimpoché describió como «amables con nosotros mismos y compasivos con los demás», seremos capaces de aplicar ese camino a nosotros mismos, a los demás y al resto del mundo.

Quinto, debemos comprender que la presencia tiene altibajos, y que existen modos de estimular esa presencia en nuestro interior.

Rigdzin Shikpo. No Mirar Hacia Otro Lado. Ediciones Dharma, 2012. España. Pág. 70.

- **Punto de no-retorno**
- **Base de la primera noble verdad**

En el punto de no retorno, nos hemos quitado el velo lo suficiente como para ver más claramente la naturaleza dolorosa y desagradable de la experiencia. Incluso las cosas agradables pueden parecernos dolorosas si no nos conectamos a ellas por completo. Todo esto está relacionado con la primera noble verdad del Buda, la verdad del *dukkha* o del sufrimiento.

Rigdzin Shikpo. No Mirar Hacia Otro Lado. Ediciones Dharma, 2012. España. Pág. 71.

- **Bases de la práctica budista**
- **Apertura, presencia y sensibilidad**

En la práctica budista, a menudo destacamos la importancia de la apertura, la presencia y la sensibilidad. Desde esta sencilla perspectiva aprendemos de nuestros mundos, y al principio puede que no nos demos cuenta de lo revolucionaria que es en realidad.

Podemos usar la apertura, la presencia y la sensibilidad como técnicas. Pero la técnica consiste básicamente en una actitud: eres el rey o la reina de tu mundo, y todo está colocado delante de ti. No falta nada. Es de una gran sencillez.

Rigdzin Shikpo. No Mirar Hacia Otro Lado. Ediciones Dharma, 2012. España. Pág. 72.

- **Meditación budista directa**
- **Apertura - claridad - sensibilidad**

Trungpa Rimpoché dijo una vez que el único método que enseñó el Buda fue la meditación. Por meditación quería decir el desarrollo de la apertura, de la cual surgen la claridad y después la sensibilidad. Eso es todo en lo que debemos trabajar; es todo lo que necesitamos. Nos infravalorados y subestimamos al pensar que es necesario algo más. Esta práctica es tremendamente sencilla y directa.

Rigdzin Shikpo. No Mirar Hacia Otro Lado. Ediciones Dharma, 2012. España. Pág. 77.

- **Observación meditativa**
- **Sus límites de experiencia**

Hemos de evitar convertirnos en observadores de nuestra experiencia. Existe cierta atracción superficial en ser un observador. Ciertamente, es así como enseñaban los primeros maestros budistas occidentales a practicar la lucidez. El observador puede distanciarse de las emociones y las experiencias dolorosas. Puede que sintamos que realmente estamos experimentando nuestros pensamientos, las emociones y sentimientos de manera clara y vívida, aunque estemos separados de ellas al mismo tiempo. Pero eso es como ver el mundo desde detrás de un cristal; nunca experimentaremos de ese modo su auténtica naturaleza.

Rigdzin Shikpo. No Mirar Hacia Otro Lado. Ediciones Dharma, 2012. España. Pág. 78-79.

- **Meditación y observador**
- **No separarse de las emociones**

Más tarde, podemos sentir una gran explosión emocional cuando la sensación de separación se derrumba de repente. Todo explota de manera incontrolada. O nuestras mentes se quedan en blanco y perdemos toda lucidez. ¿Por qué? Porque hemos estado trabajando en términos de control y distancia.

Rigdzin Shikpo. No Mirar Hacia Otro Lado. Ediciones Dharma, 2012. España. Pág. 79.

- **Meditación directa**
- **No control, no distancia**

¿Cuál es el modo correcto de tratar nuestra experiencia con atención plena y lucidez? Según Trungpa Rimpoché, lo importante es no tener un programa de lucidez. En su lugar, intenta conectar con lo que surja lo más directamente posible; debes entregarte a ello.

Rigdzin Shikpo. No Mirar Hacia Otro Lado. Ediciones Dharma, 2012. España. Pág. 81.

- **Principio de mandala**
- **Centro - periferia**

La palabra mandala significa literalmente «redondo», o «circular», pero a menudo se explica su significado separando «manda», que significa «esencia central», y «la», «periferia». Los mandalas funcionan en términos de centro y periferia, o centro y emanación. En el centro se localiza el principio organizativo, algo que es activo y poderoso. Simbólicamente, el principio básico a menudo es representado por un punto.

Rigdzin Shikpo. No Mirar Hacia Otro Lado. Ediciones Dharma, 2012. España. Pág. 87-88.

- **Mandala y bordes**
- **Lo delicado de las fronteras**

Un árbol crece en mi jardín, pero la fruta cae en el tuyo, y eso crea un verdadero enfrentamiento entre vecinos. Son ejemplos de lo delicados que pueden llegar a ser los bordes o límites, como decidir qué es lo que está dentro o fuera de los límites de nuestro terreno.

Rigdzin Shikpo. No Mirar Hacia Otro Lado. Ediciones Dharma, 2012. España. Pág. 93.

- **Emociones y origen de ellas**
- **Mirar qué empuja las emociones**

Tiene sentido, pues la base de cualquier emoción es una manera de ver las cosas, incluso en un nivel despierto. Pero como no somos seres despiertos, lo que vemos está distorsionado y probablemente no merezca la pena mirarlo. Nuestras emociones nos agarran y nos empujan de manera irreflexiva, forzándonos a seguir determinadas direcciones. Sería mejor girarnos y ver qué es lo que nos está empujando. De lo contrario, seremos como los perros: las emociones nos lanzan un hueso y nosotros vamos tras de él. ¿Por qué no girarse y ver quién nos ha lanzado el hueso?

Rigdzin Shikpo. No Mirar Hacia Otro Lado. Ediciones Dharma, 2012. España. Pág. 95-96.

- **Emociones no como acción**
- **Son explosión de energía**

Son explosiones de energía que primero van hacia un lado, luego hacia otro, a modo de columpio, pero no nos conducen inevitablemente a la acción. El odio no conduce necesariamente al asesinato. Del mismo modo, el deseo y demás emociones negativas no nos empujan irremediabilmente a cometer una acción negativa. Las emociones surgen en nuestro cuerpo, pero no tienen por qué ser expresadas en una acción externa.

Rigdzin Shikpo. No Mirar Hacia Otro Lado. Ediciones Dharma, 2012. España. Pág. 96.

- **Budismo: debilitar al ego**
- **Lograr el entorno abierto**

¿Por qué nuestro mundo parece tan cerrado? Es un problema de autodefensa. Es difícil preservar el ego en un entorno abierto de verdad, donde todo es experimentado de una forma fresca y nueva. Los practicantes budistas aspiran a experimentar las cosas de esa manera, y el yo poco a poco se debilita con ello.

Rigdzin Shikpo. No Mirar Hacia Otro Lado. Ediciones Dharma, 2012. España. Pág. 98.

- **Primer nivel de deseos**
- **Nociones e ideas**

Existen diferentes niveles de deseo o sed que nos dominan. El más superficial, aunque aún poderoso, es la sed de nociones e ideas. Los seres humanos se casan e identifican apasionadamente con las ideas. Nos consideramos científicos, artistas, políticos, buenas personas, malas personas, hombres o mujeres. A partir de estas opciones construimos el mandala de nuestra identidad personal. Cada vez que esa identidad se ve amenazada, creamos un auténtico alboroto.

Rigdzin Shikpo. No Mirar Hacia Otro Lado. Ediciones Dharma, 2012. España. Pág. 99.

- **Segundo nivel de deseos**
- **Los placeres sensitivos**

El siguiente nivel es el deseo de experiencia sensorial: la sed de ver, sentir, oler, saborear y tocar. La sed es una buena palabra en este contexto. Sentimos una sed apabullante de oxígeno, que no apreciamos a menos que padezcamos algún problema respiratorio. Nuestra necesidad de respirar es, literalmente, una cuestión de vida o muerte, pero nuestra sed por el mundo de los sentidos es en general tan increíblemente fuerte que cualquier falta de contacto con el mismo nos afecta de un modo fundamental.

Rigdzin Shikpo. No Mirar Hacia Otro Lado. Ediciones Dharma, 2012. España. Pág. 99-100 .

- **Tercer nivel de deseos**
- **El apego a la existencia misma**

Por debajo del deseo de experiencia sensorial se encuentra el deseo de la existencia misma. Normalmente, lo que más nos asusta es el dolor físico o la muerte. La posibilidad de que el ego desaparezca parece más una abstracción. Pero el apego a la existencia misma es en realidad más profundo que cualquier apego del cuerpo.

Rigdzin Shikpo. No Mirar Hacia Otro Lado. Ediciones Dharma, 2012. España. Pág. 100 .

- **Cuarto nivel de deseos**
- **No conocer la realidad**

«¡No quiero conocer las cosas como realmente son!». Es algo intrínseco. Creemos que es superficial, pero está en nuestro interior; incluso más allá de nuestro deseo de existencia. Y es tremendamente emocional, tan emocional que parece una constante en nuestra existencia.

Rigdzin Shikpo. No Mirar Hacia Otro Lado. Ediciones Dharma, 2012. España. Pág. 100.

- **El desarrollo de Avidya**
- **La forma nos da agarre**

Con la ignorancia viene una sensación de forma. La forma nos ofrece algo a lo que asirse, algo que puede tirar de nosotros y sacarnos de esa sensación de no existencia. Y de ahí surge el deseo de experiencia; el deseo de trabajar en el mundo; de oler, saborear, tocar, moverse, respirar... y la sensación de un «yo» que hace todo esto.

Rigdzin Shikpo. No Mirar Hacia Otro Lado. Ediciones Dharma, 2012. España. Pág. 101.

- **Deseo de identificación**
- **Base de los conflictos humanos**

Nuestras dificultades surgen del fuerte deseo de identificarnos con ideas y nociones de este mundo. Pertenecer y excluir van de la mano, de modo que cuando entramos en un mandala excluimos todo lo que no se encuentra en el mismo. Un buen ejemplo que ilustra esta idea es el del escritor inglés que definió una vez la nación como «un club de odio al extranjero».

Rigdzin Shikpo. No Mirar Hacia Otro Lado. Ediciones Dharma, 2012. España. Pág. 103.

- **Samsara y desestabilización**
- **Base de la masa de sufrimiento**

Vivimos en lo que los budistas llaman el *samsara*, o existencia condicionada, un océano de sufrimiento. Puede que las cosas no parezcan tan malas en nuestra parcela de samsara en este momento, pero no durará para siempre y quién sabe lo que ocurrirá después.

El mensaje del Buda señala la inestabilidad de todo y, en ese sentido, es desestabilizador.

Rigdzin Shikpo. No Mirar Hacia Otro Lado. Ediciones Dharma, 2012. España. Pág. 112.

- **El mandala del yo**
- **Apego y rechazo**

Siempre somos el centro del mandala de nuestro mundo, el mandala del «yo y lo mío». Este mandala incluye todas las cosas que podemos controlar o manipular y que consideramos nuestras. Los límites están formados por esas zonas de incertidumbre, donde nuestro control no es absoluto.

En el centro de este mandala se encuentran los sentimientos de apego y rechazo. A nuestro alrededor vemos cosas que queremos atraer o seducir, y otras que queremos rechazar.

Rigdzin Shikpo. No Mirar Hacia Otro Lado. Ediciones Dharma, 2012. España. Pág. 115.

- **Apertura mental con conciencia**
- **Lo agradable y desagradable**

Es la enseñanza básica del Buda: estar abierto a cualquier situación que surja. Sin embargo, esto no quiere decir que debamos abrirnos ante cualquier cosa, sin orden ni concierto. La apertura está siempre mediada por la conciencia y la sensibilidad. Permitimos que surja cualquier situación, agradable o desagradable. Sentimos la situación sin escondernos y sin juzgar si es buena o mala.

Rigdzin Shikpo. No Mirar Hacia Otro Lado. Ediciones Dharma, 2012. España. Pág. 116.

- **Superar el egocentrismo**
- **Vacuidad y apertura**

El budismo mahayana incluye muchas técnicas para eliminar las estructuras de mandala egocéntricas. Podemos llevar a cabo un análisis para convencernos de la vacuidad de los conceptos que las mantienen unidas. También podemos tratar de eliminarlas practicando la apertura.

Rigdzin Shikpo. No Mirar Hacia Otro Lado. Ediciones Dharma, 2012. España. Pág. 118.

- **Tercera noble verdad**
- **El cese del sufrimiento**

En la tercera noble verdad del Buda, la palabra clave es el cese: el cese de nuestro apego por las estructuras conceptuales y las emociones que las acompañan. Tenemos que trabajar con cada una de ellas, conceptos y emociones, por separado, a modo de ataque por dos flancos.

Rigdzin Shikpo. No Mirar Hacia Otro Lado. Ediciones Dharma, 2012. España. Pág. 125.

- **La visión de “Maya”: el tiempo**
- **La realidad no es fija ni sólida**

El modo budista de ver los fenómenos dice que la experiencia del pasado, del presente y del futuro es como *maya*, una ilusión mágica. Son una especie de truco que los tres tiempos nos hacen a todos nosotros. Resulta que el mundo es un lugar extremadamente dinámico y nuestra experiencia no es tan sólida o fija como creíamos que era.

Rigdzin Shikpo. No Mirar Hacia Otro Lado. Ediciones Dharma, 2012. España. Pág. 126.

- **El pasado no se cambia**
- **La conciencia del tiempo**

Pensamos en tratar de cambiar nuestro comportamiento para crear algo mejor en el futuro. Pero nunca pensamos que se pueda hacer algo para cambiar el pasado. El pasado nos parece algo monolítico e intocable. En cierto sentido, el pasado parece estar vivo, porque podemos revivir experiencias de algún modo. Por otro lado, parece algo muerto y fijo, como una mariposa clavada en un papel; algo que tiene sólo la apariencia de estar vivo.

Rigdzin Shikpo. No Mirar Hacia Otro Lado. Ediciones Dharma, 2012. España. Pág. 129.

- **La presentitud**
- **No hay tiempos irreales**

La nueva experiencia ante nosotros no puede ser etiquetada en términos de los tres tiempos. Podemos llamarla inmediatez, el ahora, *presentitud* o cualquier otra palabra inventada, pero eso sólo camufla el hecho de que no sabemos a ciencia cierta qué es. Cualquiera que sea el modo en que describamos la experiencia, lo que está claro es que no es pasado, presente ni futuro en el sentido ordinario.

Rigdzin Shikpo. No Mirar Hacia Otro Lado. Ediciones Dharma, 2012. España. Pág. 131.

- **El cuarto tiempo**
- **Superar el tiempo lineal**

Durante nuestra práctica, llegamos a un punto en que las cosas se derrumban. Es sólo experimentando la cualidad mortal de ese derrumbamiento que comprendemos el verdadero mensaje de «lo presente». en las enseñanzas dsogchen a eso se le llama el *cuarto tiempo*. Es sólo un modo de hablar de la experiencia después de haber eliminado nuestro apego por los tres tiempos. Existen otros nombres, pero el cuarto tiempo es atractivo, además de neutral.

Rigdzin Shikpo. No Mirar Hacia Otro Lado. Ediciones Dharma, 2012. España. Pág. 134-135.

- **Pensamientos budistas**
- **Son para vacuidad**

La respuesta es muy sencilla: los pensamientos no provienen de ningún lado.

Cuando aparece un pensamiento en tu mente, no proviene de ningún lugar. Y cuando desaparece, no va a ningún lado. No existe ningún almacén mental para pensamientos; simplemente desaparece y deja de existir.

Rigdzin Shikpo. No Mirar Hacia Otro Lado. Ediciones Dharma, 2012. España. Pág. 137-138.

- **Emociones muy fuertes**
- **Kleshas: odio, deseo y confusión**

Existen tres tipos básicos de emociones negativas, en sánscrito *kleshas*. Uno está asociado al odio y al rechazo. Estos *kleshas* son los más fáciles de manejar, por extraño que parezca, pues se presentan de un modo único e inconfundible. El segundo tipo de *klesha* está conectado al deseo y la atracción. Estas emociones son más complicadas, con muchos más matices. Reconocer ciertos tipos de deseo puede llegar a resultar muy difícil.

El tercer tipo de *klesha* está asociado a la confusión. Estas emociones son realmente complicadas de discernir.

Rigdzin Shikpo. No Mirar Hacia Otro Lado. Ediciones Dharma, 2012. España. Pág. 144.

- **Curar el odio**
- **Es fácil: sólo un tallo**

Se piensa que el odio es extremadamente destructivo y la causa de que entremos en estados de sufrimiento por largos períodos de tiempo. Lo bueno del odio, como se dice, es que es relativamente fácil de curar. El odio es muy simple. Sólo tiene un tallo que cortar, mientras que el deseo es más complejo y posee múltiples ramificaciones.

Rigdzin Shikpo. No Mirar Hacia Otro Lado. Ediciones Dharma, 2012. España. Pág. 145.

- **Ignorancia y deseo**
- **La base del sufrimiento**

La enseñanza del Buda sobre el origen del sufrimiento afirma que el sufrimiento proviene del deseo. La ignorancia está detrás del deseo, y crea las bases para la existencia condicionada. Pero el deseo de la existencia y del placer (y de evitar lo desagradable) es la segunda fuerza más poderosa que existe. Si la ignorancia crea el mecanismo del samsara, el deseo es la llave que le hace funcionar.

Rigdzin Shikpo. No Mirar Hacia Otro Lado. Ediciones Dharma, 2012. España. Pág. 146.

- **Entrenar los kleshas**
- **Adiestrar la mente**

El enfado es más fácil de trabajar desde un punto de vista práctico, pues extremadamente claro y nítido. El deseo es más escurridizo, y la confusión puede ser difícil de definir. Es por eso que el enfado suele ser la primera emoción en ser tratada en este tipo de entrenamiento.

Rigdzin Shikpo. No Mirar Hacia Otro Lado. Ediciones Dharma, 2012. España. Pág. 147.

- **Enfado: sentimiento y emoción**
- **Desarrollo de la percatación**

Pero ¿es el sentimiento de enfado lo mismo que el enfado mismo? No, hay un momento en que estamos enfadados antes de que el sentimiento explote y aparezca. El sentimiento y la emoción sólo parecen ser lo mismo porque identificamos los dos casi por completo. Sólo si aislamos el sentimiento en el momento que surge podremos darnos cuenta de esa diferencia.

Rigdzin Shikpo. No Mirar Hacia Otro Lado. Ediciones Dharma, 2012. España. Pág. 148.

- **Apego al enfado**
- **La emoción no es problema**

Como ya vimos en la sección sobre la negatividad doble, la emoción en sí misma no es demasiado problemática y no necesitamos eliminarla. El problema reside en nuestro apego por el enfado y en el modo en que nos sentimos completamente atraídos por el mismo. En esos momentos nos identificamos tanto con el enfado o el odio que parecen ser nuestra vida misma, y por eso resulta tan difícil renunciar a ellos. Es precisamente esa completa identificación egocéntrica con la emoción la que ha de ser eliminada.

Rigdzin Shikpo. No Mirar Hacia Otro Lado. Ediciones Dharma, 2012. España. Pág. 149.

- **Sufrir el enfado**
- **pero no reaccionar**

Hasta que podamos atrapar ese momento especial, centramos la práctica en los sentimientos que surgen de nuestro enfado. Debemos quedarnos con esos sentimientos incómodos, casi insufribles, y ver cómo surgen y desaparecen, sin dejar que nos provoquen ninguna acción.

Es parecido al enfoque que adoptamos en la meditación sin forma. Cuando surge un fuerte enfado lo tratamos como a un invitado especial. Podemos relajarnos y sentir la personalidad del invitado.

Rigdzin Shikpo. No Mirar Hacia Otro Lado. Ediciones Dharma, 2012. España. Pág. 152.

- **La emoción del miedo**
- **Como klesha**

El miedo es una emoción muy importante que, aunque técnicamente no es un *klesha*, podemos tratarla de manera similar al odio. De nuevo, Existen tres aspectos: el momento en que surge, el sentimiento que no provoca, y la sensación de movimiento, de ganas de huir de la situación. Estos sentimientos nos empujan a la acción. Al igual que con el enfado, identificamos el miedo con el sentimiento, o incluso con la acción de huir. Pero es posible ir más atrás en el camino que conduce a la acción, regresar al sentimiento de miedo, sin responderle.

Rigdzin Shikpo. No Mirar Hacia Otro Lado. Ediciones Dharma, 2012. España. Pág. 156-157.

- **El proceso del deseo**
- **Conseguir algo y desarrollo del calor**

Trabajar con el deseo es diferente, aunque comienza con los mismos tres aspectos. Primero encontramos el deseo mismo, el querer conseguir algo o a alguien. Después aparece el sentimiento físico: una corriente de calor por el cuerpo y una sensación de querer ir hacia el objeto de nuestro deseo y atraparlo, de atraerlo hacia nosotros y de rodearlo. Y ese sentimiento conecta de algún modo con una respuesta física o verbal externa, o a una explosión mental de deseo interior.

Rigdzin Shikpo. No Mirar Hacia Otro Lado. Ediciones Dharma, 2012. España. Pág. 157.

- **Apego y aferramiento**
- **Proceso de destrucción**

Lleva mucho tiempo eliminar el apego y el aferramiento; desear y necesitar que las cosas sean sólidas, tangibles y estén siempre a nuestro alcance. Cuando comprendemos que nada en nuestra experiencia es así, descubrimos un mundo que no se rige por los viejos valores y modos de pensar tradicionales. Sin embargo, eso no evita que sigamos anhelándolos, lo cual nos inquieta en gran medida.

Rigdzin Shikpo. No Mirar Hacia Otro Lado. Ediciones Dharma, 2012. España. Pág. 166.

- **Iluminación y apego**
- **Ver las cosas como son e ilusiones**

Es por eso que el despertar no es algo sencillo. En cierto modo, la iluminación debería ser algo obvio. Se trata de ver lo que está ante nosotros. Entonces, ¿por qué no lo conseguimos? Bien, lo que evita que veamos las cosas como son en realidad, es nuestro apego a las nociones falsas de la misma.

Deshacer ese aferramiento es al mismo tiempo doloroso y maravilloso.

Rigdzin Shikpo. No Mirar Hacia Otro Lado. Ediciones Dharma, 2012. España. Pág. 167.

- **Meditación budista**
- **Base de la comprensión intuitiva**

Sólo entonces, cuando todo lo que experimentamos alimenta nuestra comprensión intuitiva, deja de ser necesaria la meditación sentada. Pero incluso entonces debemos predicar con el ejemplo y ser abanderados de la meditación para los demás. De lo contrario, podrían decir: «Bueno, él nunca medita, así que ¿por qué debería hacerlo yo?».

Rigdzin Shikpo. No Mirar Hacia Otro Lado. Ediciones Dharma, 2012. España. Pág. 168.

- **Aferre a las apariencias**
- **Real, sólido y tangible**

Sin embargo, la tarea principal consiste en trabajar con ese apego emocional básico; ese aferramiento por las cosas como si fuesen reales, el aferrarse a un suelo estable sobre el que caminar.

Para la mayoría de nosotros, el mundo ordinario al que nos aferramos es real, sólido y tangible.

Rigdzin Shikpo. No Mirar Hacia Otro Lado. Ediciones Dharma, 2012. España. Pág. 169.

- **Decisiones entre dolor y placer**
- **El dolor nos da existencia segura**

Muchos de nosotros preferimos un dolor conocido que un placer desconocido. El placer estaría bien si supiéramos que está dentro de nuestro marco de experiencia; de lo contrario, es probable que escojamos el dolor. Si me duele un diente, al menos eso prueba que tengo dientes. Es triste pensar que esa sería la única razón por la que aceptamos tantas limitaciones, mucho más importantes que la incapacidad para atravesar paredes.

Rigdzin Shikpo. No Mirar Hacia Otro Lado. Ediciones Dharma, 2012. España. Pág. 170.

- **Realidad y sabiduría**
- **Comprensión directa - intuitiva**

El universo tiene una estructura que coincide con la sabiduría y la *vidya*, el conocimiento directo de las cosas como son en realidad. Sin embargo, nadie puede impartir ese conocimiento directo a otra persona empleando las palabras. Aunque se pueda hacer una descripción especialmente útil para un momento y un lugar determinado, nunca será completa.

Rigdzin Shikpo. No Mirar Hacia Otro Lado. Ediciones Dharma, 2012. España. Pág. 172.

- **Concepto de bodichita**
- **Equilibrio mente - corazón**

En el budismo mahayana, para hablar de la verdad se utiliza el término *bodichita*, el corazón y la mente despiertos. La bodichita no trata sólo de la sabiduría y la comprensión intuitiva. También habla de las características esenciales del amor, la compasión, la felicidad y el equilibrio necesarios entre corazón y mente para ver y sentir las cosas de manera adecuada.

Rigdzin Shikpo. No Mirar Hacia Otro Lado. Ediciones Dharma, 2012. España. Pág. 176.

- **La paz budista**
- **Interconecta con la realidad**

A algunas personas no les gusta el concepto de paz, no parece muy divertido. Pero estar en paz no significa estar quieto, pasivo, o dejarse caer en el sofá. Significa liberarse de todas las dudas molestas, las dificultades y la brusquedad que surge cuando no conectamos verdaderamente con la realidad. La paz tampoco es inactiva. Contiene todo el poder y energía asociada a la acción compasiva, aunque sin la necesidad constante de alcanzar el éxito.

Rigdzin Shikpo. No Mirar Hacia Otro Lado. Ediciones Dharma, 2012. España. Pág. 176-177.

- **Camino del bodisatva**
- **Comprender y poder**

Si queremos seguir el mahayana, el «gran camino» del bodisatva, necesitamos acumular dos tipos de cosas. El primero lo hemos descrito en los capítulos anteriores: la acumulación de comprensión intuitiva o *jñanasambhara*, por la que vemos la naturaleza vacía de las cosas a las que nos aferramos. El segundo es *punyasambhara*; la acumulación de *punya* o poder.

Rigdzin Shikpo. No Mirar Hacia Otro Lado. Ediciones Dharma, 2012. España. Pág. 179.

- **Imagen del Buda**
- **Sentido de presencia**

Una imagen del Buda sirve de apoyo físico para la sensación de presencia del Buda; de igual modo que cuando quedamos con alguien, su apariencia física sirve de apoyo a su presencia. Podemos hacernos una idea del carácter de una persona según su modo de hablar, de gesticular y de moverse. Pero si pensamos en qué es esa persona, nos damos cuenta de que es mucho más que sólo su apariencia física y sus gestos. Algo parecido ocurre con la imagen del Buda; contribuye a la sensación de presencia, en este caso la presencia de la iluminación.

Rigdzin Shikpo. No Mirar Hacia Otro Lado. Ediciones Dharma, 2012. España. Pág. 181.

- **Poder y significado en budismo**
- **Conexión forma y no-forma**

Al cabo de un tiempo nos damos cuenta de que *punya* y comprensión intuitiva (el poder y el significado), al igual que la forma y la no forma, se alimentan el uno del otro, pues no están separados del todo. Primero desarrollamos la forma. Cuando la forma va desapareciendo, surge a comprensión. Esa comprensión aumenta y se intensifica con el tiempo gracias al *punya* que hemos ido desarrollando.

Rigdzin Shikpo. No Mirar Hacia Otro Lado. Ediciones Dharma, 2012. España. Pág. 186.

- **La práctica budista**
- **De la forma a la no-forma**

La forma nos permite establecer una sensación de presencia del despertar y una fuerte experiencia de buscar refugio, tomar el voto del bodisatva, o de realizar ofrendas. Luego podemos dejar la forma y centrarnos más en la sensación que acompaña a la búsqueda del refugio, a la bodichita o a cualquier actividad del darma que estemos llevando a cabo.

Rigdzin Shikpo. No Mirar Hacia Otro Lado. Ediciones Dharma, 2012. España. Pág. 188.

- **Tres niveles del yoga budista**
- **Imaginación/ energía/ conciencia**

En la tradición más antigua del budismo tibetano, la práctica superior se divide en tres niveles. El primer nivel utiliza una gran cantidad de imagería. El segundo nivel trabaja con las emociones y las energías internas del cuerpo, siguiendo la práctica de yoga descrita anteriormente. El tercer nivel consiste en emplear la conciencia pura.

Rigdzin Shikpo. No Mirar Hacia Otro Lado. Ediciones Dharma, 2012. España. Pág. 200.

- **La continuidad de la experiencia**
- **Enfermedad, vejez y muerte**

Pero de hecho, lo que quiere mostrar es que los grandes practicantes alcanzan el estado en el que la vejez, la enfermedad y la muerte no se experimentan del modo ordinario, sino como parte de esa continuidad de la experiencia.

entonces, nos muestran estos fenómenos sólo para el beneficio de los demás. Incluso se dice que el Buda Shakiamuni nos mostró los fenómenos del nacimiento y la muerte para que no los tomásemos como un juego.

Rigdzin Shikpo. No Mirar Hacia Otro Lado. Ediciones Dharma, 2012. España. Pág. 204.