

EL BUDA REBELDE

En el Camino Hacia la Libertad

Dzogchen Ponlop

- **Rebeldía Negativa y positiva.**
- **Fuerza con la que se nutre.**

Hay algo de vena rebelde en todos nosotros. Casi siempre está latente, pero algunas veces se incita a expresarse. Si se nutre y dirige con sabiduría y compasión, puede ser una fuerza positiva que nos libere del miedo y la ignorancia. Sin embargo, si se manifiesta neuróticamente, llena de resentimiento, ira y egoísmo, puede convertirse en una fuerza destructiva que nos dañe tanto a nosotros como a los demás.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 1.

- **Naturaleza de la mente**
- **y vida de confusión y miedos.**

La verdadera naturaleza de la mente es sabiduría y compasión iluminada. nuestra mente siempre está brillantemente despierta y alerta. A pesar de eso, muchas veces estamos plagados por pensamientos dolorosos y la inquietud emocional que los acompaña. Vivimos en estados de confusión y miedo de los que no vemos escape. Nuestro problema es que no sabemos quién somos en realidad en el nivel más profundo. No reconocemos el poder de nuestra naturaleza iluminada.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 2.

- **El drama y el dharma.**
- **La ilusión y la realidad.**

¿Qué es el drama y qué es el dharma? Supongo que se podría decir que el *drama* es la ilusión que actúa como verdad y que el dharma es la verdad en sí –la forma en que las cosas son, el estado básico de la realidad que no cambia día tras día según la moda o según nuestro ánimo o agenda. Para convertir el dharma en drama necesitamos sólo los elementos de cualquier buena obra de teatro: emoción, conflicto y acción –una sensación de que algo urgente y significativo les está pasando a los personajes involucrados.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 2.

- **Budismo y libertad.**
- **Necesidad de renovación constante.**

Esto explica por qué, a través de las épocas, el budismo ha tenido una historia de revolución y renovación, de ponerse a prueba y desafiarse a sí mismo. Si la tradición no está trayendo el despertar y la libertad a aquellos que la practican, entonces no está siendo fiel a su filosofía o no está cumpliendo con su potencial. No hay un poder inherente para despertar en las formas culturales que se han disociado de la sabiduría y la utilidad que las engendraron. Ellas mismas se convierten en ilusiones y se vuelven parte del drama de la cultura religiosa.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 8.

- **Adicción a los dramas.**
- **Emociones y pensamientos perturbados.**

Sin embargo, muchas veces somos adictos a nuestros dramas y tememos a la verdad. Si quieres ver un drama real, no necesitas encender la televisión –está aquí mismo en tu vida, que se encuentra repleta de emociones, ansiedad y depresión. Y si quieres chismorrear sobre el drama, no necesitas ir a un salón virtual de *chat*. Está ocurriendo aquí mismo en tus pensamientos.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 9.

- **Naturaleza de la mente.**
- **Juegos mentales perturbados.**

Tu mente es brillantemente clara, abierta, espaciosa y llena de cualidades excelentes: amor incondicional, compasión y la sabiduría que ve las cosas como son en realidad. En otras palabras, tu mente despierta siempre es una buena mente; nunca es torpe o está confusa. Nunca está consternada por las dudas, miedos y emociones que tan a menudo nos torturan. Al contrario, tu verdadera mente es la del gozo, libre de todo sufrimiento. Es lo que realmente eres. Eso es la verdadera naturaleza de tu mente y la de todos. Pero tu mente no sólo se queda quieta, perfecta, sin hacer nada. Está jugando todo el tiempo, creando tu mundo.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 13.

- **La mente natural se**
- **Obstruye por pensamientos – emociones - conceptos.**

Irónicamente, lo que bloquea tu vista de la verdadera naturaleza de tu mente –tu mente búdica– es también tu propia mente, la parte de ella que siempre está ocupada, involucrada constantemente en un flujo continuo de pensamientos, emociones y conceptos. Esta mente ocupada es quien tú piensas que eres. Es más fácil de ver, como la cara de la persona que está parada frente a ti. Por ejemplo, el pensamiento que estás pensando justo ahora te es más obvio que tu conciencia de ese pensamiento. Cuando estás enfadado, prestas más atención a lo que te hace enojar que a la fuente real de donde proviene tu ira. Dicho de otro modo, notas lo que está haciendo tu mente, pero no ves a la mente en sí.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 14.

- **Verdadera mente = yo interno.**
- **Trata de superar ilusiones.**

Este yo despierto, la verdadera mente despierta, quiere salir de los confines del sueño, fuera de la realidad ilusoria. Mientras estamos encarcelados en nuestro sueño, ella ve el potencial de libertad. Por ello incita, espolea, punza e instiga hasta que nos inspira a tomar acción. Se podría decir que estamos viviendo con un rebelde dentro de nosotros.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 15.

- **No libertad por patrones habituales.**
- **Base de la práctica budista.**

Batallamos aquí y allá en nuestra vida con los mismos patrones inconscientes de agresión, deseo, celos o negación, hasta que quedamos atrapados en una telaraña de nuestra propia creación. Estas son precisamente las cosas en las que trabajamos para liberarnos en el camino budista: los patrones habituales que dominan nuestra vida y nos dificultan ver el estado despierto de la mente.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 24.

- **Budismo y mente.**
- **Espiritual y libre.**

Primero, el budismo es primordialmente un estudio de la mente y un sistema de entrenamiento de la mente. Es de naturaleza espiritual, no religiosa. Su meta es el conocimiento de uno mismo, no la salvación: la libertad, no el cielo. Se basa en la razón y el análisis, la contemplación y la meditación, para transformar el conocimiento acerca de algo en conocimiento que va más allá del entendimiento.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 24.

- **Espiritual y religión.**
- **Definiciones y diferencias.**

Un camino espiritual es una jornada interna que empieza con preguntas acerca de quiénes somos y de la naturaleza y significado de nuestra existencia. De manera natural es un proceso de introspección y contemplación.

La religión, según se define de manera convencional, se refiere a un conjunto de creencias acerca de la causa y naturaleza del universo, nuestra relación con la creación y el creador, y la fuente de la autoridad espiritual.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 28.

- **Observar la mente y lo físico.**
- **Sentido de la visión budista.**

En el budismo, no estamos intentando ver el mundo físico por sí solo sino que estamos viendo la mente y su relación con las apariencias del mundo. Observamos la mente para ver lo que es en sí y cómo actúa con respecto a nuestras experiencias internas y externas de todo –desde los pensamientos y emociones hasta las propias propias cosas.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 31-32.

- **Realidad y apariencia cotidiana.**
- **La base del engaño.**

Nuestro problema principal es que esta realidad no encaja con nuestra experiencia ordinaria. Si creemos que nuestros sentidos y nuestra mente conceptual nos dan una imagen verdadera y completa del mundo y de quiénes somos en él, sólo nos estamos engañando. Necesitamos expandir nuestro entendimiento más allá de nuestras percepciones sensoriales y conceptos, que no son más que diminutas ventanas a través de las cuales vemos sólo una realidad parcial. Para ver un nivel más alto de la realidad, necesitamos mirar por una ventana más grande.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 32.

- **Las creencias habituales.**
- **Son sólo una fe ciega.**

Aunque la fe ciega se aplica a los niños o a las personas que son más inocentes e ingenuas en el mundo, si examinamos nuestras suposiciones ordinarias, encontramos que muchas de nuestras creencias son sencillamente cuestiones que se nos han dicho, que se dan por sentadas. Creer sin comprender es el significado de la fe ciega. Este tipo de fe ciega se presenta en el conocimiento común que vivimos todos los días.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 33.

- **Denominación y realidad.**
- **El nombre es el fenómeno.**

Cuando denominamos “mesa” a una mesa, suceden un par de cosas: sabemos dónde sentarnos para cenar o poner una computadora, y al mismo tiempo, estamos asumiendo –sin jamás pensar en ello– que en realidad existe algo llamado “mesa”. De modo que nombrar y etiquetar funciona siempre en múltiples niveles, que nos ayudan a vivir juntos en el mundo (un plus incuestionable) y también hacen nuestro mundo más pesado y sólido.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 33.

- **Sutra de los kalamas.**
- **No creer y observar.**

No creas en algo simplemente porque lo has oído.

No creas en algo porque muchos lo dicen y lo rumoran.

No creas en algo sólo porque está escrito en tus libros religiosos.

No creas en algo tan sólo por la autoridad de tus maestros y ancianos.

No creas en tradiciones porque han sido transmitidas durante muchas generaciones.

Pero luego de la observación y el análisis, cuando encuentres que algo concuerda con la razón y conduce al bien y el beneficio de uno y de los demás, entonces acéptalo y vive a la altura de ello.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 34-35.

- **Lo más importante es conocer la mente.**
- **Ahí está la felicidad y el sufrimiento.**

La mente es la que experimenta cada momento de nuestra vida, todo lo que percibimos, pensamos y sentimos. Por lo tanto, cuanto mejor conozcamos nuestra mente y cómo trabaja, tanto más grande será la posibilidad de liberarnos de los estados mentales que nos oprimen, nos hieren de manera invisible y destruyen nuestra habilidad para ser felices. Conocer nuestra mente no sólo nos conduce a una vida feliz, sino que transforma todo rastro de confusión y nos despierta por completo.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 37.

- **Mente para los materialistas.**
- **En función del cerebro.**

¿Es la serie de compuestos químicos y neurotransmisores que iluminan las vías del cerebro y desencadenan la sensación, el pensamiento y el sentimiento, y llevan a la brillantez de la conciencia? Esta es básicamente la visión materialista de la neurociencia, que considera la mente como una función del cerebro. Sin embargo, desde el punto de vista budista, la mente y el cuerpo son entidades separadas.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 38-39.

- **Mente relativa y mente última.**
- **Visión dual y aspecto iluminado.**

La mente relativa es nuestra conciencia ordinaria, nuestra percepción dualista vulgar del mundo. “Yo” estoy separado de “ti”, y “esto” está separado de “aquello”. Parece haber una división fundamental dentro de todas nuestras experiencias. Damos por sentado que lo bueno existe aparte de lo malo, lo correcto, aparte de lo incorrecto y así sucesivamente. Esta manera de ver tiende a engendrar malentendidos y conflictos más a menudo que armonía. El aspecto último de la mente es simplemente su verdadera naturaleza, la cual está más allá de cualquier polaridad. Es nuestro ser fundamental, nuestra conciencia básica, abierta y espaciosa. Imagina un claro cielo azul lleno de luz.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 39.

- **Tres niveles de mente relativa.**
- **Perceptual, conceptual y emocional.**

También podríamos llamarla nuestra mente de momento a momento, porque se mueve y cambia a una gran velocidad –ahora está viendo, ahora escuchando, ahora pensando, ahora sintiendo, etcétera. Realmente, hay tres mentes en una: mente perceptual, la mente conceptual y la mente emocional. En conjunto, estas tres capas o aspectos de la mente relativa abarcan la totalidad de nuestra actividad mental consciente.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 39.

- **Emoción budista.**
- **Es mente agitada y confusa.**

La diferencia es que, en el contexto budista, la palabra emoción siempre se refiere a un estado de la mente que está agitada, perturbada, afligida, bajo la influencia de la ignorancia y generalmente confusa. La calidad de agitación o perturbación indica que la mente emocional está en un estado mental que carece de claridad; debido a ello, es también un estado que provoca que actuemos sin pensar y muchas veces de manera imprudente.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 41.

- **Emociones budistas.**
- **Posturas sin sentimientos.**

Por otro lado, los sentimientos que incrementan la experiencia de apertura y claridad, como el amor, la compasión y la alegría, no se consideran “emociones” en este sentido, sino factores mentales positivos que son aspectos de la sabiduría o cualidades de la mente despierta.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 41.

- **Atrapados en conceptos.**
- **Proceso de agotamiento emocional.**

Es posible que pensemos que nuestro agotamiento viene del trabajo o nuestra familia, pero en muchos casos no se trata del trabajo o la familia –es nuestra mente. Lo que nos agota es la forma en que nos relacionamos conceptual y emocionalmente con nuestra vida. Nos arriesgamos a quedarnos tan atrapados en el reino de los conceptos que nada de lo que hacemos se siente fresco, inspirado o natural.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 44.

- **Mente reactiva y realidad.**
- **Creemos que somos percepción, conceptos y emociones.**

Como mencioné antes, cuando creemos que esta mente ocupada –este flujo de emociones y conceptos– es quien verdaderamente somos, es como estar dormido y soñando sin saber que estamos soñando. Cuando no sabemos que estamos dormidos y en un estado onírico, no tenemos control sobre nuestra vida onírica.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 45.

- **Budismo y conciencia pura.**
- **No se usa pecado original ni culpa.**

Aquí, el budismo se aparta de manera radical de conceptos teológicos como el pecado original, que consideran a la humanidad como corrupta espiritualmente debido a alguna violación hereditaria de la ley divina. La visión budista afirma que la naturaleza de todos los seres es primordialmente pura y está llena de cualidades positivas.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 46.

- **Verdadera naturaleza de la mente.**
- **Libera de miedos y confusión.**

De la misma manera, cuando descubrimos la verdadera naturaleza de nuestra mente, nos sentimos aliviados de una ansiedad fundamental, de un sentido básico de miedo y preocupación acerca de las apariencias y experiencias de la vida. La verdadera naturaleza de la mente dice: “¿Por qué estresarse? Sólo relájate y disfruta”. Esa es nuestra elección, a menos que tengamos una tendencia excepcionalmente fuerte a pelear todo el tiempo; en ese caso, incluso Disneylandia se vuelve un lugar horrible.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 47.

- **Desarrollo de la sabiduría.**
- **Estudio, contemplación y meditación.**

Si el conocimiento es la clave que nuestra libertad, ¿entonces cómo nos movemos de un estado de desconocimiento a uno de conocimiento? La lógica del camino budista es muy simple. Empezamos desde un estado confuso y dominado por la ignorancia; cultivando el conocimiento y la introspección a través del estudio, la contemplación y la meditación, nos liberamos de la ignorancia y llegamos a un estado de sabiduría. Por lo tanto, la esencia de este camino es el cultivo de nuestra inteligencia y el desarrollo de nuestra introspección.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 47-48.

- **El yo como causa de sufrimiento.**
- **Aparece como sólido y real.**

El Buda enseñó que la causa raíz de nuestro sufrimiento –la ignorancia– es lo que hace surgir esta tendencia a “aferrarnos”. La pregunta que debes hacerte es: “A qué me estoy aferrando?”. Debemos observar profundamente este proceso para ver si hay algo ahí. De acuerdo con el Buda, a lo que estamos aferrados es un mito. Es sólo un pensamiento que dice “yo”, repetido con tanta frecuencia que crea un yo ilusorio, como un holograma que consideramos sólido y real.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 48-49.

- **El yo y tres venenos.**
- **La base es el aferramiento.**

El instante que tenemos el pensamiento de “yo” y “otro”, se crea todo el drama de “nosotros” y “ellos”. Todo ocurre en un parpadeo: nos aferramos al lado del “yo” y decidimos si el “otro” está con nosotros, contra nosotros o es meramente inconsecuente. Por último, establecemos nuestra agenda: hacia un objeto sentimos deseo y queremos atraerlo; hacia otro, miedo y hostilidad y queremos repelerlo, o hacia otro más, indiferencia y simplemente lo ignoramos.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 49.

- **Yo y la ignorancia.**
- **Sólido, estable y tangible.**

Dedicamos todo este esfuerzo únicamente a convencernos de que hemos encontrado algo sólido dentro de la naturaleza insustancial de nuestra mente: una identidad singular y permanente, algo que podemos llamar “yo”. Sin embargo al hacerlo, estamos trabajando en contra de la manera en la que las cosas realmente son. Estamos intentando congelar nuestra experiencia, para crear algo sólido, tangible y estable a partir de algo que no tiene ese carácter.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 50.

- **La personalidad = máscara.**
- **El yo ilusorio.**

En conjunto, estos atributos son lo que tomamos como “yo” o “mi personalidad”. La palabra *personalidad* proviene del vocablo latino *persona*, que significa “máscara”. Esa máscara es lo que los demás ven. En un sentido, hablamos desde detrás de esta cara. Puesto que poseemos esta personalidad, parece natural expresarla. Todo lo que creamos –desde nuestra máscara hasta nuestra familia hasta los negocios hasta los gobiernos hasta el arte– contribuye, a su vez, a la creación de la cultura donde vivimos.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 57.

- **Buda = mente despierta.**
- **Eso es lo que somos de verdad.**

Decir que queremos conocer al Buda es lo mismo que afirmar que deseamos conocer el estado despierto de nuestra mente. No tenemos que cambiar quienes somos para conocer al Buda de esta forma. El propósito de nuestro encuentro no es convertirnos en un estudiante de otra cultura o descubrir la sabiduría de alguien más.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 57.

- **Camino del budismo.**
- **Conocer y practicar la mente.**

Cuando empiezas a estudiar tu mente, comienzas a ver cómo trabaja. Descubres el principio de causa y efecto; ves que ciertas acciones producen sufrimiento y otras, felicidad. Una vez que haces ese hallazgo, entiendes que trabajando con las causas del sufrimiento, puedes superar el sufrimiento mismo. También empiezas a ver, en los contenidos de la mente, una imagen más clara de tu propio perfil psicológico. Esto es, comienzas a advertir los patrones de pensamiento y sentimiento que se repiten una y otra vez. Notas qué tan predecible eres en tus relaciones e interacciones con el mundo. Llegas a advertir, además, cuán efímeros son los contenidos de la mente.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 59-60.

- **No sabes el cómo ser.**
- **Felices y libres.**

Lo que sucede aquí no es que tengamos el deseo equivocado, sino que perseguimos lo que queremos en una forma errónea. Estamos confundidos en cuanto a la parte del “cómo” ser felices y libres. Algunas veces incluso convertimos la libertad que tenemos en una causa de sufrimiento. Si tienes amigos o familiares que te visitan todo el tiempo, sientes que pierdes privacidad. No tienes libertad, y te quejas: “¡Denme un poco de espacio! Necesito espacio, por favor”.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 62.

- **El estado neurótico de mente.**
- **Nunca estar satisfecho.**

Deambulas sin rumbo desde tu escritorio hasta la cocina y luego te preguntas qué haces ahí –no tienes hambre ni sed. Enciendes la televisión pero te la pasas cambiando canales. Si no tienes pareja, sueñas con la felicidad que tendrías con tu pareja ideal. Pero cuando esa persona duerme a tu lado, aún no estás del todo tranquilo. Rara vez hay una sensación de simple contento. Se trata de un proceso interminable: la búsqueda de “aquello” que pensamos que llenará el espacio vacío que existe dentro de todas nuestras experiencias.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 64.

- **Liberarnos del sufrimiento.**
- **Sólo si lo aceptamos como tal.**

El sufrimiento es un problema para nosotros sólo cuando no podemos ver ninguna posibilidad de liberarnos de él. Cuando estamos dispuestos a trabajar con nuestro dolor, esto se convierte en una experiencia productiva. Es lo que nos motiva a querer liberarnos. De otro modo, ¿cómo podríamos incluso generar la idea de libertad –libertad de qué? El sufrimiento vuelve nuestra aspiración mucho más poderosa haciéndola real. Actúa como un catalizador; estimular nuestra resolución a trabajar con nuestra mente.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 65.

- **Acto de renuncia.**
- **Sufrimiento, soledad e insatisfacción.**

Cuando tus propias experiencias dolorosas te inspiran al grado en que estás totalmente determinado a zafarte del sufrimiento, eso es lo que el Buda enseñó como la actitud de “renunciación”. Ves tu sufrimiento, sientes tu soledad y estás entristecido por la insatisfacción que se presenta a lo largo de tu vida. Ahora te sientes listo para encarar este obstinado ciclo de infelicidad, descubrir sus verdaderas causas y desarraigarlas.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 68.

- **Sufrimiento y hábitos.**
- **Hacemos lo que nos hace sufrir.**

Es como tener repulsión a la cruda pero encontrar que beber es muy atractivo. El problema es que por más que pensamos que queremos liberarnos de nuestro sufrimiento, seguimos repitiendo los patrones de conducta que lo perpetúan. No sólo estamos habituados a esas causas, como dejarnos llevar por episodios de ira y celos, sino que incluso disfrutamos la excitación que sentimos cuando caemos en ellas.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 68.

- **Entrenar la mente.**
- **Tener luz donde hay oscuridad.**

Necesitamos ver que nuestra mente no es sólo una mente ocupada, sino que también hay áreas de la mente que están en estado de oscuridad, o ignorancia, similares a los estados de sueño profundo. Dicha oscuridad no nos deja ver claramente ni hacer las cosas bien. Necesitamos derramar luz sobre estas áreas y hacerlas más conscientes –despertarlas. Una vez despiertas, pueden entrenarse. Por último, practicamos la atención plena observando la mente y trayéndola de regreso al momento presente una y otra vez.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 73.

- **Entrenamiento budista.**
- **Lograr despertar la mente.**

El camino budista es una experiencia similar de “aprendizaje de toda la vida”. El currículo, sin embargo, se ajusta un poco para lograr su objetivo: despertarnos, animar la mente que está dormida. Así que nuestra educación consiste en aprender cómo hacer esto. Primordialmente, es una cuestión de entrenar nuestra mente, nuestra inteligencia natural despierta, para perturbar la paz, como quien dice, para que nos sea difícil permanecer cómodamente dormidos.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 75.

- **La mente en la oscuridad.**
- **No hay nada de conciencia.**

Cuando esta mente es dominante, ni siquiera sabemos que no sabemos. No nos damos cuenta que estamos en la oscuridad; además, no nos interesa saberlo. Ese es el problema principal. No sólo estamos engañados, sino que tampoco somos inquisitivos. No hay sentido de búsqueda, ni interés por el conocimiento. En este estado de oscuridad total, comenzamos a culpar a los demás.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 76.

- **Liberación de la mente.**
- **Atención y percatación.**

Cada uno de los entrenamientos por los que pasas, en disciplina, meditación y conocimiento superior, te ayuda a ver la relación de causa y efecto y a acumular el conocimiento y habilidades que necesitas para liberarte de tus patrones habituales. Al traer a tu vida mayor atención plena y mayor capacidad de darte cuenta, desarrollas un nivel de comunicación con tu propia mente que va más allá de cualquier cosa que hayas experimentado antes.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 80.

- **Adiestrar la mente.**
- **En la atención plena.**

Esto es simplemente la práctica te traemos por completo al momento presente y seguir regresándonos a él siempre que notemos que nos hemos ido a la deriva. De modo que tenemos dos cosas en juego aquí: una es nuestra capacidad de darnos cuenta que estamos presente y la otra corresponde a la atención plena que nos ve ausentándonos del presente y nos trae de regreso.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 80.

- **Atención y darnos cuenta.**
- **Definiciones concretas de conceptos.**

La totalidad de nuestro entrenamiento se sustenta en estas dos prácticas: la atención plena y el darnos cuenta. Darnos cuenta es nuestra conciencia de estar en el presente. Atención plena significa “recordar” o “no olvidar” vigilar la mente y ver cuando se aleja del presente. En el momento que advertimos eso, estamos de regreso otra vez. Sin la actividad de la atención plena, nos perdemos en el flujo mental continuo de los pensamientos, y nuestra capacidad de darnos cuenta se vuelve como un niño perdido en un bosque espeso.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 81.

- **Atención plena = vigilante.**
- **Tener conciencia del ambiente.**

Esa es la función de la atención plena: estar vigilante de lo que está tratando de entrar en nuestra mente. Si un pensamiento de ira intenta entrar en nuestra mente, no puede hacerlo hasta que abramos la puerta. Nuestro propósito no es impedirle a todo la entrada, sino permanecer conscientes de nuestro ambiente y de lo que está ocurriendo en él. Entonces podemos lidiar con él de manera apropiada.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 82.

- **Los tres entrenamientos.**
- **Disciplina, meditación y conocimiento.**

Este entrenamiento se divide en tres áreas: disciplina, meditación y conocimiento superior. Una vez que puedes relacionarte con la idea de entrenarte a ti mismo, que sabes lo que estás entrenando y estás de acuerdo en estar presente lo más posible durante este proceso, puedes iniciar los tres entrenamientos reales. Cada tipo de entrenamiento te ayuda a despertar y alcanzar la libertad individual.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 83.

- **Disciplina y ética budista.**
- **Entrenar la mente a atención y tranquilidad.**

Desde un punto de vista, practicar la disciplina significa seguir un camino de conducta ética: ciertas acciones se deben evitar, otras se fomentan. Con base en esto, podríamos pensar que la disciplina tiene que ver simplemente con seguir reglas y aguantar adversidades. Sin embargo, la intención primaria de este entrenamiento es darnos cuenta de nuestras acciones, verlas claramente y ser capaces de reconocer las que son dañinas y las que son benéficas.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 84-85.

- **Disciplina y visión integral.**
- **Desarrollar causa - efecto.**

Ser disciplinado significa que ves la situación completa: ves tus pensamientos y las intenciones de estos pensamientos; ves cómo se desarrollan tus intenciones y cómo se expresan mediante el habla o las acciones, y también ves el efecto de tus acciones sobre ti mismo, sobre otros y sobre tu ambiente.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 85.

- **Soltar los hábitos.**
- **Desarrollo de la tranquilidad.**

Cuando nos volvemos conscientes de nuestros patrones, entonces cada vez que reaparece cierto hábito, como una tendencia a reaccionar con ira, será diferente porque no tendrá la misma fuerza o sentido de solidez. Y cuando aflojamos por completo el agarre de nuestros patrones, desarrollamos un estado más tranquilo, positivo y claro de la mente.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 86.

- **Los diez preceptos.**
- **Base de causa-efecto.**

En términos de la acción corporal, disciplina significa reconocer que en general resulta nocivo matar a otros seres, robarles o comportarse sexualmente en forma inapropiada. En términos del habla, vemos que es generalmente nocivo mentir a otros, hacer comentarios desdeñosos y divisorios, hablar con dureza, o pasar nuestro tiempo chismeando sin sentido. Y en términos de la mente, vemos el daño que surge de ser malintencionados y envidiosos, guardar rencores, y cometer el error de no creer en la causa y el efecto.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 86-87.

- **Tipos de meditación.**
- **Shamata y vipashana.**

La pregunta en este punto es: ¿qué estamos haciendo en la meditación? Hay muchos tipos diferentes de meditación, pero los métodos primarios asociados con el entrenamiento en meditación son la meditación de morar en calma (*shamata*) y la meditación de la visión clara, o de la introspección, (*vipashana*). A la meditación de morar en calma algunas veces se le llama “meditación de descanso” o sólo “meditación sentados”, que es como aquí la llamaremos.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 89.

- **Meditar en mente.**
- **Equilibrar para conocer.**

Estando allí y simplemente escuchando, al final aprenderás qué está pasando con tu mente. Podrás reconocer sus problemas y darle consejos acertados. Si empiezas a diagnosticar demasiado pronto, tus consejos no conducirán a ningún lado. Si esperas a tener la historia completa, podrás guiar a tu mente en una dirección que sea productiva y benéfica, una que reducirá su dolor y desahogará sus agitaciones emocionales.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 91.

- **Conocimiento superior budista.**
- **Disolver el mapa en el paisaje.**

Primero, recibimos un mapa y aprendemos a leerlo, después, nos encontramos en la carretera, pero seguimos apoyándonos en nuestro mapa para las indicaciones; por último, reconocemos que ya no necesitamos ver el mapa: lo sabemos de memoria. Nuestra confianza no titubea, ya sea que miremos el mapa o hacia adelante del camino; el mapa se ha disuelto en el paisaje. Ese es el conocimiento superior, o una forma de verlo.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 92.

- **Conocimiento superior budista.**
- **Claridad y vacío.**

“Conocimiento superior” tiene dos significados aquí. Primero, es una forma de ver; segundo, es lo que ves. La manera de ver aquí es “ver con claridad” o ver mejor de lo que sueles hacerlo; ver más allá y de modo más profundo que nunca antes. Lo que ves (cuando ves esto con claridad) es la manera en que las cosas son realmente: cuando te ves a ti mismo, adviertes la ausencia del yo, y cuando ves el mundo, ves el vacío.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 93.

- **Meditación vipassana.**
- **Introspección de la realidad.**

La meditación asociada con el desarrollo del conocimiento superior, o la introspección directa sobre la naturaleza de la realidad, es la práctica de la meditación analítica. Es una forma conceptual de meditación que usa la lógica y el razonamiento para investigar y analizar la experiencia.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 94.

- **Conocimiento budista.**
- **Sufrimiento y ley de causa-efecto.**

La cuestión principal es ver claramente qué es verdad y qué es ilusión en la forma en que vivimos. Significa que entendemos la relación de causa y efecto, y vemos cómo funcionan en nuestra vida. Vemos que el sufrimiento es el resultado natural de cierta causa y que en última instancia esa causa es nuestro aferramiento al yo. Vemos que la felicidad es el resultado de cierta causa y que en última instancia esa causa es trascender nuestro aferramiento al yo.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 94-95.

- **Sufrimiento y yo.**
- **Sentido de importancia personal.**

Debemos ver que, al final, la raíz de todo nuestro sufrimiento, todo nuestro dolor, toda nuestra confusión es nuestro propio aferramiento al yo, nuestro sentido de importancia personal. Ese yo siempre nos está causando dolor. No hay otra causa raíz. Es sólo ego –ese destello de “yo” que es el punto de referencia central en nuestro universo personal.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 97.

- **Centralidad del ego.**
- **Equilibrio y desorden.**

El ego se sienta orgullosamente en el centro, siempre vigilante, y al mismo tiempo, sin la menor idea, rodeado por todo lo que considera como “mío”: mi cuerpo, mis pensamientos, mis emociones, mis valores, mi casa, mi familia, mis amigos y mi riqueza. El “otro” está afuera. Finalmente, el mundo del ego está completo y en perfecto equilibrio. Pero en un parpadeo, toda la cuestión se desmorona –y en el siguiente momento, está de vuelta otra vez.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 98.

- **Vacuidad del yo.**
- **Conciencia no conceptual.**

En ese preciso momento de no encontrar el yo permanente e independiente que siempre asumimos que estaba ahí, todo el pensamiento se detiene. En ese punto, podemos descansar nuestra mente en un momento de apertura pura, que llamamos conciencia no conceptual. Ese es el inicio de nuestro descubrimiento de la ausencia del yo. Continuamos de esta manera, alternando los métodos de análisis y de descanso.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 99.

- **Vacuidad = no solidez.**
- **Ni del yo ni mundo externo.**

Pensamos en quién somos como algo permanente, que continúa a lo largo del tiempo con la misma forma invariable, independiente de las condiciones externas. También pensamos que el mundo alrededor de nosotros existe de la misma manera sólida. Sin embargo, ya sea que nos veamos a nosotros mismos, que veamos objetos grandes o pequeños, o las condiciones de la vida, no encontramos nada que cumpla con esos criterios. Sólo vemos cambio y transformación.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 100.

- **Vacuidad positiva.**
- **Liberación de un error.**

Así que esté vacío no es como el vacío de una taza sin llenar, un cuarto vacante, o peor, un bolsillo vacío. No es como eso. Cuando tenemos una experiencia genuina del vacío, en realidad se siente bien. Más que estar deprimidos o ansiosos, de pronto nos sentimos por completo despreocupados. Es como si estuviéramos amarrados fuertemente con una cuerda, y entonces llegara alguien y la cortara.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 102.

- **Deseo y aferramiento.**
- **Su bajada conecta con los demás.**

El problema con el deseo hasta este punto ha sido que siempre ha estado ligado con el aferramiento y el interés propio. Cuando este aferramiento amaina, el deseo se transforma en energía que nos conecta con los demás. Sus cualidades –como la calidez, el interés y el entusiasmo– siguen presentes, pero ya no es tan ciego o impulsivo.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 108.

- **Mente de agresión.**
- **Bloquea el sentimiento a los demás.**

No obstante, una mente de rabia, ya sea aparente o escondida, siempre corta la comunicación y nos hace insensibles a los sentimientos de los demás. De modo que cuando hablamos de agresión aquí, estamos hablando tanto de un estado mental subyacente que está teniendo lugar en nuestras mentes todo el tiempo, así como de actos específicos, físicos o verbales, de enojo.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 108.

- **Compasión y vacuidad del yo.**
- **Soltar el aferre al yo.**

La razón por la que no hemos sido capaces de compartir –sentir igual interés por la felicidad y libertad de los demás– es nuestra fijación en nosotros mismos. Hemos estado enfocados en “mí” durante tanto tiempo que no es fácil renunciar a esta orientación. No es pan comido. Sin embargo, nuestro entrenamiento previo ha afinado nuestra visión de modo que podemos ver la posibilidad de soltar nuestra obsesión por nosotros mismos.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 110.

- **Mente de despertar.**
- **No repulsión a las emociones.**

Básicamente, una vez que vemos que esta mente de confusión es también nuestra mente de despertar, podemos apreciarla y tener confianza en nuestra capacidad para trabajar con ella. Después de todo es una buena mente, la mente que nos llevará a la iluminación. Cuando entendemos esto, podemos empezar a soltar nuestra actitud previa de repulsión hacia nuestras emociones.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 113.

- **Compasión real.**
- **Apegarse en mentes neuróticas.**

Si eres sincero en tu deseo de trabajar con otros, debes esperar gente neurótica y estar dispuesto a trabajar con su confusión. No debes esperar, al principio, conectarte con los demás sólo basándote en su mente sana o despierta. Si únicamente estás buscando gente razonable y agradable a la que ayudar, aquellos con un claro sentido de ecuanimidad, sabiduría y compasión, no encontrarás muchas oportunidades.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 116.

- **Usar la mente tal y como es.**
- **Aceptar energías de los hábitos.**

Nuestro aprecio de este mundo loco y confuso surge al darnos cuenta que podemos despertar con la mente que tenemos en este preciso momento. Esta perspectiva más positiva hacia nuestros propios pensamientos y emociones no significa que nos dejemos llevar por nuestros patrones habituales, sino que hacemos el mejor uso de ellos. Cuando el enojo ataca, es posible usar su energía brillante para ver el patrón completo del enojo más claramente y cortarlo. Y todas nuestras experiencias pueden ayudar a activar nuestra introspección de la misma manera.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 119.

- **Semilla de la compasión.**
- **Todo ser la tiene.**

Esta semilla básica de compasión está presente todo el tiempo en las mentes de todos los seres –ya sean humanos, animales o cualquier otro tipo de criaturas que pueda haber allá afuera. No importa que tan horrible pueda ser una persona, esta semilla de compasión se manifestará de alguna forma en su vida.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 124.

- **Desarrollo de la compasión.**
- **Cerrar brechas.**

Estamos cerrando la brecha entre lo espiritual y lo mundano, arriba y abajo, yo y el otro. Esta es la manera en la que transformamos nuestro camino de un problema por resolverse o una meta por ser alcanzada a una forma de vida genuinamente significativa y beneficiosa. Al mismo tiempo, no podemos tener la certeza de a quién o qué nos encontraremos a lo largo del camino, así que también es una aventura.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 125.

- **Aceptación sin requerimientos.**
- **Es la verdadera compasión.**

Si fuéramos capaces de dejar a un lado nuestra lista de requerimientos y aceptar a los otros como son, podríamos encontrar una forma inteligente para conectarnos con su estado mental o emocional y realmente ser útiles. Cuando alcanzamos ese punto, nuestra compasión es genuina, no es elaborada o especializada –reservada para algunos y negada a otros.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 126.

- **Naturaleza de la compasión.**
- **Ayuda también a uno mismo.**

Es parte de nuestra naturaleza, nuestro ser fundamental, y cuando nos conectamos con esta naturaleza, nos enriquecemos y nos beneficiamos al menos tanto como la persona que es objeto de nuestra compasión y cuidado. Cuando estamos genuinamente comprometidos en un proceso de trabajar con otros, estamos trabajando automáticamente con nosotros mismos también.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 129.

- **La mente en el corazón.**
- **El desarrollo de lo despierto.**

Sin embargo, desde la perspectiva budista, el verdadero asiento de la mente es el corazón –no el cerebro o la cabeza. La compasión y la conciencia clara están juntas de manera natural, y cuando nos conectamos con esta experiencia de una manera profunda y genuina, eso se describe como dar nacimiento al “corazón despierto” o a la “mente despierta”.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 131.

- **Causas para el corazón despierto.**
- **Condiciones para su desarrollo.**

El buda enseñó que la experiencia del corazón despierto puede generarse de cinco maneras:

Apoyándote en amigos espirituales calificados.

Cultivando las cualidades de gentileza amorosa y compasión.

Aumentando tus acciones positivas.

Estudiando las enseñanzas y refinando tu intelecto.

Mezclando el conocimiento que obtienes a través de estudio con tu mente.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 131-132.

- **Amigo espiritual.**
- **Cultura y ética.**

Un amigo espiritual auténtico debe tener dos cualidades principales. La primera es ser culto, tener tanto un conocimiento vasto de las enseñanzas budistas como una introspección profunda sobre su significado- La segunda es guardar una disciplina ética correcta, que es la base para sustentar todos los entrenamientos del camino budista.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 134-135.

- **Aspiración y acción.**
- **Desarrollo de la compasión.**

Si decidimos comprometernos a ello, a hacerlo, entonces hacemos que esa promesa sea parte de nuestro ser; la hacemos propia. Ese es el primer paso. El segundo paso es que empezamos a hacer lo que sea necesario para cumplir esa aspiración, que de otra manera queda sólo en palabras. ¿Qué necesitamos hacer? Necesitamos despertar para poder ayudar a otros a despertar también.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 141.

- **Visión del corazón despierto.**
- **Liberación de las fijaciones.**

Cuando aplicas la visión del corazón despierto a la práctica de cualquier acción compasiva, esa práctica, esa acción, se vuelve pura. Esto quiere decir que está libre de que “tú” te aferres a ella y la conviertes en algo que tiene que ver solo contigo. En términos filosóficos más tradicionales, yo diría que está libre de fijación. Primero, sin embargo, tienes que ver con claridad tus apegos y fijaciones.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 144.

- **Los seis paramitas base**
- **del corazón despierto.**

El método que usamos para transformar las acciones ordinarias en acciones trascendentes, es decir, los medios que usamos para cultivar el corazón despierto, se centran en seis actividades y los estados mentales que las acompañan. Nos hemos encontrado antes con algunas de ellas, pero en este caso estamos trabajando con las seis de una manera particular. Se trata de la generosidad, la disciplina, la paciencia, la diligencia, la meditación y el conocimiento superior.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 144.

- **Práctica de la disciplina.**
- **Tomar atención de los efectos.**

Para practicar la disciplina con la visión de corazón despierto, la clave radica en mantener un sentido de atención plena y la capacidad de darte cuenta de tus acciones y los efectos de esas acciones en los demás. Es importante prestar atención especial al enojo y la mala voluntad y detenerlos de inmediato.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 147.

- **Samatha y vipassana.**
- **Calma y claridad.**

La práctica de la meditación aquí no es muy diferente de nuestras prácticas anteriores de morar en calma y visión clara, que incrementan con seguridad el poder de nuestra concentración y la agudeza de nuestro intelecto.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 150.

- **Meditación y despertar.**
- **Superar el sueño de la vida.**

Empiezas a ver lo que nunca has visto antes: la conciencia transparente y radiante que es la verdadera naturaleza de la mente cuando reconoces tu propia conciencia en este nivel de meditación, es como despertar de un sueño. Antes, te engañaron las apariencias del sueño creadas por tus pensamientos habituales. A medida que estos empiezan a disolverse, te das cuenta de que: "Ah, eso sólo fue un sueño. Ahora estoy despierto".

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 150.

- **Compasión y vacuidad.**
- **La experiencia de la libertad.**

Es el momento en que cualquier inquietud o miedo que hayamos tenido acerca de la ausencia del yo, o el vacío, se calman. Es una experiencia de ligereza y libertad, gozo y amor ilimitado. Es absoluta –absolutamente presente, absolutamente clara y absolutamente completa. Esta experiencia más panorámica del vacío o la vacuidad se llama “vacío con un corazón de compasión”.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 151.

- **Aferramientos sutiles de libertad.**
- **Necesidad de un “empujón”.**

Como lo enseñó el Buda, nos topamos con nuestro propio aferramiento al principio, a la mitad y al final de nuestro camino. Una vez que hemos transformado todo lo demás, la cuestión final que permanece antes de que nos sintonicemos con el estado de libertad total es un nivel sutil de aferramiento. Mientras que nos estemos agarrando de aquí, no podemos estar allá, en el verdadero estado de ausencia del yo. En mi experiencia, parece haber una necesidad de cierto tipo de empujón en este punto.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 156.

- **En la frontera de la libertad.**
- **Aferramiento sutil al yo.**

Estamos de un lado, ciudadanos fieles a nuestro país y a nuestra cultura de conceptos. Del otro lado está una tierra extraña, un país sin cultura y sin conceptos. Según los relatos que hemos escuchado, es un lugar misterioso cuyos secretos sólo se revelan a aquellos que de hecho entran en él. ¿Nos quedaremos o nos iremos? Está tan cerca que podríamos dar un paso y estar ahí, pero no lo conseguimos. ¿Qué nos está deteniendo?.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 157.

- **Apego al yo y el maestro.**
- **Es una adicción.**

Desde la perspectiva budista, el aferramiento al yo es una adicción ante la cual estamos impotentes para poder detenerla por propia cuenta, sin importar el sufrimiento que nos traiga a nosotros o a los demás. De modo que, al igual que buscamos ayuda de grupos como AA para recuperarnos de la dependencia de sustancias, podemos buscar apoyo para recuperarnos del aferramiento al yo en las enseñanzas del Buda y, en específico, de nuestro propio maestro.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 161.

- **Reciclar emociones negativas.**
- **Emoción y esencia es lo mismo.**

Sin embargo, nuestro proyecto de reciclar nuestras emociones perturbadoras en estados mentales positivos se vuelve redundante una vez que nos damos cuenta que nuestras emociones crudas y su esencia pura no son, en última instancia, para nada diferentes. No hay necesidad de pelar las capas exteriores de nuestras emociones para encontrar una esencia interna llamada estado despierto o sabiduría iluminada.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 166.

- **Trabajar con la neurosis.**
- **Aquello que creemos lo que somos.**

El proceso completo por el que atravesamos ahora consiste en aprender métodos particulares para trabajar directamente con nuestra neurosis. Cuando hablamos de neurosis aquí, estamos hablando sobre nuestro entendimiento confuso sobre quién somos y qué es el mundo en suma. Cuando observamos quién somos, vemos una foto de nosotros que está fuera de foco.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 168.

- **Conexión con las emociones.**
- **Desarrollo del despertar.**

Cuanto más vívida es la emoción, tanto mayor oportunidad que tenemos para conectarnos con la experiencia del estado despierto. Hay un dicho budista clásico: “Según qué tan intensas sean las emociones, en ese grado resplandecerá el fuego de la sabiduría”. Cuando nos conectamos plenamente de este modo, nos estamos conectando con la vibración fundamental o el aspecto energético de nuestra neurosis, que está más allá del alcance conceptual.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 170.

- **Conciencia abierta y vacuidad.**
- **Concepción correcta no-fijación.**

...para describir la experiencia de la conciencia abierta que va más allá de la fijación de cualquier tipo, pero básicamente, es nítida, clara, vibrante y está llena de destellos. Cuando entendemos el vacío de esta manera y podemos reunir esa experiencia con nuestra experiencia ordinaria de neurosis, esto transforma nuestra percepción de nosotros mismos y nuestra perspectiva del mundo. ¿Por qué? En la ausencia de fijación, nuestra mente se libera de la confusión. Al fin estamos mirando a través de una lente clara.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 171.

- **Vacío y superar las obsesiones.**
- **Desarrollo de la ...**

Desde esta perspectiva, podemos ver que el vacío no significa alejarnos de nuestras obsesiones o hacer que nuestros problemas o la realidad física desaparezcan. Quiere decir ver más allá de nuestras obsesiones ordinarias, trascendiendo nuestras fijaciones. En consecuencia, hay un sentido total e inmediato de libertad en el vacío. Y cuando somos libres de esta manera, entonces lo que queda es sólo la experiencia de brillantez, destello, que tiene una tremenda cualidad de riqueza.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 172.

- **Corazón del despertar.**
- **La luminosidad de la vacuidad.**

Estamos yendo al núcleo de nuestro corazón genuino y noble, al nivel más fundamental de la mente: nuestro ser verdadero y básico. Esa jornada al centro desmantela aún más nuestros conceptos, incluso aquello a lo que nos aferramos como virtuoso y bueno. Sin embargo, está lleno de calidez y gentileza que podemos expresar hacia nuestros semejantes y, lo más importante, hacia nosotros mismos y nuestra propia neurosis. Es un corazón inspirado por el orgullo iluminado, por la luminosidad de esta vacuidad suprema.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 172.

- **Base del gran gozo.**
- **Unifica vacuidad y compasión.**

Cuando juntamos la gentileza y calidez del estado desnudo de la pasión con la chispa brillante del vacío, hay un sentido natural de unión. El encuentro de los dos produce la experiencia de lo que se llama la “gran sabiduría de gozo” o gran alegría. Puesto que todas las emociones, en su esencia, nunca están separadas de la compasión, la unión de cualquier emoción con el vacío puede producir la experiencia de gran gozo.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 175.

- **Revisar el Budhadharma.**
- **Desinformación y confusión en el budismo.**

El budhadharma ha pasado por muchos periodos de revolución y cambio. Esto es necesario, porque es natural que algún nivel de degeneración, desinformación o confusión se cuele en cualquier sistema poco a poco a lo largo del tiempo. Del mismo modo que necesitamos ejecutar regularmente programas que escaneen nuestras computadoras para detectar virus y *malware*, necesitamos revisar, refinar y refrescar continuamente nuestros sistemas espirituales. En el budismo, hay antecedentes de esta práctica.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 186.

- **Budismo = trabajo con mente.**
- **Las emociones son universales.**

Trabajar con tu mente significa trabajar con tus pensamientos, emociones y el sentido básico de aferramiento al yo, todo lo cual carece de una forma. Ellos no hablan ningún idioma en particular ni llevan la vestimenta nacional de un país particular. De modo que se trata de experiencias universales de la mente. Por lo tanto, no hay diversidad cultural en nuestras emociones. El enojo es el enojo. No hay una forma tibetana del enojo y una forma americana del enojo.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 187.

- **Los cuatro apoyos para Buda.**
- **Proceso de aprender.**

Apóyate en la enseñanza, no en la persona.

Apóyate en el significado, no en las palabras.

Apóyate en el significado definitivo, no en el significado provisional.

Apóyate en la sabiduría, no en la conciencia.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 189.

- **La capacitación del Buda.**
- **Psicología y armonía.**

Así que “en concordancia con los tiempos y la sociedad”, si el Buda estuviera con nosotros hoy en día, podría enviarnos a todos a capacitarnos en dinámica de grupos, creación de equipos y resolución de conflictos. También podría mandarnos con psicólogos para que nos ayudaran a lidiar con nuestros problemas personales –así no tendría que oír sobre ellos todo el tiempo y evitaría que se derramarán sobre las vidas de nuestras familias y comunidades.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 197.

- **La igualdad de Buda.**
- **Las acciones hacen diferencia.**

La única base para el juicio son nuestras acciones. Por lo tanto, en el mundo budista, no debe haber ninguna barrera invisible e infranqueable que las minorías deban romper, ni cuotas de inmigración o ciudadanos de segunda clase. Si las comunidades que estamos desarrollando no son en verdad abiertas e inclusivas, no serán fuertes, vibrantes o perdurables.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 199.

- **Empezar de cero.**
- **Desarrollo de no-cultura.**

Es demasiado fácil regresar a ese punto e interpretarlo como una zona libre de cultura. No obstante, si se nos lanza al otro extremo, entonces no hay espacio para la interpretación porque no hay una forma a la cual aferrarnos. No tenemos que preocuparnos de quedarnos ahí atorados, pues nuestras tendencias habituales empezarán a jalarnos de vuelta en la otra dirección, como un poderoso imán.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 203.

- **El Buda inspira.**
- **La mente de iluminación natural.**

El Buda no es un objeto de adoración sino de inspiración. Recordarlo es como mirar un espejo. Nos vemos al espejo todos los días para peinar nuestro cabello, afeitarnos o ponernos maquillaje. Pero en este caso, estamos viendo para tratar de ver nuestro ser verdadero, la cara de nuestra iluminación. Ver de esta forma envía un mensaje. Es como decirnos: “Sí, también eres un buda. Tienes el mismo potencial de iluminación. Puedes despertar en cualquier minuto, del mismo modo que Buda Shakyamuni muchos otros”.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 204.

- **Sentido de la meditación budista.**
- **Desarrollo de la naturaleza de la mente.**

La visión budista de la mente es que siempre está despierta. Su naturaleza es conciencia y compasión. Para descubrir y gozar plenamente la naturaleza de la mente, el Buda enseñó varios métodos de meditación. Cualesquiera que sean las prácticas de meditación que hagamos, todas buscan aumentar nuestra atención plena y nuestra capacidad de darnos cuenta, fortalecer nuestro sentido de paz interior y mejorar también nuestra habilidad para lidiar con nuestras emociones.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 211.

- **La meditación budista.**
- **Meditación, disciplina y conocimiento.**

Cuando no estamos jalados hacia el pasado o el futuro, podemos relajarnos y empezar a experimentar genuinamente el momento presente.

La meditación nos ayuda también a tener éxito en los otros dos tipos de entrenamiento –disciplina y conocimiento superior. Los tres dependen de nuestra habilidad para enfocarnos en nuestro camino, ver con claridad lo que estamos haciendo y entender por qué lo estamos haciendo. Practicamos los tres entrenamientos de manera que podamos liberarnos de nuestros patrones habituales e ideas equivocadas que ocasionan que suframos y mantienen ese sufrimiento en marcha.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 212.

- **Meditar en objetos.**
- **Entrena la mente en concentración.**

Normalmente cuando ves algo, te vuelves consciente de su color y forma; respondes con gusto o disgusto, y lo asocias a través de la memoria con otros objetos, personas y momentos. Meditar sobre objetos externos trae una percepción más clara de estos pensamientos y emociones. Te entrena para estar presente en tu mundo interno y en tu mundo externo al mismo tiempo.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 216.

- **Mente de pensamientos.**
- **Darse cuenta de ellos.**

Durante tu práctica, tu mente parlanchina sin duda se activará, y tendrás toneladas de pensamientos. Algunos parecerán más importantes que otros y se convertirán en emociones. Otros estarán relacionados con sensaciones físicas –el dolor en tu rodilla, espalda o cuello. Y algunos te parecerán en extremo importantes, cosas que no pueden esperar.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 217.

- **Meditar es pensamiento.**
- **Observar y soltar.**

Esa fue mi enseñanza en ese viaje, y ustedes pueden usar la frase en su práctica: atrapa tus pensamientos y suéltalos. No necesitas golpearlos en la cabeza e intentar matarlos antes de soltarlos. Simplemente reconoce cada pensamiento y déjalo ir.

Los pensamientos merecen una mención especial, porque tendemos a olvidar que la práctica de meditación es la experiencia de los pensamientos.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 217.

- **Meditación analítica.**
- **Pensamientos contemplados.**

La meditación analítica es una práctica contemplativa. Piensas intencionalmente sobre algo que sea significativo para ti, y al mismo tiempo, examinas la manera en que normalmente piensas sobre ello. Específicamente, observas una creencia en particular que tengas y examinas la lógica que la sustenta para ver si tu razonamiento es atinado.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 219.

- **Críticas al yo permanente.**
- **Análisis de los cambios.**

¿Es la permanencia un requisito para un yo? Cuando miras alrededor del planeta y todo el universo en el que vivimos, ¿ves algo en lo absoluto que sea permanente? Lógicamente, afirmar que algo sea permanente significa que siempre ha existido, nunca cesará de existir y nunca cambiará en ningún sentido. Si cambia, entonces ya no será lo mismo, y por lo tanto, no es permanente.

Entonces podrías pensar: “Sin embargo, cuando digo: ‘Este soy yo’, sé a qué me refiero. Claramente hay un yo que es una cosa que se refiere a mí, y no a otra cosa o a alguien más”.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 221.

- **Cuestionar al yo.**
- **No sabemos qué es.**

El propósito de estos ejemplos es señalar nuestros malentendidos más comunes sobre el yo, los cuales no se sostienen frente a la razón. Aunque podrían no convencernos por completo de que el yo no existe, por lo menos nos muestran cuán vago es nuestro sentido del yo. Ni siquiera sabemos dónde está, mucho menos lo que es. Por ejemplo, cuando tienes un dolor de cabeza, dices: “Tengo dolor de cabeza”. No dices: “El cuerpo tiene un dolor de cabeza”. O si te cortas un dedo en la cocina, afirmas: “Me corté”. En tales casos, estás pensando que tu cuerpo eres tú mismo. Sin embargo, cuando estás sufriendo mentalmente, dices: “Soy infeliz. Estoy deprimido”. En este caso, te consideras a ti mismo como tu mente.

El Buda Rebelde. Dzogchen Ponlop. Fundación Nalandabodhi A.C., 2010. México. Pág. 222-223.