

AQUÍ Y AHORA

Un tesoro espiritual dsogchen de Nuden Dorje

El espejo de significado claro

Low, James

- **Protección del dharma = refugio.**
- **Sobre el sufrimiento.**

Si llueve podemos refugiarnos de la lluvia con un paraguas. Lo único que deseamos es mantenernos secos. Sólo tenemos un enemigo, la lluvia, y un amigo sencillo, el paraguas. Así es el principio básico del refugio budista. Tenemos el sufrimiento como nuestro principal enemigo, las enseñanzas del Buda como nuestra protección principal y a nosotros mismos que somos lo que intentamos proteger. Nos protegemos porque queremos ser felices e imaginamos que hay cosas que nos hacen infelices. Es decir, nos afectan las cosas que nos hacen infelices.

Aquí y Ahora. Low, James. Ediciones Dharma, 2010. España. Pág. 17.

- **Mente para el budismo.**
- **Experiencia sentida de la existencia.**

Cuando aquí decimos mente, no lo estamos diciendo en el sentido habitual referido a mí: «Yo soy el que piensa» sino que nos referimos a la experiencia sentida de nuestra propia existencia y esta pura presencia de nuestra propia existencia no es algo que se pueda identificar como un objeto.

Aquí y Ahora. Low, James. Ediciones Dharma, 2010. España. Pág. 18.

- **Conciencia de la presencia.**
- **Lucidez de lo que somos.**

Antes de que averigüemos quién es el que está sentado, ese alguien que está aquí empieza a darnos el sabor del término *rigpa* o presencia lúcida. De hecho, ahora podemos observarnos durante un rato. Lo hacemos tal como estamos sentados, no importa cómo ni de qué manera esté el cuerpo. No necesitamos sentarnos de forma especial para observar. Alguien está aquí.

Aquí y Ahora. Low, James. Ediciones Dharma, 2010. España. Pág. 20.

- **Conciencia de la presencia.**
- **Es nebulosa y vacía.**

Lo podéis percibir por la forma en que cambia. Quizás os resulte difícil explicar exactamente lo que es. Esta cualidad nebulosa, esta dificultad de atrapar la presencia natural como si fuese algo particular es la cualidad de su vacuidad. De manera que esta presencia es una presencia noética, la presencia de una lucidez a través de la cual surgen todos los aspectos que construimos, es decir, nosotros y el mundo.

Aquí y Ahora. Low, James. Ediciones Dharma, 2010. España. Pág. 20.

- **Naturaleza real de la mente.**
- **No somos entidades o cosas.**

...todos conocemos las enseñanzas del Buda sobre la transitoriedad, a saber, que todo lo creado va hacia la destrucción y el cambio. Pero si esta naturaleza real que tenemos es infinita, quiere decir que ya existía antes de cualquier principio. Y al no tener principio, tampoco tendrá un final. Sin principio ni final no puede ser una entidad. Esto no es un mero concepto abstracto. Significa que no somos entidades, no somos cosas. En suma, quiere decir que no somos quienes creemos que somos.

Aquí y Ahora. Low, James. Ediciones Dharma, 2010. España. Pág. 21.

- **Hinayana y Mahayana.**
- **El solitario y el sirviente.**

En el hinayana, la razón básica o el modelo que se debe seguir es el del renunciante, la persona que abandona su familia y su casa y se marcha dejando el mundo detrás. En el mahayana, la motivación principal es la del sirviente. Uno regala su propia libertad para convertirse en sirviente de los demás. Pero a la vez, esta es una servidumbre que aporta placer ya que la razón para aceptarla es la comprensión de la vacuidad.

Aquí y Ahora. Low, James. Ediciones Dharma, 2010. España. Pág. 25.

- **Concepto del Tantra.**
- **Dzogchen y otras escuelas.**

A través de los distintos niveles del hinayana, el mahayana y el tantra hemos podido ver que el asunto fundamental es el movimiento dinámico, mientras que el enemigo principal son los puntos de estancamiento en torno a los que se fabrican los conceptos de uno mismo y el mundo

La práctica del dzogchen es bastante diferente. Aunque siga en entrelazada con los tres caminos mencionados, su punto de partida es distinto. Tal como describimos en la primera estrofa, el dzogchen parte de la visión de que todo ha sido perfecto desde el principio.

Aquí y Ahora. Low, James. Ediciones Dharma, 2010. España. Pág. 27.

- **Dzogchen y perfección.**
- **Crítica al hinayana, mahayana y tantra.**

...porque en el corazón de la práctica del dzogchen está la noción de que no es necesario hacer ningún esfuerzo porque las cosas ya son perfectas.

Por el contrario, la tendencia habitual es la de imaginar que debemos mejorar las cosas, mejorarnos a nosotros mismos o mejorar el mundo, y si miramos a los otros sistemas, el hinayana, el mahayana y el tantra, vemos que allí también se mantiene la tendencia de que, a menos que hagamos algo, no vamos a mejorar.

Aquí y Ahora. Low, James. Ediciones Dharma, 2010. España. Pág. 28.

- **Ubicación del yo.**
- **No hay solidez al respecto.**

El problema que tratamos de resolver en el darma, y en el dsogchen en particular, es el de la ubicación. ¿Cuál es la naturaleza del lugar en el que se ubica el ser? En términos generales, lo siguiente es una sensación muy común: «Yo vivo aquí. Vivo dentro de mi cuerpo. Mi cuerpo está en la habitación». Pero ¿cuál es el estatus de este sitio? ¿De qué está hecho? Porque si no tiene una construcción sólida, entonces no podremos confiar en las nociones sobre las que se basa nuestro yo ni en todas las acciones que surgen de ahí.

Aquí y Ahora. Low, James. Ediciones Dharma, 2010. España. Pág. 32-33.

- **Meditación Dsogchen.**
- **Relajada y por condiciones.**

Sin embargo, en la práctica del dsogchen evitamos hacer las cosas con esfuerzo. Lo que intentamos es establecer una relación sutil con nuestra presencia de manera que, para ver cuál es la mejor forma de hacer la práctica, tenemos que prestar atención a nuestro estado, fatiga, edad, a la estación del año y a otros factores que nos afectan.

Aquí y Ahora. Low, James. Ediciones Dharma, 2010. España. Pág. 39.

- **La experiencia de la impermanencia.**
- **No apego al concepto.**

Lo que llamamos nuestro mundo no es más que el continuo movimiento de apariencias. Todo está cambiando continuamente a nuestro alrededor. Si miramos la pared de una habitación, por lo general creemos que no se mueve porque si lo hiciera, el tejado se derrumbaría. Pero la pared inamovible es un concepto, mientras que si miráis a la pared, veréis que se mueve y eso es una experiencia. En el dsogchen pensamos que la experiencia es más importante que el concepto.

Aquí y Ahora. Low, James. Ediciones Dharma, 2010. España. Pág. 41.

- **Adicción a los cinco venenos.**
- **Creemos que son saludables.**

A continuación el texto menciona que en este océano de venenos —los cinco venenos de la estupidez, la cólera, el deseo, la envidia y el orgullo— no hay tiempo de encontrar la liberación y la razón es que estamos fascinados con los venenos. Es decir, somos adictos al veneno. No vemos la diferencia entre el veneno y las cosas saludables. Nos dedicamos a un sabor de veneno y cuando nos aburre, pasamos a otro.

Aquí y Ahora. Low, James. Ediciones Dharma, 2010. España. Pág. 41.

- **El cuerpo: lo más fiable.**
- **Pero también se agota.**

Es probable que lo más fiable y estable que tengamos en esta vida sea nuestro cuerpo. A este respecto el texto dice de forma muy amable: «*Tu cuerpo es el remanente del karma que no has agotado*». Es decir que para llegar a conseguir este cuerpo que tenemos y además, tener salud, ser inteligente y capaz de llegar a un sitio como este centro del darma y practicar hemos agotado casi todos los ahorros que teníamos y sólo nos queda un pequeño remanente que vamos consumiendo a medida que nos acercamos a la muerte.

Aquí y Ahora. Low, James. Ediciones Dharma, 2010. España. Pág. 44-45.

- **La renuncia en el dsogchen.**
- **Abrir espacio a la presencia pura.**

La práctica de la renuncia de dar la espalda a las cosas que nos atraen no es porque el dsogchen tenga la visión del mundo como un sitio maligno. Es simplemente un movimiento táctico para abrir un espacio para el estado de pura presencia y de esa manera dejar que se nos revele la verdadera naturaleza del mundo tal como es: un sitio maravilloso. Sin embargo, dado que la distancia entre el samsara y el nirvana es muy corta, es fácil confundirse y elegir el camino opuesto.

Aquí y Ahora. Low, James. Ediciones Dharma, 2010. España. Pág. 50.

- **Práctica del Bodhisattva.**
- **Todo se dedica a los otros.**

Por lo tanto, cuando comemos, dedicamos nuestra comida e imaginamos que por el poder de esta dedicación se alivia el sufrimiento de los seres. Cuando nos duchamos podemos recitar el mantra de *Vajrasatva* o cualquier otra práctica de purificación y visualizar que los seres se purifican. Cuando estamos en el cuarto de baño visualizamos que los cinco venenos salen del cuerpo de todos los seres. Cuando nos convertimos en bodisatvas renunciamos a tener una vida privada.

Aquí y Ahora. Low, James. Ediciones Dharma, 2010. España. Pág. 53.

- **Samsara = flujo de apariencias.**
- **Necesitamos estar centrados.**

Como se ha visto anteriormente, el mundo no es más que una incesante corriente de apariencias que nunca se detienen. Nosotros también nos movemos, nuestros pensamientos, sentimientos, sensaciones e ideas cambian todo el tiempo. La tentación de dejarnos absorber en la corriente de esas realidades consensuadas es muy poderosa. Si vamos a desarrollar el estado de pura presencia, lo primero es llegar a saborearlo con claridad, de tal forma que podamos hacer una comparación entre lo que nuestra vida podría ser y lo que es cuando no estamos centrados; además, podemos llegar a percibir la tragedia que supondría para nosotros si continuásemos en un estado de distracción habitual.

Aquí y Ahora. Low, James. Ediciones Dharma, 2010. España. Pág. 54.

- **Cuatro bases del karma.**
- **Base, intención, actividad y consecuencia.**

En términos generales, cuando analizamos una acción kármica se suelen describir cuatro fases que nos pueden ayudar a tener una comprensión más clara de la responsabilidad propia en una acción. Las cuatro partes son: la base, la intención, la actividad y la consecuencia.

Aquí y Ahora. Low, James. Ediciones Dharma, 2010. España. Pág. 56.

- **Karma de base dualismo.**
- **La presencia disuelve el karma.**

Lo mejor es resolver la situación antes de llegar a la fase de intención. En otras palabras, se trata de disolver la base dualista de toda la producción kármica en la base natural de la apertura de la presencia, donde todo aparece como en un sueño, sin inducirlos a la separación entre sujeto y objeto que es lo que nos lleva a la tensión kármica.

Aquí y Ahora. Low, James. Ediciones Dharma, 2010. España. Pág. 58.

- **Ignorancia de la naturaleza real.**
- **Modo habitual de ver las cosas.**

Es de esperar que veáis la importancia de comprender la naturaleza de la ignorancia. En el budismo la ignorancia es un proceso dinámico en continuo movimiento por el que ignoramos la naturaleza real del universo, la naturaleza real de nuestra mente. Dado que no vemos las cosas tal como son, seguimos manteniendo creencias ilusorias sobre nuestro modo habitual de existencia y eso es lo que nos causa el terror ante la muerte.

Aquí y Ahora. Low, James. Ediciones Dharma, 2010. España. Pág. 60-61.

- **Budeidad es aquí y hoy.**
- **Sólo se debe de reconocer.**

La budeidad no es algo misterioso que otras personas tienen en algún sitio, en realidad, está aquí mismo, lo podemos experimentar hoy. Es sólo un punto. Sí reconocemos ese punto, que es la naturaleza de nuestra propia mente, se convierte en algo similar al árbol que cumple todos los deseos. Todo lo que podamos desear surge de ahí. Si no lo reconocemos, seguiremos deambulando en el samsara; por lo tanto, es importante que hagamos todo lo posible por reconocer este hecho tan singular.

Aquí y Ahora. Low, James. Ediciones Dharma, 2010. España. Pág. 66.

- **Mente: raíz de todo fenómeno.**
- **Entender la mente, el yo y los otros.**

«*Tu propia mente es la raíz de todos los fenómenos*». Esta es una frase muy poderosa. Significa que todo lo que existe en el mundo está enraizado en nuestra propia mente. Así, estamos sentados en esta sala, todos hemos leído la frase y cada uno de nosotros ha llegado a la siguiente conclusión: «Mi mente es la raíz de todos los fenómenos».

Aquí y Ahora. Low, James. Ediciones Dharma, 2010. España. Pág. 70-71.

- **Meditación shiné - samatha.**
- **Enfocar la atención en un punto.**

Nos recogemos en el foco primario de atención, bien sea un objeto exterior o nuestra respiración. De nuevo, si sentimos que la mente está en otra cosa, con toda suavidad reconducimos la atención y la devolvemos al objeto de enfoque, sin culparnos ni censurarnos. Una vez que conseguimos un punto de atención estable podemos seguir sentados cómodamente sin distraernos y cambiar el foco hacia la corriente de nuestra experiencia.

Aquí y Ahora. Low, James. Ediciones Dharma, 2010. España. Pág. 74.

- **Estar siempre ocupados.**
- **El dharma es buen pretexto.**

También lo buscamos en las amistades o en cualquier otra cosa y de esa manera, siempre estamos muy, muy ocupados. Tanta ocupación nos puede resultar extenuante, pero cuando paramos nos sentimos solos y volvemos a ocuparnos de algo. Si lo que queremos es distracción, el dharma puede resultar muy beneficioso porque ofrece muchas posibilidades para estar ocupados. Nos podemos concentrar en todas las posesiones del dharma, aprender los textos de memoria, los mantras y los mudras, atender el stog y meditar. Siempre hay algo que hacer.

Aquí y Ahora. Low, James. Ediciones Dharma, 2010. España. Pág. 77.

- **Necesidad de la mente.**
- **No es entidad y no tiene la...**

El versículo 14 empieza así: «*Lo que se llama mente no se puede identificar como esto o lo otro*». Durante la práctica, cuando miramos dónde reposa la mente o adónde va, no podemos encontrar nada. Hay una ausencia de entidad sustancial, no hay sustancialidad en esta cosa que llamamos «mente». Leemos en el verso: «*No es una entidad y tampoco tiene características que la definan*». Una característica definitoria es una característica por la que sabemos que algo es lo que es y no otra cosa.

Aquí y Ahora. Low, James. Ediciones Dharma, 2010. España. Pág. 80.

- **Confusión: concepto como experiencia.**
- **Llenamos la mente de suposiciones.**

Estamos acostumbrados a la falsa elaboración de fundir un concepto con una experiencia. Cuando hacemos este tipo de meditación analítica, nos damos cuenta de los tramposos que somos con nosotros mismos y las mentiras que nos contamos sobre la naturaleza de nuestra experiencia. Llenamos todo el espacio con suposiciones de lo que sabemos, en vez de hacer la ardua tarea de dejar las suposiciones a un lado y ver lo que realmente hay. Pero cuando miramos de verdad y encontramos esta vacuidad, no hay donde colgar los conceptos, de manera que se van, como las nubes en el cielo y se liberan por sí mismos, en su tiempo y espacio.

Aquí y Ahora. Low, James. Ediciones Dharma, 2010. España. Pág. 81.

- **Mente y cuatro hipótesis de existencia.**
- **Mente libre de ella.**

...libre de tener una existencia y una no existencia, de tener ambas a la vez o de no tener ni existencia ni no existencia. Se conocen como las cuatro proposiciones que definen todas las posibilidades de ser. Y la mente está libre de todo esto, es decir, de todas las definiciones de ser de una manera o de otra.

Aquí y Ahora. Low, James. Ediciones Dharma, 2010. España. Pág. 84.

- **Presencia de la luz-mente.**
- **Siempre ha estado ahí.**

Esta naturaleza otorgada de nuestra mente, que siempre ha existido desde el principio de los tiempos, ha estado con nosotros en cada momento de todas nuestras vidas, sin que haya resultado afectada por todas aquellas experiencias que fueron tan duras para nosotros, tan sólidamente reales. Por lo tanto, bajo todo el saber acumulado y la experiencia, no hay más que una presencia fresca. Las experiencias que podemos decir que tiene nunca las han tocado ni la han formado, moldeado o limitado de ninguna manera ya que no tiene ninguna experiencia, el que tiene la experiencia soy yo.

Aquí y Ahora. Low, James. Ediciones Dharma, 2010. España. Pág. 85.

- **Mente para el dsogchen.**
- **Creación de la realidad.**

Cuando en el dsogchen se dice «mente» significa la base o soporte de todo. Sí imaginamos que hay cosas que existen fuera de nuestra mente, la cualidad infinita de la mente va a estar siempre bloqueada por nuestro apego a todo aquello que nosotros vemos como lo otro. Cuando creemos que las cosas existen en realidad fuera de nuestra mente, siempre vamos a mantener una relación con esos objetos: «Estoy pensando en esta taza, estoy mirando esta copa, sostengo la copa».

Aquí y Ahora. Low, James. Ediciones Dharma, 2010. España. Pág. 87.

- **Proceso de etiquetación.**
- **Mundo fijado en casillas.**

Cuando la mente hace surgir el lenguaje, asumimos esas palabras y conceptos como reales y nos instalamos en ellos; el esplendor del mundo se fija entonces en pequeñas casillas dentro de los tres tiempos: pasado, presente y futuro. Mientras que, si somos capaces de calmar esta corriente de conceptualizaciones, el mundo permanece abierto y precioso incluso en la interacción con el lenguaje.

Aquí y Ahora. Low, James. Ediciones Dharma, 2010. España. Pág. 88.

- **Apariencias y realidades.**
- **La imagen del espejo.**

De esta manera hay algo que surge de la mente y que es un momento que flota en la superficie de la corriente continua de la manifestación de energía. Pero en seguida, lo tomamos como algo que existe por sí mismo e inmediatamente lo extraemos del estado del espejo hacia una nueva existencia separada. En realidad, no hay nada que se haya sacado del espejo. Todo sigue como antes, no hay más que esta corriente no-nacida de manifestación de energía. Aquí, no-nacida quiere decir no haber nacido como una entidad separada.

Aquí y Ahora. Low, James. Ediciones Dharma, 2010. España. Pág. 91.

- **Los cinco venenos mentales.**
- **Base de la seguridad del yo.**

Nuestras experiencias penosas nos han metido los cinco venenos en el corazón. Nuestro sentido profundo de ser una persona separada nos ha llevado a tener ansiedad respecto a nuestra seguridad en el mundo. Y esto nos conduce al apego y la aversión, ya que deseamos predecir y controlar nuestra relación con el entorno. A partir de ahí surgen todas las otras posiciones defensivas que ya son fijas. Así, el mundo que encontramos está recubierto e impregnado con muchos estados de ánimo sutiles como la esperanza, los temores, dudas, celos y orgullo.

Aquí y Ahora. Low, James. Ediciones Dharma, 2010. España. Pág. 95.

- **Falsedad de la experiencia del yo.**
- **Por no entender la naturaleza de la mente.**

Lo que es muy importante reconocer es nuestra propia falsedad. No se trata de un juicio sobre si a veces, somos auténticos y otras veces, falsos. Significa que todo lo que refiere a nuestro sentido ordinario del yo es falso porque se basa en un malentendido sobre la naturaleza de la realidad. Una vez que surge la ignorancia co-emergente, precisamente a través de la estructura de la conciencia que se desarrolla al mismo tiempo, todo lo que hacemos es falso.

Aquí y Ahora. Low, James. Ediciones Dharma, 2010. España. Pág. 96.

- **Meditación de presencia abierta.**
- **Integrados en la experiencia.**

Cuando nos relajamos por medio de la práctica y nos despertamos como una presencia abierta que no reposa en ningún sitio ni en nada, las experiencias siguen apareciendo pero ahora lo hacen como el despliegue de este estado de apertura. La realidad ordinaria es algo que nos sucede, pero ahora somos inseparables de esta integración, infinita y no nacida, en la que en nuestro sentido de: «Oh, estoy teniendo una experiencia» forma parte de la manifestación.

Nuestro ego ya no se puede apropiarse de todo el espectáculo.

Aquí y Ahora. Low, James. Ediciones Dharma, 2010. España. Pág. 98-99.

- **Relajar la conciencia vs el ego.**
- **Base del dsogchen.**

Hay que aprender a relajar cuando el instinto nos lleva al esfuerzo contrario: apretar y tener el control. En cierta forma, en el dsogchen hacemos algo similar porque vamos en contra de los impulsos del samsara. Para el ego es imposible permitir que surjan las apariencias y tolerar una amplia gama de experiencias, en vez de ejercer el control, privilegiarlas o rechazarlas. Solamente la presencia, la cognición pura (*Rig pa*) que no está fabricada y que está más allá de cualquier condicionamiento, está abierta a lo que hay.

Aquí y Ahora. Low, James. Ediciones Dharma, 2010. España. Pág. 100.

- **Despertar a la presencia.**
- **Romper con el falso yo.**

Todo cambia cuando despertamos a la experiencia vivida de que nuestra presencia es no nacida y de que tampoco es una cosa ni reside en ningún sitio. Es entonces cuando nos damos cuenta de que todas nuestras suposiciones y las formas de vernos a nosotros mismos no son más que una tontería. Comprendemos que son falsas las creencias sobre las que nos hemos basado hasta ahora, las cosas que dábamos por ciertas sobre nosotros y el mundo. Vemos también que esas creencias, en vez de ayudarnos, nos han sumido en la confusión. Habiendo sido la presencia pura desde el principio, no hay ignorancia ni perturbaciones resultantes.

Aquí y Ahora. Low, James. Ediciones Dharma, 2010. España. Pág. 103.

- **Visión dual del mundo.**
- **Un hábito de mucho tiempo.**

En cuanto estamos calmados, volvemos a sentir la vibración del deseo que tiende a la división del sujeto y el objeto. Es una tendencia muy poderosa porque se ha acumulado a lo largo de muchas vidas y estamos profundamente habituados a esta ansiedad nerviosa. Por tanto, no nos debe extrañar si nuestra mente se agita. No os preocupéis. Si somos capaces de reconocer: «Oh, es la energía que viene del pasado», es una muestra de que algo ha cambiado.

Aquí y Ahora. Low, James. Ediciones Dharma, 2010. España. Pág. 109.

- **Budismo es despertar.**
- **No importan los caminos.**

Todas las enseñanzas del darma ponen el énfasis en el despertar de la ignorancia. A tal efecto, el método más recto es experimentar directamente la condición natural de uno mismo que es la naturaleza del despertar, sin importar si llegamos por el camino largo o el corto. Por eso el texto subraya que ése es el meollo del asunto.

Aquí y Ahora. Low, James. Ediciones Dharma, 2010. España. Pág. 112.

- **Causa de la ignorancia.**
- **Perder la presencia y sentir realidades.**

En el momento en que perdemos la presencia lúcida, surge la ignorancia. Con el yo y el otro, que guían nuestra forma básica de experimentar, inmediatamente pasamos a nombrar y definir todas las apariencias como entidades autónomas y separadas. Cuando se instala esta segunda fase de la ignorancia, la mente tiene que ocuparse de muchas cosas y puede estar atareada una vida tras otra, sin darse cuenta del karma que genera.

Aquí y Ahora. Low, James. Ediciones Dharma, 2010. España. Pág. 114-115.

- **Visión y percepción equivocada.**
- **Crear cualidades de lo exterior.**

El sentido que tenemos de nosotros mismos, del yo y mío, está henchido de valores, memorias, preferencias y rechazos. Cuando percibimos las manifestaciones, creemos que tienen sus propios valores. Si nos desagrade el pescado, sentimos que «el pescado es horrible» y el hecho de que a otras personas les agrade comer pescado no tiene influencia en la repugnancia que sentimos. Es decir, experimentamos que la cualidad negativa reside en el objeto que no nos gusta.

Aquí y Ahora. Low, James. Ediciones Dharma, 2010. España. Pág. 116-117.

- **Samsara y pensamientos.**
- **Atrapados en tiempos y realidades.**

En esta jungla del samsara, las manifestaciones son incesantes; nunca hay un reposo en esta interacción entre el pasado, el presente y el futuro, y en el intercambio turbulento entre los pensamientos internos y las apariencias externas. El «yo», el «mi» y lo «mío» son arrastrados como corchos a merced de las olas y en este nivel no hay salida para el «yo». No hay forma de pensarnos para salir del samsara.

Aquí y Ahora. Low, James. Ediciones Dharma, 2010. España. Pág. 117.

- **Dzogchen y el despertar.**
- **Está en nuestra naturaleza.**

La clave no tiene una forma material ni tampoco es un pensamiento, sentimiento o sensación. No es nada interior o exterior. La clave está en nuestra propia naturaleza, tal como ha sido desde el principio: simple, sin procesar, desnuda, sin esfuerzo y desprovista de toda elaboración.

Aquí y Ahora. Low, James. Ediciones Dharma, 2010. España. Pág. 118.

- **Efecto de estar sin presencia.**
- **Extraviamos y catalogamos.**

Cuando perdemos la conexión directa con la presencia, nos implicamos en una serie de pensamientos y sentimientos sin fin. Parece que vienen de todas las direcciones y nos llegan por delante, por detrás, por encima, desde fuera... De esta manera, lo que nos sucederá en la meditación o en la vida ordinaria será que perderemos el sentido de nuestra presencia despierta y andaremos extraviados en las miles y miles de cosas de la vida cotidiana. Y si además tratamos de catalogar todos los objetos que aparecen, estaremos siempre sumamente ocupados.

Aquí y Ahora. Low, James. Ediciones Dharma, 2010. España. Pág. 120.

- **Adiestrar la mente.**
- **Desarrollo de la presencia-calma.**

Los pensamientos, objetos e impulsos aparecerán y se irán. Si parece que vienen a quedarse, buscaremos más profundamente la calma para tener el control. No tenemos que ir detrás de los objetos, pero tampoco luchar para resistirnos. Se trata de calmarnos y volver a la experiencia de la presencia inmediata, esa presencia que siempre está ahí y que no es necesario construir o desarrollar.

Aquí y Ahora. Low, James. Ediciones Dharma, 2010. España. Pág. 121.

- **La presencia en lo cotidiano.**
- **No hay mucha exigencia.**

Si realizamos las cuatro actividades básicas de andar, sentarse, comer y dormir, con un nivel básico de presencia lúcida resulta bastante fácil. Cuando andamos, no nos tropezamos. Al estar sentados, no estamos dando saltos. Cuando comemos, no nos empachamos ni nos quedamos hambrientos. Cuando dormimos, a pesar de dormir, seguimos teniendo cierta presencia en el sueño. No son demasiadas las exigencias de nuestra vida entre el nacimiento y la muerte.

Aquí y Ahora. Low, James. Ediciones Dharma, 2010. España. Pág. 125.

- **Mente: calma y movimiento.**
- **El ego quiere controlar todo.**

La mente tiene dos aspectos: la quietud y el movimiento; ninguno de ellos es mejor que el otro y se requiere la presencia en ambos. No podemos detener las apariencias, pensamientos, sentimientos y sensaciones. El control no es más que una fantasía engañosa. Pero esto no es razonable para el ego. El ego, nuestros egos, sienten la necesidad de controlar lo que ocurre, tanto para la supervivencia de su propio sentido de la importancia como para poder seguir manteniendo los principios aprendidos en casa, en la escuela y en la vida. Imaginarse que se puede controlar lo que no puede ser controlado es una falsedad crucial, el punto clave hacia el extravío.

Aquí y Ahora. Low, James. Ediciones Dharma, 2010. España. Pág. 127.

- **Siempre hay problemas en la vida.**
- **Aceptar que todo pasa.**

La solución a todos los problemas está en quedarnos en nuestro propio lugar y confiar en que todo lo que surge, pasa. Todo es transitorio. Lo que nos hace buscar soluciones especiales o respuestas para seguir viviendo como nos gusta, son el deseo, el apego y la impaciencia. Pero estas soluciones a corto plazo no nos aportan una libertad real sino que nos van enroscando cada vez más en la dualidad que cosifica. Toda manifestación surge de la apertura básica natural y vuelve a ella.

Aquí y Ahora. Low, James. Ediciones Dharma, 2010. España. Pág. 130.

- **Cadena de pensamientos.**
- **Desaparecen por sí mismos.**

Los pensamientos repetitivos mantienen al objeto/imagen vivos para nosotros, como si tuviesen una existencia propia en vez de ser una consecuencia del flujo de pensamientos. Cada pensamiento tiene que ser reemplazado por otro porque desaparecen constantemente. Son transitorios; desaparecen por sí solos sin que hagamos el mínimo esfuerzo. Esto es lo que se llama la autoliberacion del pensamiento y por extensión del mismo principio, experimentamos la autoliberacion de todas las ideas y de todas las apariencias.

Aquí y Ahora. Low, James. Ediciones Dharma, 2010. España. Pág. 130.

- **Pureza de la condición natural.**
- **Abandono de la culpa-angustia.**

El propósito de esta enseñanza es otorgarnos la certeza de que podemos confiar en que la mente es pura desde el principio. No podemos purificar lo que ya es puro, por lo tanto, no perdamos tiempo en ello. Lo que siempre ha sido puro carece de maldad, así que ya podemos abandonar la culpabilidad angustiada por estar llenos de ignorancia y pecado. Practicad la relajación en el estado natural y experimentaréis la liberación de todas las apariencias por sí mismas.

Aquí y Ahora. Low, James. Ediciones Dharma, 2010. España. Pág. 132-133.

- **Bases del dzogchen.**
- **Según Garab Dorje.**

Garab Dorje estableció las bases del dsogchen en sus famosos tres enunciados:

El reconocimiento directo de la naturaleza de uno mismo.

La superación de la duda.

La permanencia en la confianza de la liberación.

Cada uno de estos enunciados ofrece una orientación para la meditación.

Aquí y Ahora. Low, James. Ediciones Dharma, 2010. España. Pág. 135.

- **Pensamientos sólo en cadenas.**
- **Así tomar su significado.**

Un único pensamiento no tiene significado. Los pensamientos necesitan apoyarse unos en otros para crear la estructura del significado. En esto se basa la doctrina budista tradicional sobre la originación interdependiente. Durante la meditación no nos tiene que sorprender cuando comprobamos que un pensamiento lleva a otro. Esa es la tarea de los pensamientos ya que tienen una tendencia automática a construir estructuras de significado conjuntas.

Aquí y Ahora. Low, James. Ediciones Dharma, 2010. España. Pág. 138.

- **Pensamiento y mente.**
- **Todo depende del apego.**

El problema no está en los pensamientos sino en el apego y dedicación que les otorgamos. Los pensamientos no son más que el modo de manifestación de la energía natural de la mente. Siguiendo el ejemplo tradicional: el dharmakaya es como el sol, el sambogakaya es su resplandor y el nirmanakaya es como un rayo de luz que transporta consigo el calor y la luz.

Aquí y Ahora. Low, James. Ediciones Dharma, 2010. España. Pág. 138.

- **Los tres modos del budismo.**
- **Sabiduría, compasión y naturaleza abierta.**

Según dice la tradición, la sabiduría debería ser tan vasta como el espacio y la compasión tan fina como la punta de una aguja. La naturaleza es abierta, radiante y afable. Estos tres modos actúan juntos por lo que ninguno de ellos tiene un privilegio sobre los otros.

Aquí y Ahora. Low, James. Ediciones Dharma, 2010. España. Pág. 144.

- **El hábito de acciones negativas: dsogchen.**
- **Desde el principio del samsara.**

Desde el principio del samsara sin principio, hemos estado involucrados en la actividad de la ignorancia, hemos acumulado los cinco venenos y realizado acciones que han dañado a los demás seres. Por lo tanto, podemos pronosticar que continuaremos haciendo actos que hieran a los otros. Sin embargo, el dsogchen nos ofrece profundizar en el estado la presencia abierta y desarrollar la claridad y la receptividad; en otras palabras, un compromiso energético con el mundo que se revela a sí mismo tal como es.

Aquí y Ahora. Low, James. Ediciones Dharma, 2010. España. Pág. 145-146.

- **Estado de la presencia.**
- **No bloquear las apariencias.**

El estado de presencia es una protección muy buena y las personas que practican la presencia lúcida no suelen cometer muchos errores. A veces llegan problemas pero, en cierto sentido, uno sabe que está muy en contacto con el campo de manifestación y en consecuencia, es capaz de responder ante una situación sin reaccionar excesivamente. No bloquear las apariencias significa mantenerse en el estado de presencia absoluta con la presencia de la apariencia.

Aquí y Ahora. Low, James. Ediciones Dharma, 2010. España. Pág. 147-148.

- **La experiencia es la apariencia.**
- **Presencia de lo que ocurre.**

En el dsogchen, en concreto, significa experiencia porque toda apariencia es una experiencia. Si algo aparece, alguien lo experimenta. Se aparece a alguien. No aparece por sí mismo o en sí mismo. Y es así que podemos estar presentes en la experiencia de nuestra existencia de forma que la apertura y la experiencia sean inseparables y que el que lo experimenta pueda mostrar su modalidad paradójica de ser, simultáneamente, una presencia infinita y una forma específica contextual que manifiesta su potencial abierto y que en una situación dada puede tener su impacto. Lo que viene, viene y lo que va, se va. La vida, la realidad es lo que ocurre.

Aquí y Ahora. Low, James. Ediciones Dharma, 2010. España. Pág. 148.

- **Ignorancia = no expresar presencia.**
- **El momento más difícil es el presente.**

Y la raíz de todo ello está en el hábito de la ignorancia que, a cada momento, nos impide reconocer la dimensión abierta de ser. Aquí está la paradoja real porque la entrada a la condición natural sólo existe en el momento. Pero el momento presente es precisamente el único sitio en el que tenemos dificultades para vivir. De alguna manera nos imaginamos que estar atrapados en los pensamientos del pasado o del futuro es más sano, más importante y más fácil de controlar que estar presente en lo que está ocurriendo aquí y ahora.

Aquí y Ahora. Low, James. Ediciones Dharma, 2010. España. Pág. 151.

- **Dzogchen y claridad de la presencia.**
- **Estar perdidos en la experiencia.**

La relajación no significa pereza, y la amabilidad con uno mismo no es igual que autocomplacencia. Tal como se describe varias veces en el texto, la cualidad del estado de presencia es claridad y lucidez. Si esto no coincide con nuestra experiencia, lo más probable es que estemos perdidos. ¡Tened cuidado!

Aquí y Ahora. Low, James. Ediciones Dharma, 2010. España. Pág. 154.

- **Vacuidad de la mente.**
- **Quedarnos en la presencia.**

Cuando contemplamos la vacuidad desprovista de sustancia propia inherente, surgen muchos pensamientos diversos sobre la existencia o la no existencia, sin embargo, estas ideas, conceptos y distinciones conceptuales carecen de base sustancial ya que no son más que el juego de un sujeto y objeto ilusorios. No quedaros a la espera de los pensamientos futuros ni perseguid pensamientos pasados, permitid la corriente natural sin interferencias.

Aquí y Ahora. Low, James. Ediciones Dharma, 2010. España. Pág. 166.

- **Presencia natural de la mente.**
- **Libre de apego y objetos.**

La claridad diáfana de la presencia primordial en calma está naturalmente libre de oscurecimientos. Inquebrantable, libre de apegos y de objetos sustanciales, es brillante y clara. Es la base fundamental y el hogar de todo lo que se manifiesta en el nirvana y el samsara. Libres de esperanzas y dudas, experimentad vuestra propia presencia natural.

Aquí y Ahora. Low, James. Ediciones Dharma, 2010. España. Pág. 166.

- **Preciosa vida humana.**
- **Ocho libertades + diez oportunidades.**

Ocho libertades: No haber nacido en los infiernos ni en el reino animal ni en el de los espíritus ávidos; no haber nacido como un animal ni como un dios de larga vida ni deficiente mental; no haber nacido en una tribu de salvajes ni con creencias erróneas en tierra de bárbaros.

Diez oportunidades: Tener un cuerpo humano perfecto, en un país donde se ha extendido el darma, con los cinco órganos de los sentidos completos; no haber cometido ninguno de los cinco pecados de consecuencia inmediata; tener fe en el darma; que un buda puro y perfecto haya llegado a este mundo y que haya enseñado el darma; que las enseñanzas del darma todavía permanezcan; que haya una sanga de aquellos seres realizados que las practique; que haya maestros compasivos que enseñen a sus devotos discípulos.

Aquí y Ahora. Low, James. Ediciones Dharma, 2010. España. Pág. 176.