

## **Realidad e Ilusión**

2011-04-28 05:00:04

Desde el punto de vista cotidiano, el mundo es real. Elaboramos nuestra experiencia de él en base a una serie de conceptos en los que todos estamos de acuerdo. Pero en la realidad, todos los diferentes aspectos de la existencia son transitorios, cada momento es un cambio que ha sufrido el momento anterior. No hay una realidad permanente en la cual sostenerse, y todo aquello en lo que queremos apoyarnos está sujeto a cambio.

Tan pronto como ocurre una experiencia, ya es pasado Sin embargo, a menudo sentimos sólo muy vagamente ese proceso de cambio, en parte porque algunas veces cambia tan lentamente que no nos damos cuenta. No vemos el proceso en sí sino súbitamente el resultado. Por ejemplo, cuando miramos hacia atrás recordando nuestra niñez, encontramos que ya no somos – física y mentalmente – el que éramos, pero aún seguimos considerando que ese niño somos nosotros.



Con miras a comprender la transitoriedad más claramente, es útil a veces pensar que nuestras vidas se parecen a un sueño. Cuando estamos soñando, todo lo que experimentamos parece muy real. Sólo al despertar del sueño descubrimos que esas experiencias no eran reales. El campo de la mente ha provisto el material para todas las imágenes, toda la acción, todo el lenguaje del sueño. De la misma manera, la mente de vigilia sostiene y ordena nuestros pensamientos, sentimientos y percepciones a medida que pasan por ella. El resultado parece real e incluye todo lo que conocemos como experiencia cotidiana. Sin embargo, cuando miramos hacia atrás nuestras experiencias vemos que están compuestas sólo de pensamientos e impresiones transitorias.

Realmente, el hecho de darse cuenta que toda nuestra experiencia es transitoria y que nos elude cuando buscamos permanencia detrás de ella, puede ser escalofriante y aun amenazador. El cambio es trastornador y la idea de constante cambio es quizás más perturbadora cuando nos preocupamos en pensar en ello. Queremos que nuestro mundo sea al menos parcialmente sólido y estable, algo de lo que podamos depender. No vemos que si cada parte de nuestra existencia fuera fija o sólida, ella sería un gran obstáculo. El cambio es lo que permite crecer y desarrollarse. La transitoriedad no es una amenaza, en lugar de eso es la apertura a nuevos horizontes.

Limitamos nuestro horizonte por creer sólo en lo que nos es familiar. Aunque cada sistema de creencias pueda expresar algún aspecto de la verdad, todos están basados en la consciencia humana cotidiana y así puede apuntar solamente a verdades relativas, nunca a la totalidad. Mientras un sistema de creencias pertenezca al reino de ideas y de conceptos, él nos limita a una muy pequeña parte del conocimiento que hay efectivamente disponible para nosotros.

Por lo tanto, en el intento por descubrir todas las posibilidades que se nos presentan, debemos aprender a ir más allá de la consciencia humana cotidiana y entrar en el ámbito de la experiencia directa. Esto es

difícil de hacer porque nuestra mente sólo sabe seguir ideas, instrucciones y conceptos y esto hace que proyecte la idea de ir más allá, de trascendencia o transmutación. Estamos atrapados en la idea, y por ello permanecemos en nuestro primitivo estado de consciencia. Mientras sigamos pensando de esta manera, permaneceremos en el nivel de consciencia que está limitado a los conceptos.

A través de la meditación, podemos obtener una comprensión de la naturaleza cambiante de toda existencia, y podemos entonces abrirnos a una nueva manera de ver. Junto con comprender que nuestro mundo cotidiano está siempre cambiando, desarrollamos una lucidez intrínseca, la que puede penetrar en todas las formas aparentemente sólidas. Entonces descubrimos un mundo vasto e inexplorado, un lugar en el que cada momento nos trae una experiencia nueva. Nuestro embotamiento, confusión y desasosiego desaparecen junto con todas las otras ilusiones, y nuestra experiencia toma un nuevo significado.

Pueden todavía aparecer obstáculos a nuestro progreso, pero podemos esquivarlos aprendiendo a fluir con nuestra experiencia, así ella nos dará una real estabilidad y libertad. Cuando descubrimos que el cambio es la verdadera naturaleza de la existencia, nuestra antigua concepción del mundo parece empequeñecida y limitada. Una nueva realidad emerge de la anterior, igual que un ave fénix de las cenizas.

### **El Movable Tapiz de Sueños:**

Al nacer, la consciencia es, en efecto, muy clara, excepto por las previas semillas kármicas que contiene. Esta claridad se va oscureciendo por los condicionamientos de nuestra vida de vigilia. En forma gradual, en lugar, simplemente, de percibir cada momento vivido, la consciencia colecciona y luego retroalimenta condicionamientos de imágenes y conceptos, y desde allí crea un sentido de identidad separada (ego). Parecemos haber aprendido o – al menos – haber acumulado y almacenado información; pero, en realidad, el ego está precisamente recreándose y perpetuándose a sí mismo. Este mismo proceso ocurre en nuestro estado de sueños. Imágenes, conceptos e interpretaciones son tejidos según un diseño, uno activando al otro. Toda la experiencia de nuestra vida es como un tapiz movable.

Por definir y juzgar todo lo que experimentamos, nuestras vidas llegan a ser tan complejas que no hay ni un espacio, ni una imagen, sin una etiqueta. Nuestra lucidez, subyacente y clara, está totalmente oscurecida. Es, sin embargo, posible hacerse un camino a través de esta oscuridad. Las interpretaciones toman su forma sobre niveles de consciencia más profundos, y cuando penetramos aquellas exterioridades, podemos contactar genuinamente con la experiencia directa, en la cual no hay interpretaciones ni categorizaciones.

Nuestras herramientas habituales de consciencia no pueden actuar a través de esas oscuridades porque hemos dependido muy tempranamente del nivel superficial de nuestra experiencia. Podemos, sin embargo, usar el estado de sueño. Aunque en muchos aspectos él es muy similar al estado de vigilia, tiene mucha más flexibilidad. En sueños podemos manipular las imágenes con facilidad y cambiando situaciones soñadas podemos aprender a cambiar nuestra realidad de la vigilia. Los sueños no son simplemente diseños fijos de imágenes o colecciones de imágenes reflejadas, ellos son un canal directo a nuestra lucidez interior.

Si cuando soñamos nos damos cuenta de que ese sueño es un sueño, esto puede ser de gran beneficio para nosotros, porque podemos usar ese conocimiento para modelar nuestro sueño a voluntad.

Habitualmente, consideramos el estado de vigilia como consciente y el estado de sueño como inconsciente. Pero en ambos estados usamos el mismo proceso de pensamientos. Ellos no son tan diferentes el uno del otro. Cuando nos damos cuenta que toda existencia es como un sueño, la

separación entre ambos desaparece, La experiencia que ganemos practicando durante nuestros sueños nos servirá en nuestra vida cotidiana. Por ejemplo, podemos aprender a cambiar las imágenes terroríficas que veamos en nuestros sueños por otras apacibles. Usando el mismo proceso, podemos transmutar las emociones negativas del día en una acrecentada lucidez.

En nuestro estado habitual de comprensión creemos que existe una realidad a la que damos una posición fija. Pero, gradualmente podemos aprender a crear nuestra propia realidad. El mundo y nuestra realidad no son sólidos; todo interactúa, todo puede ser penetrado. No hay una simple realidad. Cuando nos damos cuenta que las situaciones no son tan concretas como pensábamos, nuestra gravedad y tensión hacia la vida empieza a disolverse.

Es útil pensar de toda nuestra experiencia como siendo un sueño. Cuando lo hacemos, los conceptos y las auto identidades que nos han limitado empiezan a desaparecer. A medida que nuestra auto identidad se vuelve menos rígida, nuestros problemas se hacen más livianos. Al mismo tiempo, se desarrolla un nivel mucho más profundo de lucidez.

Es difícil llegar a librarse de la garra del ego. Sin embargo, una vez que nos damos cuenta que todo es como un sueño, el ego cambia naturalmente. No necesitamos pelear con nuestro ego, porque ya no nos identificamos más con él.

Cuando realmente comprendemos que todo es un sueño, el ego deja de estar presente. Nosotros llegamos a ser la energía misma, de modo que cualquier manera de actuar ya no está aferrada a una identificación. Cuando dejamos de estar limitados por las restricciones del ego, nuestra energía es vívida y aguda, tan brillante como la luz del sol. En ese momento, cuando aparece una emoción, puede ser expandida hasta volverse más grande que nuestro cuerpo, y llenar todo el espacio, más allá de la imaginación y de la mente. La experiencia está entonces unida al experimentador. Es la total expansión, la total apertura. Esta penetración nos lleva más allá del pensamiento, de la substancia y de la acción.

No debemos pensar que al comparar la vida con un sueño nos referimos sólo a objetos externos. Nuestra entera subjetividad, todas nuestras percepciones, toda nuestra consciencia, es un sueño. El sueño no está formado solamente por las imágenes de nuestra percepción. Cuando somos conscientes de esto, vemos samsara en nirvana. Aun las cosas más difíciles y duras llegan a ser fáciles y posibles de disfrutar. Uno obtiene una pura lucidez, y la manera de lograrla es llegar a darnos cuenta de que toda experiencia es como un sueño.

### **El Loto del Sueño:**

En sueños nosotros podemos hacer lo imposible. Nuestro estado de sueño es como sumergirse en las profundidades del océano, mientras que nuestro estado de vigilia es como navegar en la superficie del mar. Porque los sueños no son desarrollados conscientemente sino que surgen en forma espontánea, ellos eluden los filtros presentes en nuestro estado de vigilia. Ellos nos llevan a un conocimiento no alcanzable en nuestra consciencia habitual.

Sin embargo, no es siempre fácil trabajar con el estado de sueño, porque todavía usamos nuestros conceptos ordinarios para hacer contacto con nuestras experiencias soñadas. Pero hay maneras de sintonizar con la densidad y ritmo de las modalidades del sueño, y así sondear esta fuente de conocimiento. Una de ellas es practicar cierta visualización justo antes de dormirse.

Para estimular este tipo de visualización hay que empezar por crear el correcto tono de sensibilidad relajándose profundamente. Primero, relajar la cabeza y ojos, los músculos del cuello y espalda y, finalmente, el resto del cuerpo. Dejar ir toda tensión y clarificar la mente tanto como sea posible.

Simplemente, yacer ahí y respirar muy lenta y suavemente. Dejar que la mente y el cuerpo sientan la liviana y apaciguadora presencia de la relajación.

Luego, conducir la mente en la forma gentil como conduciríamos a un niño pequeño. La mente ama la sensibilidad, así que aquietémosla con sentimientos cálidos, gozosos y tranquilos. La mente debe detener su saltar de un lado para otro, las quejas y conceptos se alejarán y seremos capaces de relajarnos profundamente. Entonces podemos empezar a visualizar.

Cuando estés ya calmado y apacible, visualiza una hermosa y suave flor de loto en tu garganta. El loto tiene pétalos rosado pálido que se curvan ligeramente hacia dentro. En el centro del loto hay una luminosa llama rojo anaranjado, más clara en las orillas y oscureciéndose al centro. Mirando muy suavemente, concéntrate en el tope de la llama, y continúa visualizándola tanto tiempo como te sea posible. Esta llama representa la lucidez del estado de alerta, la cual tiene la misma luminosa calidad de la energía en los sueños. Las experiencias de nuestra vida de sueños y las de nuestro estado de vigilia tienen diferentes características. Pero, dado que su producción es esencialmente la misma, la lucidez de un estado puede pasar sin impedimento al otro.

Continúa sosteniendo la imagen del loto y la llama. Mientras lo haces, vigila cómo aparecen los pensamientos y cómo la imagen visual del loto se entremezcla con ellos. Observa cómo estos pensamientos e imágenes reflejan sus pasadas y presentes asociaciones y sus futuras proyecciones. Vigila este proceso, pero continúa concentrado en el loto, de modo que la visualización permanezca clara.

Otras imágenes pueden aparecer dentro de tu mente, y tú puedes sentir que no puedes mantenerla libre de pensamientos, ni aun por un minuto. No lo lamentes, sólo observa lo que aparezca. Aun a través de otras imágenes y pensamientos reflejados en la mente – mientras el hilo de la visualización permanezca intacto – la visualización entrará en el sueño. Sin embargo, el tratar de interpretar o de pensar acerca de, cortaría el hilo de tu visualización. Se habría creado un espacio entre el estado de vigilia y el de sueño, y estropearías tu intento. Así que sé cuidadoso, no fuerces tu visualización, justo déjala que ocurra, pero mantén tu concentración en el loto.

Deja que la forma se refleje en tu lucidez hasta que la imagen y tu lucidez lleguen a ser una. No habrá entonces lugar para pensamientos, habrá contemplación plena. Cuando la concentración llega a ser completa: sujeto, consciencia, objeto, imágenes, todo es uno.

Al principio, cuando pases al estado de sueño y aparezcan las imágenes, es posible que no recuerdes de dónde vienen. Tu lucidez, no obstante, se desarrollará hasta que seas capaz de darte cuenta que estás soñando. Al vigilar muy cuidadosamente, podrás ver toda la creación y la evolución del sueño. Las imágenes que al comienzo eran informes y difusas, se volverán claras y coordinadas.

Esta claridad de nuestra lucidez es como tener un órgano especial de consciencia que nos capacita para ver desde el sueño hacia el estado de vigilia. A través de esta práctica, accederemos a otra dimensión de experiencia y podremos alcanzar otra manera de conocer cómo se origina la experiencia. Esto es muy importante porque, cuando lo sepamos, podremos moldear nuestras vidas. Las imágenes que emergen desde la lucidez del sueño intensificarán nuestra lucidez de vigilia, permitiéndonos ver más de la naturaleza de la existencia.

Con una constante práctica, veremos menos y menos diferencia entre el estado de vigilia y el de sueño. Nuestras experiencias en la vida de vigilia llegarán a ser más vividas y variadas, como resultado de una capacidad de lucidez más luminosa y refinada. No estaremos ya limitados por concepciones convencionales de tiempo, espacio, forma y energía. Dentro de esta perspectiva más vasta, podemos

incluso encontrar que todos aquellos hechos sobrenaturales, o leyendas, de los grandes yoguis y maestros espirituales no son mitos ni milagros. Cuando la consciencia une los varios polos de experiencia y se mueve más allá de los límites del pensamiento convencional, los poderes o habilidades psíquicas son, en efecto, naturales.

Esta clase de lucidez basada en la práctica con el sueño, puede ayudar a crear un equilibrio interno. La lucidez nutre la mente de tal manera que enriquece todo el organismo. Ella ilumina previamente facetas mentales no conocidas y alumbra el camino para seguir explorando nuevas dimensiones de la realidad.

### **Tarhang Tulku**

Traducido y extractado por Carmen Bustos de Tarhang Tulku.- Openness Mind Dharma Publishins.

fuelle: <http://alcione.cl>