

## DEL SUFRIMIENTO A LA LIBERTAD

### **Dzogchen, la secreta tradición de los Himalayas, se funde con Ontogonía, la visión moderna del Dr. Carlos de León, para producir la integración transpersonal: La experiencia de la Verdadera Naturaleza de la Mente.**

Por: Rubén Buzali, Ra'anana, Israel. Noviembre 2001.

No cabe duda que un proceso evolutivo de gran magnitud caracteriza a nuestra civilización. Este proceso aparece de forma natural y en algunos casos produce crisis. El Psicólogo moderno **Stanislav Groff**, pionero en el ámbito de lo transpersonal, lo explica de la siguiente forma: *"El emerger espiritual es un proceso natural, que nos lleva a buscar formas de vida más maduras y satisfactorias. Algunas veces este proceso natural puede producir crisis y el **Emerger Espiritual** se convierte en una **emergencia espiritual**. Durante estos períodos se experimentan estados intensos de ansiedad emocional y mental. Todo parece ajeno y una experimenta la vida con una gran desilusión."*

Esta emergencia espiritual es la que requiere especial atención, por que es lo que mucha gente experimenta en sus vidas. Este proceso encierra un enorme potencial de transformación física y emocional, tanto en los individuos como en la sociedad.

En un mundo continuamente en cambio, los individuos buscan nuevas respuestas y nuevas posibilidades. La forma tradicional de ser ha demostrado no ser suficiente para proveer satisfacción. Cada vez menos personas encuentran motivación y pasión en la actividad que realizan y el mundo moderno sigue considerando como inadaptados a quienes se atreven a salirse de lo establecido en su búsqueda de sentido.

Ante tales circunstancias un nuevo acercamiento ha surgido en el amanecer de una nueva era, **-lo transpersonal-** este nuevo punto de vista reconoce que un proceso de crecimiento integral debe considerar el desarrollo de la conciencia en términos de una mayor capacidad de observación de las realidades espirituales, así como un nivel mayor de preocupación por su prójimo y su medio ambiente.

La **perspectiva transpersonal** ha emergido en los últimos treinta años como una extensión de la Psicología en los estudios del desarrollo de la conciencia, el crecimiento espiritual, la relación entre la unidad de la mente-cuerpo y la transformación personal. Incorpora la ciencia, el misticismo y la salud, a fin de lograr un equilibrio e incorporar lo sagrado en toda actividad del hombre.

**C.G. Jung** uso el término **transpersonal** por primera vez para referirse a uno de las cuatro corrientes de la Psicología. La perspectiva transpersonal incluye la sabiduría y metodología de orientaciones previas y se expande para incluir los aspectos espirituales de la experiencia humana.

El campo transpersonal toma conceptos presentados por una gran variedad de estudiosos en el campo de la psicología y espiritualidad, entre ellos: **C.G. Jung, Abraham Maslow, Wilhelm Reich, Stanislav Groff, Carlos de León** y **Ken Wilber** entre otros.

Lo transpersonal parte del principio que los niveles de experiencia espiritual y de observación son reales y si se alimentan y desarrollan, pueden transformar la vida del individuo y llevarlo a un profundo entendimiento de sí mismo y a un nivel alto de salud tanto física como mental.

El modelo Transpersonal reconoce que detrás de las máscaras y condicionamientos de la personalidad existe un estado del Ser más profundo que trasciende la identidad personal, para incluir elementos de un estado del **"Ser" más elevado**.

La perspectiva transpersonal une lo espiritual con los aspectos psicológicos de la experiencia humana y busca la integración de la totalidad de la persona – mente, cuerpo y espíritu. Para lograrlo toma el conocimiento de las tradiciones espirituales; la mitología, antropología, la física moderna, las artes y las investigaciones sobre el desarrollo de la conciencia y la teoría psicológica occidental.

En medio de una gran variedad de modelos en el ámbito de lo Transpersonal, surge un nuevo sistema, **"Ontogonía"** –del Griego **ontos** que significa *Ser o Estar* y **gonos** que significa *realización o desarrollo*. Creado por el **Dr. Carlos de León** se ha desarrollado a lo largo de los últimos veinte años y es considerado en la actualidad por muchos alrededor del mundo, como un modelo que promueve la salud física y emocional así como un estado del Ser más profundo. El **Dr. De León** incorpora en su modelo la riqueza y la experiencia de varias disciplinas que tratan con el potencial humano, las terapias de **"cuerpo-mente"**, *filosofías orientales*, especialmente las escuelas **Tántricas Budistas** y **Shaivistas** de India, la **Kabalah judía** y la **psicología Chamánica** de Norte y Centro América.

**Ontogonía** al seguir sus propias técnicas, toma en consideración los diferentes componentes de la experiencia humana; el cuerpo, la mente, las emociones y el espíritu son considerados igualmente importantes en la solución de un conflicto. Siendo su objetivo primordial, el desbloqueo de todo el potencial humano a fin de promover un estado de liberación.

Paralelamente a este proceso de expansión de la conciencia en occidente, otro evento de magnitudes increíbles ocurre en el oriente. El pueblo tibetano nos abre las puertas de sus conocimientos ancestrales y entre esos tesoros de sabiduría han revelado la más secreta y elevada enseñanza en el país de las nieves eternas: **Dzogchen** y **"La Verdadera Naturaleza de la Mente"**.

**Dzogchen** o *"La Gran Perfección"* no es una filosofía o una religión más, tampoco una doctrina intelectual o tradición cultural. Entender el mensaje de sus enseñanzas significa descubrir la verdadera condición de uno mismo, desnuda de toda autodecepción y falsificación que la mente crea. **Dzogchen** no es una filosofía más, tampoco se trata de palabras o ideas, de hecho su gran regalo es la simplicidad de sus conceptos y la profundidad de la experiencia que propone.

La habilidad del ser humano para demostrar y explicar cualquier fenómeno requiere de un proceso lógico de entendimiento. El proceso científico establece una hipótesis, que seguida de una experimentación obtendrá un resultado, que probará – o *no* - la premisa original. Esta es la propuesta fundamental del método científico moderno en el mundo occidental. En el oriente el pueblo tibetano ha logrado conservar hasta nuestros días la práctica de **Dzogchen** o *La Gran Perfección*. Para ellos el entendimiento es similar a la premisa científica occidental: Cualquier fenómeno puede ser explicado en términos de una premisa fundamental o **"la Base"**, **"el camino"** que es una guía práctica de cómo lograr alcanzar la meta o **"el fruto"**.

Para el practicante de **Dzogchen** la premisa básica es que el estado natural de la mente está más allá del tiempo y la existencia condicionada. El estado de Liberación ha existido desde el principio como la naturaleza de la mente o el estado de **Rigpa**, pero *hasta ahora esta naturaleza no ha sido reconocida*.

El camino que se deberá seguir para lograr esta experiencia, es el despertar de un estado intrínseco de conciencia o contemplación, que está más allá del proceso temporal de la mente. **El "Camino"**, según la práctica de **Dzogchen**, es a través de reconocer la cualidad ilusoria de la realidad y nuestra condición relativa, (*nadie puede existir por sí mismo*) que experimenta ansiedad y sufrimiento. Si uno observa conscientemente y las enseñanzas de **Dzogchen** son aplicadas, se puede lograr la experiencia que nos permite saber

que el estado primordial, nuestra naturaleza absoluta o **Rigpa** han estado siempre presentes. El énfasis principal es entender en tu propia experiencia este estado primordial del individuo, la naturaleza sin condicionamiento de la mente, que trasciende el contenido específico de la mente y sus pensamientos que reflejan el condicionamiento cultural y psicológico del individuo.

La Etimología de la palabra **Dzogchen** nos ofrece un entendimiento más profundo de su significado, ya que el prefijo "*Dzog*" significa perfección, implica que todas las enseñanzas están perfecta y totalmente incluidos en el vehículo de **Dzogchen**. La palabra "*Chen*" o grandiosidad, se refiere a que no hay otro método o forma más alto que el vehículo de **Dzogchen**, en este sentido Dzogchen no es otro camino o una simple enseñanza o filosofía o una técnica seductiva. **Dzogchen** describe un estado de estar despiertos. Es la esencia y el corazón de todos los caminos que nos impulsan hacia la liberación.

El estado de conciencia que **Dzogchen** propone, puede ser explicado desde el marco de referencia de cualquier creencia espiritual, como un estado inmediato de despertar que se divide en la **base, el camino y el fruto** solamente para explicar una percepción de la realidad que siempre ha sido "**como es**". El fruto, la verdadera naturaleza ha existido desde el principio como la *Verdadera Esencia de la Mente*, a pesar de que hasta ahora no ha sido reconocida y esta enmascarada bajo una serie de limitaciones intelectuales y emocionales.

Los maestros de **Dzogchen** comparan el estado con un cielo nublado, en el que el sol, a pesar de ser invisible a nosotros, sigue radiando y presente en todo momento. De la misma forma, el estado de **Rigpa** se manifiesta a pesar de nuestras obscuraciones mentales y emocionales que construimos alrededor del estado y que se manifiestan como absolutamente reales, de la misma forma que las nubes en el cielo nos impiden ver el sol.

De acuerdo a **Dzogchen**, la base, el camino y el fruto son la misma cosa, el efecto está presente desde el principio. *El estado primordial de la mente* o **Rigpa** se manifiesta como una unidad, pero para explicarlo se divide en los tres elementos que nos permiten observar y entender la manera en que **Rigpa** se manifiesta: **ESENCIA** de la mente que es *vacía*, **NATURALEZA** es *auto-perfeccionarse* y **ENERGÍA** que permea todo sin ningún obstáculo.

**Dzogchen** es conocido también como Aty Yoga o el noveno escalón – y *el más elevado* – según la escuela *Nyingyapa*, la más antigua de Tibet. Tradicionalmente **Dzogchen** ha sido considerada como una enseñanza secreta, pero en realidad se refiere al estado de la mente misma y no a algo que existe de forma concreta.

**Dzogchen** es el camino medio de la unidad. Este concepto es lo que hace único a Dzogchen. Esta unidad hace posible percibir la dualidad desde un estado de vacío pero con una observación clara, (awareness), en la que todo aparece "**perfecto tal cuál es**" todo se percibe desde una presencia pura que refleja todo sin distinción, "**lo bonito y lo feo**", *como un espejo que refleja cualquier imagen en frente de él sin ningún prejuicio o preferencia*. El estado de **Rigpa** permanece cuando estamos en **Sámsara** – *la realidad ambivalente e ilusoria, en la que se experimenta dolor y sufrimiento*, y también cuando experimentamos **Nirvana** – *el estado de la conciencia iluminada que experimenta dicha y libertad*. Dentro de la experiencia de **Rigpa** todo permanece "**COMO ES**".

**Dzogchen** se enseña como algo muy directo e inmediato pero también contiene varias instrucciones preliminares o **Ngondro**, a fin de preparar al adepto a *ésta primera y última experiencia* de **Rigpa**. **Dzogchen** tiene la característica especial de la transmisión directa de un maestro realizado, sin esfuerzo, se dice que desde la primera palabra que se recibe durante la instrucción, el estudiante que está listo y que tiene una mente clara, puede ser introducido directamente a la esencia de la Mente y experimentar - *el siempre presente estado de Rigpa*.

**Dzogchen** se refiere al estado verdadero y primordial de todos los individuos y no a un estado trascendente de realidad. **Dzogchen** se encuentra más allá de cualquier limitación intelectual o cultural. Su esencia no se

encuentra en estudios académicos y no requiere de ningún tipo de reconocimiento dentro de la jerarquía eclesiástica. No es tampoco una secta o escuela de filosofía; es un camino hacia la realización de nuestro estado primordial que se encuentra más allá de la existencia condicionada y por lo tanto no lo limita ningún contexto particular, histórico o cultural.

**Dzogchen** ofrece muchas ventajas al practicante, pero al mismo tiempo el gran peligro de entender las enseñanzas solamente desde un punto de vista intelectual y no por la experiencia directa de la observación que resulta de la práctica. El estado de conciencia que propone ha estado siempre presente a lo largo de la historia de la evolución del pensamiento humano. Esta experiencia no puede ser mantenida en un nivel intelectual de entendimiento, tampoco como una teoría. Tiene que ser reconocida como una experiencia de primera mano.

Las prácticas preliminares o **Ngondro** tienen el propósito de despertar la cualidad de la observación de la mente y reconocer el estado; una vez que se reconoce **Rigpa** tenemos que practicar para mantener y cultivar esta experiencia en la vida, por medio de una disciplina diaria de meditación.

La **Compasión** es uno de los puntos fundamentales de la práctica junto con el conocimiento de la verdadera naturaleza de los fenómenos o el vacío. Una compasión genuina aparece solamente cuando se descubre nuestra propia condición y se observan nuestros propios límites, condicionamientos y conflictos.

Ser conciente, significa observar quienes somos, quién creemos que somos y cual es nuestra actitud hacia los otros y hacia la vida; significa reconocer nuestros límites y juicios, el orgullo, los celos y los apegos y saber que todo esto se encuentra arraigado en nuestra visión dualista y condicionada. Podemos ser realmente concientes del sufrimiento de otros, y entonces nuestra propia experiencia se vuelve un modelo para poder entender y ayudar a otros a nuestro alrededor. **La verdadera función de las enseñanzas** es ser capaces de ayudarnos a nosotros mismos y a otros a vencer los límites en que nos encontramos encerrados.

El mundo de hoy ha cambiado dramáticamente, los últimos meses han probado lo frágil de nuestras estructuras sociales y financieras. A través de las ideas que expresa la expansión de la conciencia sabemos que la única forma de crear instituciones más estables, es crear experiencias de alegría y felicidad más sólidas en los individuos. Por ésta razón, creemos que otra solución que bien vale la pena probar, es la que aquí proponemos. El entrenamiento transpersonal que produce introspección, preocupación y entendimiento y va mano a mano con las prácticas básicas y los principios de **Dzogchen**, para promover un despertar espiritual y una profunda experiencia de alegría y libertad.

Si queremos un mundo mejor para vivir, tenemos que cambiarlo, suena casi imposible, pero para poder hacerlo, tenemos que cambiar cada uno de nosotros. Si se produce un cambio en ti, de hecho ya estas cambiando al mundo. Por tal motivo queremos invitarte a ser parte de esta cruzada que esta pasando en todos lados y entre todos tipos de gentes: *la búsqueda del auto descubrimiento*, hacia una experiencia mayor de *felicidad, gozo y libertad*. Tenemos que encontrar la pasión de comer, bailar, disfrutar y amar, como **Zorba el griego**, *él es bello, es feliz, pero algo le falta. Tiene raíces, pero no tiene alas*. Solamente cuando el Zorba descubre la experiencia del silencio, la conciencia y la soledad, como el **Buda**, se completa a sí mismo, es así como lo explicó **Osho** –el maestro Hindú– en palabras muy simples: *"Tenemos que lograr la síntesis final, cuando Zorba el griego se vuelve Zorba El Buda"*, y el individuo descubre libertad y compasión, alegría y placer. Es entonces cuando el viejo axioma de - **Ama a tu prójimo como a ti mismo** - adquiere un significado trascendental.