

Si estamos dispuestos a renunciar a la esperanza de que la inseguridad y el dolor pueden ser exterminados, entonces podemos reunir el coraje de relajarnos en nuestra situación sabiendo que no podemos aferrarnos a nada. Este es el primer paso del camino.

“ORIENTAR LA MENTE HACIA EL DHARMA no te aportará seguridad ni certeza. Volver tu mente hacia el dharma no te aporta una base sobre la que descansar. De hecho, cuando tu mente se vuelve hacia el dharma, reconoces sin miedo la impermanencia y el cambio, y empiezas a pillarle el truco a la desesperanza.”

“En tibetano hay una palabra interesante: ye tang che. Ye significa «totalmente, completamente», y el resto de la palabra significa «exhausto». En conjunto, ye tang che significa «totalmente agotado», o también podríamos decir «completamente harto». Describe una experiencia de total desesperanza, de renunciar a la esperanza completamente.

Este es un punto importante, es el principio del principio. Si no renunciamos a la esperanza —de que hay otro lugar mejor en el que estar, de que tenemos que ser otra persona mejor — nunca nos relajaremos en el dónde estamos y en quiénes somos.

"Pensar que finalmente podemos tenerlo todo en orden no es realista.

Buscar una seguridad duradera es fútil.

Deshacer nuestros patrones habituales, tan antiguos y arraigados, requiere poner del revés a algunas de nuestras suposiciones más básicas. Creer en un yo sólido y separado que busca continuamente el placer y evita el dolor, pensar que alguien «ahí fuera» tiene la culpa de nuestro dolor... uno tiene que hartarse completamente de esta manera de pensar.

Uno tiene que renunciar a la esperanza de que esta forma de pensar le aportará satisfacción. El sufrimiento empieza a disolverse cuando cuestionamos la creencia o la esperanza de que hay algún lugar donde ocultarse.

¿Podemos volver a lo desnudo y sin artificio? ¿Podemos volver atrás? Este es el principio del principio: lo desnudo y sin artificio, nuestro viejo y conocido dedo sangrante. Volver a lo recto, a lo íntegro, a los mínimos de lo desnudo y sin artificio.

Relajarnos en el momento presente, relajarnos en la ausencia de esperanza, relajarnos en la muerte, no resistirnos al hecho de que las cosas se acaban, de que las cosas pasan, de que no tienen sustancia duradera, de que todo está cambiando constantemente: éste es el mensaje básico.