

Lama Lena: Enseñanzas Dzogchen en Ani Gompa, Tso Pema

¿Están todos cómodos? Todos tienen un traductor a mano si lo necesitan.

Como siempre, aunque soy un individuo que nació y que morirá, igual que ustedes, tengo una personalidad. Tiene bultos y partes que sobresalen con las que se van a tropezar. Igual que la de ustedes tiene bultos y partes que sobresalen con las que yo me puedo tropezar. Pero ese no es el nivel del que estamos hablando hoy. No estamos negando ese nivel, que se llama fenómenos — cosas, forma. No estamos rechazando ese nivel, pero sí estamos incluyendo el nivel que es la vitalidad del universo, y el nivel que es el espacio en el que esa vitalidad juega.

La forma es considerada el juego del espacio. El juego del Dharmakaya. El Dharmakaya es infinito, abierto, es espaciosidad más allá del concepto, más allá del lugar, más allá de tener un centro o un borde, un aquí o un allá, un ahora o un entonces. Es infinito más allá del concepto de infinito que tiene tu diminuto cerebro. Por lo tanto, no intentes conceptualizarlo. Simplemente reconocélo.

Vos sos parte de eso. Porque estás vivo. Así como el movimiento de la materia mantiene abierto el espacio del cielo en el que la materia danza, así como la materia no es una cosa real — aunque nos parece sólida; si investigás mecánica cuántica, no hay solidez allí, ni ubicación, ni velocidad, ninguna cosa — el movimiento, que es la vitalidad, la vida del universo entero, permite, mantiene abierta la espaciosidad infinita en la que los fenómenos juegan, danzan, crean. La creatividad misma de la mente.

Los fenómenos en sí dependen de la vida de los seres sintientes, la vitalidad del universo, la capacidad de ver — el que ve, rigpa. Pero sin el espacio para que esto ocurra, no podría manifestarse. Por lo tanto, la apertura infinita está viva, despierta, consciente, danzando con los fenómenos. Ninguna cosa en ningún lugar.

Vos sos esto. No sos otro que esto. Tu graciosa personalidad llena de bultos que sigue cambiando — ya sabés cuál, la que responde a tu nombre — es parte de esto. No abarca todo esto. Es solo una pequeña personalidad dando vueltas. Un poco diferente hoy que ayer. Y va a cambiar un poco para mañana. Sí. Dejala

hacer eso. No la tires. Porque tirarla, negarla, es negar el juego de la vitalidad. La creatividad de la vitalidad. ¿Cómo reconocerías la luz clara si no rebotara contra nada?

Así que, para hablar en los tres niveles: la raíz en el Dzogchen es el Guru Yoga. No se trata de mi pequeña personalidad llena de bultos. Es el linaje hacia la infinitud, Kuntuzangpo, la Budeidad primordial. Wakan Tanka — eso es Lakota. Algunos sufíes usan la palabra Alá para referirse a esto. No te aferres a la palabra. La palabra es algo lingüístico inventado. Nosotros decimos semñi, o Könchok Sum — las Tres Joyas, los tres aspectos, los tres aspectos más preciosos.

¿Pero cómo llega desde el todo a un punto donde nuestras pequeñas personalidades nerviosas pueden realmente entrar, percibir, reconocer, participar? Eso es el linaje. Eso es la transmisión del linaje. Esas son las cuatro iniciaciones. La primera: una explicación. La segunda: una mostración simbólica mediante palabras poéticas simbólicas, no intelectuales sino más bien emocionales, palabras que connotan sensaciones de espaciosidad, de vastedad, de vitalidad y de juego. La tercera: un símbolo visual. Y la cuarta: telepática.

Estas cuatro transmisiones son necesarias para practicar Dzogchen. Se dan como parte de la señalización. Son el Buda primordial, Wakan Tanka, Alá, como quieran llamarlo, Kuntuzangpo en nuestro idioma, manifestándose a través de cada individuo desde fuera del tiempo, hacia el tiempo, hacia el tiempo simbólico de los arquetipos, hacia el tiempo simbólico de la luz clara de la vitalidad. Y a un ser humano, y de un ser humano a otro ser humano que enseña al siguiente ser humano. Y así sucesivamente, transmitido una y otra vez.

Para simbolizar esto, para reconocer esto, para traerlo frente a ustedes, canto la canción del linaje.

Más allá de todos los linajes, que van más allá de lo más allá, y más allá de ese más allá mismo. No hay ni comienzo ni final. Siguiendo esto, ustedes también descubren y aceptan el aspecto de ustedes mismos que no tiene ni comienzo ni final. Ya está ahí. No tienen que ir a buscarlo, agarrarlo, fabricarlo, ser lo suficientemente buenos para él, alcanzarlo. Siempre estuvo ahí.

Tenemos una vez más muchas palabras que pueden usarse para señalarlo. Solo señalan, no son la cosa. Por más que señale esta agua, no va a satisfacer mi sed. Pero tengo sed, dale. Confíen en mí, no funciona. Tenés que tomar el agua.

Entonces, de esta manera, no se tomen las palabras tan en serio. Buda. Wakan Tanka. George. A menudo lo llamo George. Connotaciones menos pegajosas. Y no soy una persona que alguna vez haya sido excesivamente aficionada a la

religión. Creo que las religiones tienden a enredarse en la política. La política es desagradable por naturaleza, así que tiendo a evitar la religión organizada. Lo cual no es lo mismo que el linaje. Un pequeño consejo personal para todos: manténganse fuera de la política tibetana. Es igual de desordenada que la política estadounidense hoy en día. Excepto que ellos se envenenan entre sí en lugar de arrestarse.

Costumbres diferentes para gente diferente. Llegar a reconocer tu propia naturaleza es el primer punto vital. Algunos maestros dicen que debería mantener esto en secreto, que no debería hablar libremente de esto con cualquiera que entre. Pero uno de los maestros que más respeto, Lopen Tenzin Namdak del linaje Bön, me dijo: "La esencia del Dzogchen es la propia naturaleza verdadera del ser humano. ¿Cómo podés intentar, desde tu lado, mantener la propia naturaleza verdadera de un ser humano en secreto? ¿Cómo podría esto estar bien?"

Por lo tanto, no hago exigencias previas a la enseñanza. Hago recomendaciones si no entra. No tenés que hacer un Ngöndro antes de recibir las enseñanzas de mi parte. Pero si te cuesta comprender las enseñanzas y no podés trascender el pensar sobre las enseñanzas, tal vez te recomiende un Ngöndro para superar ese problema. Si no tenés ese problema, no hagas uno, hacé otra cosa, andá a practicar.

Es auto-secreto. Podría pararme en medio de la Calle 42, sobre un cajón de jabón, y hablar de esto hasta que las vacas vuelvan a casa. Y aún así sería secreto. Puedo hablar con todos ustedes un buen rato sobre esto. Para algunos de ustedes, va a seguir siendo secreto.

La vez pasada enseñé a partir del texto, Las Tres Palabras de Garab Dorje. Esta vez estoy enseñando el mismo tema pero no desde un texto. Intentando que lleguen cara a cara con su mente grande. No es "suya" en el sentido de que les pertenece y la poseen. No es de "otro" en el sentido de que se la puedan quitar o esconder. No es ni singular ni múltiple. Ni una ni muchas. Ni esto, ni lo otro.

Estos son conceptos lingüísticos de este idioma en el que estoy hablando. Para citar a Sarah, en su famoso Canto de Realización: "Todos los es y los no-es no son." Todos los "es" son, y no son. Los "no es" no son. Es genial en tibetano también.

Vine acá muy rápido por la muerte de mi maestro este año. Así que no empaqueté con mucha atención. No traje textos. Ni siquiera traje mi campana y dorje, ni el damaru. Simplemente me subí a un avión porque todavía estaba vivo cuando me iba. Estaba muriendo y quería llegar antes del final. Llegué durante el proceso. Suficiente.

Van a tener que soltar el álgebra para siquiera entender esto intelectualmente. El álgebra fue creado por personas. De hecho, creo que fue creado por la civilización árabe, en el norte de África o Egipto, de donde sacaron la geometría y la idea del cero. Los numerales arábigos — realmente eran los más grandes matemáticos de esa época. Y crearon todo un conjunto de reglas de cómo funcionan los números. Y nos las enseñan en tercer y cuarto grado. Teoremas básicos: si A es igual a B, B será igual a A. Y nos lo enseñan tan jóvenes que pensamos que es real.

Pero mirá: el pelo es marrón. ¿No es algún tono de marrón? Pero el pelo marrón, ¿es pelo marrón? No funciona fuera del lenguaje simple de las matemáticas. Así que si esto es muchos y aquello es uno, ambas cosas pueden ser lo mismo, y una cosa puede ser tanto una como muchas. La sensación de que no pueden es entrenamiento cultural temprano. Cuanto más cerca estés de una cultura muy basada en las matemáticas, como Alemania o los países árabes, más fuerte será esto en vos. Es un poco más liviano en algunos italianos y unos cuantos sudamericanos.

Así que, hay que darse cuenta de que van a tener que soltar estas reglas, porque su naturaleza verdadera no es ni una ni muchas. Es tanto una como muchas. Y van a tener que ver más allá del pensamiento binario. Van a tener que soltar el intento de parecerse a una computadora, que es simplemente binaria. Encendido, apagado. Es una de las primeras cosas que van a tener que soltar, porque les estorba. Se van a volver locos tratando de entender en pensamiento binario algo que es no-dual.

Hay una historia. Se cuenta como una historia para niños. Tienen que entender que es una alegoría en palabras de algo inexpresable en las palabras.

En el principio, que es fresco en cada momento. En el principio, que es ahora y todos los ahoras, que comienzan en el momento en que son. En el principio, hace mucho, mucho tiempo, lejos, lejos en el futuro, en cada momento surgiendo: Kuntuzangpo. Buda primordial, mente primordial, mente original, rostro de Dios. George. Estaba vivo. Estando vivo, vio. Viendo, vio objetos. Ahí se divide. El ver de Kuntuzangpo reconoció esos objetos como una proyección pura de arcoíris de la mente misma. La creatividad danzante de la vitalidad. Y así estaba contento en el disfrute de los sentidos.

Los seres sintientes tuvieron un "ups". Los católicos tienen el pecado original. Nosotros tenemos... ups. No es un pecado porque no se hizo ningún mal. Fue un momento de percepción errónea, de malentendido. Ocurre en cada momento, una y otra vez, en este ahora y en cada ahora, este mismísimo ups.

¿Qué es el ups? Al experimentar sensaciones, en vez de reconocerlas como la manifestación de su propia vitalidad mental y simplemente disfrutarlas tal como son, el ups es pensar que podrían estar fuera de uno. Y como un bebé cuya mamá tiene un anillo de diamante, al sol, que proyecta arcoíris, y el bebé intenta atrapar los arcoíris. Como un gatito persiguiendo el punto de un puntero láser. Estiras la mano e intentás agarrar la cosa, y así creás karma. "Quiero esto." "Le tengo miedo a eso." "Quiero esto." "Le tengo miedo a eso."

Y al crear karma, tus sentidos, tus sensaciones proliferan. Y entonces hay más cosas para agarrar y de las que huir, y se vuelve más y más complejo. Y te contás historias sobre ello, y huís de cosas, y perseguís cosas. Y acá estamos.

La diferencia no está en las cosas. La diferencia no está en el que percibe. Es este pequeñísimo ups que sucede, fresco, en cada momento. Percepción — ver — nombrar. No podés mirarlo sin nombrarlo.

Mirá esto. Encontré algo con lo que probablemente no están familiarizados. La cosa en mi sombrero. Pásenlo, examínenlo, percíbanlo. Le van a poner un nombre, ¿saben? Lo van a nombrar como algo similar a algo que hayan visto antes. No van a poder saber qué es, entonces se van a inventar una historia sobre eso. Apuesto a que no pueden no hacerlo.

Para reconocer tu propia naturaleza verdadera, necesitás mirar tus propios ojos. Y verte. No limitado por quién pensás que sos. No limitado por lo que sentís que sos. No limitado por lo que percibís que sos. Tenés que ir más allá de eso. Esto es mente-mirando-mente.

Para lograr esto, hay tres instrucciones que lo facilitan: enseñanzas del cuerpo, enseñanzas de la palabra y enseñanzas de la mente.

Enseñanzas del cuerpo. Sentate en una posición Maitreya en una silla, o en posición de piernas cruzadas — loto completo o medio loto — o en posición japonesa de rodillas. Sabemos que estas tres posiciones funcionan. Si querés intentar una posición que no sea una de estas tres, estás siendo experimental. Adelante. Decime al final si te iluminaste. Quiero saber que esa posición también funciona. No tenemos evidencia previa de que funcione o no, excepto que sabemos que hay ciertos efectos secundarios conocidos de las posiciones encorvadas hacia adelante: causan depresión si se practica así a largo plazo.

Y realmente fabricamos cinturones de meditación y nos los atamos para que no pase eso.

En esa posición, hay diferentes posiciones de manos. En la posición de silla, las manos simplemente se apoyan en los muslos. En la posición de loto o medio loto: derecha sobre izquierda. Posición de loto: pierna derecha por fuera de la pierna izquierda. Siempre poné la derecha arriba y la derecha por fuera. Esto es igual para hombres y mujeres. En la mayoría de los casos. De vez en cuando alguien tiene sus canales invertidos. Sí, probablemente es menos común que ser zurdo. Sí pasa. En ese caso, pondrías la izquierda arriba.

Tenés un control de velocidad, un acelerador, para qué tan rápido pensás. Podés acelerarlos levantándolo. Reducirlos bajándolo. Solo un milímetro hace diferencia. Si encontrás que estás intentando sentarte y practicar y bla, bla — ¿conocés eso? — bajá tu mentón. Bajá la mirada de tus ojos. Si te encontrás somnoliento, levantá tu mentón. Levantá la mirada de tus ojos. Si eso no funciona, tirate agua en la cabeza. Una cita de mi propio maestro.

Los ojos son la parte más importante de las enseñanzas del cuerpo. Todo el día de hoy caminaste mirando cosas, objetos. No podés caminar por acá sin mirar dónde ponés los pies. No está pavimentado. Todo el día. Toda la semana. Todo el mes, todo el año, toda tu vida. Enfocaste tus ojos en objetos y enfocaste tu atención en lo que pensás sobre esos objetos y cómo te sentís al respecto. Esto es una especie de visión de túnel.

Pensamientos, sentimientos y percepciones se llaman fenómenos, ¿recuerdan del principio? Tenés este trastorno obsesivo-compulsivo de visión de túnel donde no podés dejar de mirar los fenómenos. Estás obsesionado con los fenómenos. Incluso si sacás tu atención de los fenómenos por un minuto, vas a sentir la compulsión de ponerla de vuelta en los fenómenos. De prestarle atención de nuevo a lo que estás pensando, lo que estás sintiendo, lo que estás percibiendo. Esto es un problema. Te está limitando. Es como caminar toda tu vida con estos tubos estrechos saliendo de tus ojos. Es agotador mantener la atención en las cosas.

Sin embargo, apuesto a que ninguno de ustedes puede mirar el altar sin prestarle atención. Vamos, miren. Tu atención sigue la mirada de tus ojos. Si podés sacar tus ojos de los objetos, a tu atención le va a resultar más fácil soltar los objetos.

Entonces, ¿cómo sacás tus ojos de los objetos? Probablemente lo único de importancia que aprendiste en la universidad: cómo dormir con los ojos abiertos. ¿Te acordás?

Primero sacate los anteojos. Los que usan anteojos tienen una gran ventaja acá. No pueden ver un carajo sin ellos. Así que con los anteojos sacados, automáticamente te anima a no enfocar los ojos en las cosas porque no podés

hacerlo muy bien.

Con los anteojos sacados y los ojos siguiendo la línea de la nariz hacia afuera y abajo. No aprietes los dientes. Los dientes ligeramente separados. Los labios muy ligeramente abiertos. Esto es porque algún día podés estar intentando hacer esto con un resfrío y no querés el hábito de tener que cerrar la boca porque entonces no podés respirar. Cuestiones prácticas.

Desenfocá tus globos oculares. Toma un rato agarrarle la mano. Mientras practicás, con tus globos oculares desenfocados de las cosas, desenfocá tu atención. Permitile al foco de tu atención expandirse. Esféricamente. No solo frente a vos. Pero sin agarrar las cositas que emergen en tu consciencia, como el sonido de un pájaro, alguien tosiendo, la picazón en el trasero. Son todas sensaciones. Normalmente les prestamos atención a lo que pensamos sobre las sensaciones. Evaluamos cada sensación: ¿es peligrosa? ¿Quiero alentar o desalentar esa sensación? Después tenemos sentimientos de gustar y disgustar.

En este caso, soltá el prestarle atención a lo que estás pensando y sintiendo. Dejá que tu atención se expanda hacia el suelo de la mente misma. Donde suceden los pensamientos. No el pensamiento de dónde suceden los pensamientos. No te atrapes en eso. No estés pensando sobre el suelo de la mente. Ni siquiera sintiendo o percibiendo el suelo de la mente. Como deslizarte en un baño caliente. Permitile a tu sentido de identidad, tu aferrarte a vos mismo, relajarse y disolverse en el suelo de la mente. Permitiendo que los pensamientos dancen libremente sin seguirlos. Decimos que esto es poner tu mente en punto muerto. Los pensamientos siguen sucediendo, pero no les estás prestando atención.

Pueden surgir sentimientos de miedo o de dicha, deseo, aversión. Dejalos ser. No constriñas. No agarres. No empujes. Relajate una y otra vez, relajación más profunda. Relajate en el estado natural.

Esto es mente-mirando-mente. No hay ninguna cosa ahí. Ni siquiera hay un "ahí" ahí. Infinito. Abierto. Indescriptiblemente vasto. Danzando con los fenómenos y vacío de todos los fenómenos simultáneamente.

Más allá del tiempo y el espacio, que son creaciones mentales. En la vastedad infinita en la que estas creaciones surgen, en la que se disuelven. Ningún momento individual tiene duración. El surgir de un pensamiento es simultáneo con su disolución. Si no los pegás juntos y hacés una forma de pensamiento, una cadena de pensamientos, una frase de pensamientos, una discursividad — sino que los dejás simplemente ¡plop! — los pensamientos surgen, los pensamientos se disuelven. Entre el surgir de un solo pensamiento y la disolución de ese solo pensamiento, no pasa tiempo. No hay duración. El surgir y el disolverse son

absolutamente simultáneos.

Como escribir con el dedo en el agua. No queda marca. Como las huellas de un pájaro en el cielo. Los pensamientos no dejan huella. Ni los sentimientos ni las percepciones en este estado. Completamente claros y totalmente transparentes. La mente misma. Ni tuya posesivamente ni mía posesivamente. Ilimitada por las ideas de vos y yo. Sin negar los fenómenos, sin agarrarlos ni entretenerse con ellos tampoco. Descansá en la consciencia abierta.

Esta consciencia abierta se denomina naturaleza Dharmakaya de la mente. Vacía de toda cosidad. Los pensamientos, sentimientos, percepciones surgen y se disuelven simultáneamente. Sin sustancia ni duración, no hay cosidad en ellos. Está viva y danzando con los fenómenos y vacía de fenómenos.

En el reconocimiento directo de esto, es obvio: la vivacidad de esto. Porque no es solo una gran nada muerta. Está viva con la no-cosidad de los fenómenos. La danza de la vacuidad, la danza de la quietud. Porque ninguna cosa se mueve. Y sin embargo la danza es, el movimiento es. Esta vitalidad innata del movimiento la llamamos naturaleza Sambhogakaya de la mente. Donde nace toda magia.

Y aquello que danza: ninguna cosa en ningún lugar. Surgiendo y desapareciendo. Nunca existiendo. Nunca rechazando la existencia. Naturaleza Nirmanakaya de la mente.

Mirá, mirá, no son separadas. No hay tres cosas acá: Dharmakaya, Sambhogakaya y Nirmanakaya. Mirá: la consciencia infinita, vasta, abierta es vital y viva y danza con los fenómenos, que es ninguna cosa en ningún lugar.

Habiéndolo visto, dejalo ser tal como es. No lo agarres. Porque no hay nada que mantener acá y nadie que lo mantenga. Soltá tu esperanza de iluminación y tu miedo del samsara. Y dejá esta consciencia abierta infinita tal como es.

Sin embargo, es más común vislumbrar esto y después encontrarte de repente agarrándote de algo: una idea, una sensación, un sentimiento. Cuando eso pase, no te golpées la cabeza por ello. No te digas que sos malo ni te regañes por esta experiencia. Ese agarrar en sí no es nada y en ningún lugar. Nada pasó.

No obstante, hay un camino donde no hay camino. Hay instrucciones para aquello que no necesita creación ni adquisición. Las instrucciones son simples: en todos los momentos y todas las ocasiones, notá la ya reconocida naturaleza Dharmakaya de la mente. Lo que eso significa es: frecuentemente, mientras vivís tu vida, todo el tiempo, mientras estás haciendo cosas, lo que sea que estés haciendo, chequeá y fijate si tu mente sigue ahí. Mente grande.

No hay nada inestable que necesites estabilizar. Es inherentemente estable. Pero hasta que percibas eso, vas a tener la experiencia de que va y viene. Esta experiencia no es real. Es una historia que te estás contando. Es un amasijo de esperanzas y miedos, sentimientos y sensaciones y pensamientos dando vueltas.

El antídoto para sentirse atrapado en ese amasijo: simplemente no le prestés atención. Soltá tu amasijo, soltá tu autojuicio, si sos bueno o malo, si lo estás haciendo bien o mal. "¿Lo estoy haciendo bien, mamá?" La segunda pregunta más frecuente. La primera más frecuente es: "¿Ya llegamos?"

Esto se relaciona con la segunda palabra de Garab Dorje. Meditación. La meditación no es algo que hacés sobre un cojín. O no exclusivamente algo que hacés sobre un cojín. Es algo que hacés en todos los momentos y en todas las ocasiones. Como el maestro de mi maestro dijo: "Mientras caminás y hablás, comés y dormís, te levantás y te sentás, reconocé lo que es conocido, o los siddhis no se manifestarán."

Si mientras hacés esta práctica — sin castigarte por no hacerlo bien, por favor; sin palmearte la espalda por lo bueno que sos, por favor; sin juicios de valor, simplemente haciendo de una manera muy simple y abierta — te quedás atrapado en una experiencia meditativa (porque van a pasar), primero chequeá si tenés un resfrío. Digamos que tenés dolor de cabeza y te preguntás si es una experiencia meditativa. Fijate si se va con un ibuprofeno. Chequeá tu posición. Tal vez estás sosteniendo el cuello raro. Fijate si tenés fatiga visual.

Si tenés un zumbido en los oídos — que no es raro —, tomá un litro de agua y fijate si sigue ahí. Muchas veces nos deshidratamos en retiro. Y nos da zumbido en los oídos. Y pensamos "¡oh, tengo un nyam!" No, estás deshidratado.

Si tenés una experiencia rara — visual, auditiva, olfativa — primero chequeá: fijate si tenés un problema físico. Si no encontrás uno, podría ser un nyam. Los nyams son tradicionalmente sensaciones de dicha; claridad increíble donde pensás que finalmente lo captaste porque todo está tan claro (se va a ir); momentos en que el tiempo no pasa y estás sentado en el cojín y de repente pasaron seis horas; o un cierto estado de gruñonería donde cada vez que te sentás en el cojín pensás en todo lo que está mal.

Y se siente bien. Y no querés parar. Otras veces entrás en un período donde cada vez que te sentás en el cojín se siente tan maravilloso y todos te quieren y te gusta tanto que no querés parar. O te sale algún poder mágico chiquito — podés levitar un poquito o, sabés, podés manifestar una galletita. No te pongas todo "oh wow" con eso.

Golpealo con PHAT. Este es el método que les enseñé la vez pasada. Más un recordatorio esta vez. La sílaba semilla PHAT, hecha de las letras simbólicas mágicas. Ha es el símbolo del método. Y T es el símbolo de la sabiduría. Cuando se juntan, deletrean la sílaba semilla PHAT.

Cuando lo estás usando para romper un nyam, tiene que usarse de una manera muy específica. Características específicas: súbito, corto y agudo. Súbito: como tomarte por sorpresa a vos mismo. No estés pensando "ahora voy a hacer un PHAT, acá voy, voy a hacer un PHAT, uno, dos, tres." No. Tiene que ser corto. No puede ser un PHAT largo como se usa en otras prácticas. Agudo, no puede ser tímido. Tiene que ser feroz.

Ahora, solo hacer el ruido no te va a servir de nada. Tenés una experiencia. Estás mirando la mente natural. Hay una experiencia sucediendo. Estás ahí sentado, mirando exactamente ahí a la experiencia. Golpeala con PHAT. Cuando estalle, vas a ver lo que estaba detrás, lo que estaba escondiendo.

Mirá, nuestras mentes son muy tramposas. Nuestro reflejo de supervivencia no quiere soltar nuestra pequeña e irritante personalidad. Es todo lo que conoce. Así que va a pelear con vos y va a fabricar todo tipo de experiencias sofisticadas para distraerte. Y va a esconder la verdadera naturaleza de la mente detrás de esas experiencias. Así es como todos nos engañamos a nosotros mismos.

Así que cuando golpeás la experiencia justo ahí, por un momento, antes de que puedas fabricar otra experiencia: mente desnuda. Solo hacer el ruido y no estar mirando ahí en ese momento, todo lo que hacés es asustar a tus pulgas.

Esta es la segunda palabra de Garab Dorje: cómo meditar.

La tercera palabra involucra la acción espontánea de la no-acción. Decidir sobre una sola cosa. Vas a hacer esto. E ir a por ello es el segundo punto vital. De lo contrario, no lo vas a hacer. Mientras caminás y hablás, comés y dormís, te levantás y te sentás: no te olvides. Así que tenés que decidir hacer eso o no va a funcionar.

El tercer punto tiene que ver con la certeza absoluta. La vez pasada que estuvieron acá, los hice levantarse y caminar, y después les señalé que no estaban pensando en la gravedad mientras dependían de ella. De hecho, probablemente no pensaron mucho en la gravedad desde entonces. Y sin embargo dependen de ella con cada movimiento que hacen. ¿Cómo pongo esto acá? Confío en que la gravedad evite que flote. Sin siquiera pensarlo.

Van a tener que llegar a confiar en la naturaleza de la mente. Llegar a confiar en el reconocimiento de lo que son los pensamientos tan bien, tan por debajo del nivel de la consciencia, que no puedan pensar un pensamiento sin reconocerlo. Ahora mismo, no pueden ver la palabra escrita sin reconocerla. Si escribo una palabra y la sostengo, no pueden mirar esa palabra sin leerla. Esto es cierto para todos nosotros, occidentales bien educados y alfabetizados. No podemos ver una palabra escrita y no leerla.

¿Cómo llegaste a ser así? No naciste así. ¿Cuánto tiempo practicaste la lectura antes de que pasara? ¿Cuánto tiempo te refugiaste en los libros de los pibes malos en el patio de la escuela? Va a tomar aproximadamente la misma cantidad de tiempo. Desarrollar la certeza absoluta es el tercer punto vital. En ese punto, tus pensamientos ya no pueden engañarte como lo hacen ahora.

Esta es la base del Dzogchen. Tu manual básico de cómo-se-hace.

[Pregunta de un asistente sobre reconocimiento directo de experiencias]

[Lama Lena]: Fue una experiencia, un nyam. Podés tropezarte con los nyams. En la percepción directa de la que estoy hablando, no es una falta de practicidad, una falta de reconocer una vaca como una vaca. Es más bien una falta de bordar eso con todas las otras vacas que viste. Temer a la vaca o gustarle la vaca. Involucrarla en tu visión del mundo. En vez de dejar a esa vaca particular exactamente como es esa vaca particular.

No es en lugar de pensar. Es pensar transparentemente. No bordar el momento con todo tu pasado.

Estamos completos por hoy, entonces. Relajémonos, caminemos. Junto con el Dzogchen: ¿saben ese reflejo de supervivencia que te hace interferir con vos mismo, del que he hablado? Lo único que puede contrarrestar eso es ñingje: gran corazón, apertura del corazón. Bodhicitta. Hay palabras para eso. "Compasión" suena como si habláramos de lástima. Y no estoy hablando de lástima. Estoy hablando de una apertura a toda la vida en el universo. No temer. No tener miedo y enojo hacia ella. Tener una cierta apertura que no significa que no reconozcas que una vaca tiene cuernos y tomes precauciones. No significa que no reconozcas las costumbres de nuestros monos locales y lleves un palo. Te van a asaltar.

Significa más bien que podés protegerte de los monos, pero no te los comés. No necesitás hacerlo. La Bodhicitta es una apertura.

Hay una enseñanza básica y simple para desarrollar y fortalecer la Bodhicitta. La cual es la naturaleza de luz clara del Dharmakaya. Lo que señalo cuando hablo de

la vitalidad del universo. La energía de esa vitalidad es algo similar al amor. Voy a dar una enseñanza sobre cómo acentuar eso la próxima vez.

[Pregunta de un asistente sobre vistazos rápidos a la consciencia]

[Lama Lena]: Momentos cortos, vistazos rápidos. Sí. Pero mirá, la consciencia del Dharmakaya es la naturaleza de luz clara del Dharmakaya. Vital y lúcida. Y la danza de los fenómenos surge en eso como eso. Así que cuando estás mirando de reojo al Dharmakaya, también estás mirando de reojo al Könchok Sum. Svabhavikakaya. Dharmata. Dharmakaya, Sambhogakaya y Nirmanakaya juntos.

Pero por nuestro hábito de enfocarnos en los fenómenos de esta manera compulsiva, obsesiva, te salís de ello y te enfocás en "soy Dharmakaya", una y otra vez. Vas a notar, al hacer esto, que no funciona. Esto es porque estás parado como Nirmanakaya. Estás parado como un observador mirando hacia algo y no dándote cuenta de que es tu propia mente mirándose a sí misma.

Lo que tenés que hacer es identificarte con el Sambhogakaya. Esto te va a permitir ver y percibir Dharmakaya y Nirmanakaya juntos, y reconocer que son lo mismo. Vos mismo necesitás identificarte con la vitalidad innata del universo entero. La Bodhicitta es el camino de eso. Por eso lo enfatizo tanto. Y la próxima enseñanza que dé será sobre cómo actualizar la Bodhicitta. No la falsa. La real.

[Diálogo con un practicante experimentado sobre claridad y duda]

[Lama Lena]: La claridad es un nyam. Se llama Selwa Nyam. Dejala. Lo que hay detrás de ella es lo que querés. No importa si estás claro o nublado. Ya sea que estés claro o confuso, es muy importante: mirá esto cuando estés borracho, cuando tengas resaca. Así que por favor arreglá tener una resaca emborrachándote, y practicá mientras estés borracho. Hací esto con resaca.

Pensás que hay algo que se supone que debés obtener ahí. No, no lo hay. Soltá esa claridad. Soltá tus logros. No agarres, solo chequeá. No estés invertido en el resultado. Relajate.

Lo que no va y viene es lo que buscás. Encontrá aquello que es lo mismo cuando estés borracho, sobrio y con resaca. Encontrá aquello que no es una cosa. Encontrá aquello que es lo mismo sin importar cómo te sentís o lo que pensás. Tarea para el hogar. Es estable.

La palabra Rigpa — en tibetano, la palabra para "ver" es rig. La palabra para consciencia es Rigpa. El que ve. La luz es el símbolo de la capacidad de ver. Así que decimos "luz clara" como el símbolo de la vida que permite la percepción. Y

como la vida permite la percepción, por supuesto va a haber percepciones. De todo tipo.

La consciencia es una característica que solo puede ocurrirle a la vida. Algo que no está vivo no es consciente. Y la vacuidad, la vastedad: ahí tampoco hay separación. Lo llamamos Dharmata. En sánscrito es Svabhavikakaya. Es Dharmakaya, Sambhogakaya, Nirmanakaya como una sola cosa. Cuando pensás en Nirmanakaya como la pureza de los fenómenos cuando no están siendo manipulados por alguien tratando de sacarles algo o escapar de ellos. Sin empujar y tirar.

Estamos completos. Que puedan ver, recibir, la verdadera naturaleza de la mente y los fenómenos.