

Lama Lena: Dzogchen puro

[Lama Lena]: Buenos días. Hoy les prometí el Dzogchen real.

El contexto lo es todo. El Dzogchen real existe. No existe. Ni existe ni no existe. Ni tampoco ambas cosas, existe y no existe. En el contexto del Guru Yoga y la Bodhicitta. Esas no son dos cosas distintas.

El Guru Yoga es refugio. El refugio es inseparable de la Bodhicitta. Cuando tomás refugio en la Budeidad primordial, Kuntuzangpo, Kuntuzangmo, estás tomando refugio en todos los Budas de los cuatro tiempos. Esto es Guru Yoga. Estás tomando refugio en el amigo espiritual que mantiene la puerta abierta y te muestra hacia dónde ir. Estás tomando refugio en la Budeidad. Y en todos aquellos que han visto la verdadera naturaleza de la realidad. Y todos aquellos que habrán visto, verán, vieron, están viendo. Porque el tiempo y el espacio, que están totalmente entrelazados, son una construcción de la mente. Como todos los fenómenos: funcionales por acá, pero no más realmente reales que cualquier otra cosa.

En ese contexto, tu maestro y todos los maestros del linaje. No solo un linaje, sino todos los linajes que apuntan hacia allí. Todos los métodos. Las 84.000 enseñanzas de 84.000 Budas. Que han surgido, surgen y surgirán. Más allá del tiempo verbal. Surgiendo en, como, con la Budeidad primordial, Kuntuzangpo, Kuntuzangmo.

Esto incluye a todos tus maestros. Incluso al que te enseñó a hablar un idioma. A leer y escribir un idioma. Porque estas cosas son útiles para encontrar y seguir un linaje. Todo llega al mismo punto. Todos tus maestros, todos los maestros a lo largo del tiempo y el espacio, surgen de los seres sintientes, ¿no es cierto?

Todos los seres que caminan y vuelan y se arrastran y nadan y cavan y se sientan. En esta y en cada realidad. En todas las dimensiones. Más allá de las limitaciones del tiempo y el espacio. En algún momento del ahora infinito, que es este ahora, justo acá y ahora. Y en todas partes y en todos los tiempos. Todos los seres reconocen, actualizan su innato, natural estado de Budeidad.

El amor que sentís por tus padres. Por tus maestros. Todos los seres no son otros que tus padres y tus maestros. Cada uno de ellos. Las pulgas que te molestan. Los piojos en tu pelo. Los ratones en tus paredes, las cucarachas debajo de tus gabinetes. Los pájaros en el patio. Los peces en el mar. Los gusanos en la tierra. Todos ellos han sido, serán, habrán sido, son tus padres. Tus maestros. Tus

amantes. Tus bebés.

Sabiendo esto inequívocamente, sin cuestionamientos: este contexto de Guru Yoga y Bodhicitta existe. No existe. Ni existe ni no existe. Ambos existe y no existe. Ninguno de estos. Sí.

Etapas de completitud, Dzogchen. Simplemente es. Entender que todos los "es" y "no es" no son. Todos los diminutos instantes. Son el mismo ahora. Este ahora.

Tenés distracciones. Son ligeramente distintas. Usan diferentes palabras. Tienen nombres distintos para cada uno de ustedes. "No soy lo suficientemente bueno." "Necesito ser perfecto." "Algún día voy a llegar." Esas son distracciones. El camino de acumulación involucra hacer. Visualización.

El sendero sin huellas a través del cielo existe solo en cada ahora. No debe ser adquirido. No debe ser alcanzado, no hay que trabajar para llegar, no hay que volverse lo suficientemente bueno.

Simplemente es. Absolutamente simple. No le fabriques algo. Dejá de intentar. Relajate. Ni alcanzado ni no alcanzado. Ni por alcanzar ni por no alcanzar.

No es como algo. Toda forma no está separada de esto. Considerá esto con tus percepciones, tus pensamientos y tus sentimientos. Todo no está hecho de otra cosa que esto. Considerá esto con tus percepciones, tus pensamientos y tus sentimientos. Descansá en el contexto de la Bodhicitta. Del Guru Yoga, son lo mismo.

Tus sentimientos no están separados de esto. Considerá esto con tus percepciones, tus pensamientos, tus sentimientos. Vos. El que percibe. El que ve, oye, huele, saborea, siente. No sos otro que lo que ves, lo que oís, lo que olés, lo que saboreás, lo que sentís. Considerá esto con tus percepciones, tus pensamientos y tus sentimientos.

El pensador de tus pensamientos no es otro que los pensamientos que estás pensando. Considerá esto con tus percepciones, pensamientos y sentimientos. No creés separación donde no la hay. No inventés una dicotomía, una dualidad: separar al pensador del pensamiento, al que siente del sentimiento, al que percibe de la percepción.

No hay nadie ahí adentro haciendo nada. Solo percepciones surgiendo como pensamientos. Etiquetados y nombrados. Sentimientos sobre las historias de los pensamientos. Toda esta danza parloteante. No la separés del estado natural. No la rechacés. No la empujés lejos. No intentes escapar de ella.

¿Alguna vez viste un gato con una bolsa de plástico enganchada? Corriendo por toda la casa, tratando de escapar del monstruo que lo persigue y cruje detrás de él. Practicantes del Dharma.

Pará. Dejá de intentar arreglarlo. El gran instinto del Homo sapiens con todos esos dedos. Arreglar, limpiar, mover. Conseguir uno nuevo. Mejorar las cosas. De eso se trata tu lista de pendientes. Mejorar tu entorno. Y no tiene fin.

Dejá de intentar que todo sea perfecto, o tus valores de lo que pensás que es perfecto. Relajate. Soltá tus suposiciones de mejor y peor. Mejora y desmejora. Dejá eso. No vamos a ningún lado.

Hay una vieja historieta de dos monjes sentados en la ladera de una colina. Uno joven ligeramente detrás de uno viejo. Y el joven le dice al viejo: "Maestro, ¿ya llegamos?". Sí, ya estamos acá.

Soltá. Por un ratito nomás, dejá de intentar arreglarte a vos mismo y a tu entorno. Relajate. Soltá lo que pensás que sería mejor que esto. Dejalos. Que sea como aparece, como apariencia. Pensamientos, sentimientos, percepciones, danzando. Agarrá uno. Mirá. Mi mano está vacía. Probá vos. No están hechos de nada. No van a ningún lado. Dejalos ser.

Buscando entretenimiento. Nos entretenemos con angustia. Armamos una imagen de lo que sería mejor que esto. Y nos esforzamos por eso, nunca alcanzándolo, nunca logrando satisfacción. Soltá.

Y todo esto, tal como es, ni siquiera es. ¿Sentís lástima por el pájaro que cayó del cielo en tu sueño de anoche? ¿Eras ese pájaro? La Bodhicitta no es lástima. Ni es orgullo ni humildad. Ni siquiera es certeza. Es inquebrantable porque es no nacida y no muere. No va y viene. Se mueve continuamente, danza. Y sin embargo, ninguna cosa se mueve.

Ahora. En este ahora. No hagas nada. Notá al hacedor del no hacer. Mirá tus propios ojos. Nadie ahí adentro. Ni en trance rechazando el samsara, ni fuera de trance persiguiendo fuegos fatuos. Ninguno de estos extremos. El camino del medio. Completamente ordinario, acá y ahora, nada especial. Pensamientos, sentimientos y percepciones danzan por siempre. Una sola cosa. Danzando. Relajate. Cesá tu búsqueda de la felicidad y la perfección. Dejá de luchar contra la confusión. Sin diferencia. Más allá de las palabras y los actos. En el inefable ahora de este ahora, acá y ahora. Pervadiendo todo lugar y todo tiempo. Donde movimiento y quietud son inseparables. Solo esto, y no es nada especial. Completamente ordinario.

¿Hay preguntas?

[Moderador]: Si alguien tiene un kundalini activo y experimenta una purificación y transformación diaria gradual, ¿sería sabio iniciar una práctica diaria de Dzogchen?

[Lama Lena]: En el contexto del Dzogchen puro, no existe tal cosa como "tomar" una práctica de absorción o "dejar" una práctica de Dzogchen. Sin embargo, creo que estás hablando en el contexto del Tantra. Te iría mejor con una práctica tántrica, ya que esas cosas existen ahí.

[Moderador]: Aunque contemplo tus enseñanzas, las adversidades me molestan. ¿Cómo lidiamos con ellas?

[Lama Lena]: La enseñanza de ayer: Tara. Las adversidades son problemas, sí, tenés problemas. Tara es efectiva para los problemas. Está bien, es el camino de acumulación, si tus problemas todavía te molestan en vez de entretenerte. Si te sentís molesto por ellos y ese sentimiento te molesta: Tara. Sumamente simple. Desde el contexto del Dzogchen puro, todo es sumamente simple.

[Moderador]: Si la ira se disipa bajo la consciencia, ¿la felicidad también?

[Lama Lena]: Sí. Ya ves, estás atrapado. Querés que tu ira se disipe y querés alcanzar, adquirir tu felicidad. Estás haciendo una de esas cosas de tirar y empujar. Vas a obtener un breve respiro de la ira, y después va a rebotar. Vas a alcanzar una breve experiencia de felicidad que va y viene. Y se va a escapar de nuevo. Así funciona el mecanismo de tirar y empujar. Agarralo: se escapa. Escapate: te persigue.

Siempre me desconcierta la gente que, al experimentar miedo y ansiedad, huye de lo que la asusta y le causa ansiedad, porque eso solo lo empeora.

Cuando era chica, esto me fue señalado por una amiga de mi madre que sufría de agorafobia y tenía miedo de salir de su casa sola. Entonces siempre iba con alguien. Después de un tiempo se volvió incapaz de salir de su casa en absoluto. Entonces dejó de salir. Con el tiempo, solo el dormitorio se sentía seguro. Entonces se quedaba ahí y la gente la visitaba allí. Tenía una mesita y sillas y tomaba té ahí con la gente, pero no le gustaba salir del dormitorio porque se sentía ansiosa afuera. Después de un tiempo, solo la cama era su lugar seguro. Y quedó postrada en cama por la ansiedad. Después la hospitalizaron.

Presencí esto a lo largo de un año o dos. De chica era muy amiga de su hija, de mi misma edad, Amy. Tendríamos ocho, nueve, diez años. Esa edad. Me gustaba Amy. Creo que era mutuo, pero difícil de decir en esos días, en esa época.

Pero presencié eso y me señaló con claridad, junto con otras experiencias, que huir de las cosas que te asustan no funciona. Huir de las cosas que no te gustan solo funciona temporalmente, y después el rebote es tremendo.

En cambio, noté tu gustar y disgustar. Y usando tus percepciones, pensamientos y sentimientos, uno por uno y luego todos juntos, examiné: ¿quién está experimentando la experiencia del disgusto? ¿Y cómo está construida esa experiencia? Es obviamente un compuesto porque va y viene, está armada. Examínala con tus percepciones, tus pensamientos y tus sentimientos. En vez de huir.

[Moderador]: Alguien menciona que ayer hablaste de diversas realidades apareciendo a través del estado del Canal Central. Y quieren expandir sobre la cuestión de ver diferentes realidades pero no poder comunicarlas, y terminar siendo vistos como locos.

[Lama Lena]: Mi primer maestro, mi maestro de refugio, Lama Thubten Yeshe. Cuando surgía el tema de si realmente había una realidad real, si había una realidad o dos realidades, una inventada y una real — esto es todo Madhyamaka. Él era Gelugpa, así que Madhyamaka era parte de nuestro entrenamiento. Cuando surgía la pregunta de si había una realidad real ahí afuera, casi inevitablemente se reía tanto que casi se caía del trono. Era un maestro brillante.

Cada entidad individual —eso va entre comillas porque tampoco son reales— percibe y es un eco de esa percepción. Más que percepción: pensamientos, sentimientos, percepciones están todos entrelazados ahí. Una realidad específica y única para cada uno. Su realidad. No es la misma que la de nadie más.

Sin embargo, cada especie — Homo sapiens, pez guppy, caballo — en conjunto perciben ciertos aspectos de ella. Tu realidad, la realidad de un guppy y la realidad de un oso de agua no son la misma realidad. Así como la realidad del oso de agua se limita a un pequeño mechón de musgo y la inmortalidad — no podés matar a un oso de agua —, tu realidad se limita a ciertas longitudes de onda de luz y sonido. Aquellas cosas que solo reflejan en ultravioleta o infrarrojo, no las podés ver con tus ojos. Esas limitaciones son limitaciones de los patrones de canales del Homo sapiens.

No estás limitado a ser un Homo sapiens en el tiempo del sueño. Esa hermosa poesía de imágenes del sonar que cantan las ballenas — lo que han grabado y

bajado a nuestro rango auditivo ni siquiera empieza a cubrirlo.

Percibís el mundo a través de tus canales. Ves a través de los que salen por tus ojos. Oís a través de los que salen por tus oídos. Tocás desde los que salen por tu piel. Si cambiás el patrón de canales, cambiás las sensaciones de los órganos sensoriales. Incluso qué órganos sensoriales uno puede tener.

Demonios. Dioses. Ciertamente existen. La mayoría de ellos están notablemente desinteresados en vos. O en mí. Todos tienen su propia agenda. Y la diferencia entre un dios y un demonio es solo si te gusta o no su agenda. Tiendo a evitar involucrarme con ellos, en su mayor parte. Aunque diré que algunos de mis mejores amigos a lo largo del tiempo y el espacio han sido entidades. No sé si se piensan a sí mismos como dioses o demonios. Simplemente son ellos. Nada especial.

No podés ver a los osos de agua sin un microscopio. Son demasiado chiquitos. También hay cosas demasiado grandes. Y cosas que simplemente no reflejan el tipo correcto de luz.

Sospecho que en la sociedad, la cordura es simplemente cuestión de saber con quién hablar sobre qué. No hablo con el almacenero del barrio sobre las cosas que flotan por el techo, ¿por qué lo haría? No es su interés. No te van a internar mientras no asustes a los caballos.

[Moderador]: Si todo está conectado, ¿qué va a pasar con las llamadas Tierras Puras o Tierras de Buda ante la muerte térmica entrópica del universo?

[Lama Lena]: ¿Estás creyendo en eso? Esa realidad es lo mismo que el Jardín del Edén. El Big Bang. Es una teoría. Está hecha de pensamiento. ¿Qué querés decir con qué va a pasar con ellas?

A la manera india antigua, Brahma inhala y crea el universo. Y exhala y lo destruye. Y vuelve a inhalar y crea el universo. Y exhala y lo destruye. Incluso si este universo experimentara una muerte térmica entrópica — lo que significaría que todo movimiento cesa —, en ese punto, dado que el movimiento es todo lo que mantiene al tiempo en su lugar, el tiempo también cesa. Sin tiempo, no sucede.

Sí, y yo soy la que una vez demostró que Dios era un borrador de pizarra porque no era una calabaza, en mi clase de debates en séptimo grado. Una de las razones por las que estaban enojados conmigo.

[Moderador]: ¿Es normal que el tiempo se detenga?

[Lama Lena]: Tal vez vos te estés deteniendo. No sé qué querés decir. ¿El tiempo se detiene es una experiencia que estás teniendo? ¿Una teoría a la que suscribís?

[Moderador]: Preguntas sobre soltar. Una persona preguntó: "¿Qué significa soltar? Si pudiera soltar, lo haría, pero ¿soltar significa no hacer nada? Porque el hacer sigue sucediendo de todas formas." Y alguien más preguntó si la dificultad aparente para relajarse completamente es simplemente cuestión de hábito.

[Lama Lena]: Segunda pregunta, sí. La primera, estoy pensando. Lo que escucho es: ¿cómo suelta uno? Dejando de resistir. Si intentás no hacer, vas a hacer un no-hacer. Eso no es no-hacer. Permitile a los haceres que ocurran. Encontrá al hacedor. Si podés encontrar quién suelta y quién no suelta, se vuelve más fácil.

Para verdaderamente no hacer, encontrá al hacedor de los actos. Y mientras permitís que tanto el hacer como el descansar surjan, notá cómo el hacedor es formado y cambiado por el hacer y el descansar. Por las acciones del hacer y el descansar. Y la red de percepciones, pensamientos y sentimientos que conforman la ilusión de un hacedor. Observá cómo se deslizan y resbalan unos sobre otros, cambiando completamente al hacedor según el acto.

Practicar Dzogchen no es Dzogchen. Es la puerta. Es apropiado. Uno atraviesa una puerta para entrar a una habitación o para salir de ella. La puerta hacia el no-hacer es agotar el hacer. Por lo tanto, cuando surgen haceres, cuando surgen actos por realizar, permitiles que ocurran. Si surge el descanso, permitilo. Sin mantener preferencia por uno u otro.

[Moderador]: ¿Cómo distinguís entre huir de un problema y ejercer sentido común?

[Lama Lena]: Depende del problema. No hay una sola respuesta para todos los problemas posibles. Si tenés un problema, ni huir de él, ni ignorarlo, ni correr hacia él son siempre la respuesta. Realmente depende del problema. Tu problema aparece. En general, la mayoría de los problemas parecen estar fuera de uno: problemas financieros, problemas médicos, problemas interpersonales.

Si es simplemente un problema fácilmente solucionable con pensamiento — como que notás que es día de barrido de calles y estás estacionado del lado equivocado: eso es un problema. Andá a mover el auto. Ya no es un problema.

Si no es un problema tan fácilmente solucionable, dejalo reposar un día o dos y fijate si surge una solución. Si no, usá magia. O Dzogchen. Dejá que sea un problema. ¿A qué se refiere la palabra "problema"? A algo que no te gusta. "No me gusta esto, pero sí me gusta esto otro." Eso no es ecuanimidad. Eso es perseguir y

huir.

¿Cómo sé qué problemas resolver y cuáles dejar en paz? Ahí está la sabiduría. No hay una respuesta correcta. Vas a resolver los que resolvés. Y no vas a resolver los que no resolvés. El que resuelve no es otro que el problema. Entrelazados, interconectados, todas las cosas. No podés separar a la persona con el problema del problema que tiene. Tener ese problema, pensar que tenés ese problema, percibir tu problema y sentirte mal por tu problema te está reformando como eso.

Entonces relajate. Y hacé lo que hacés. No hay nadie ahí adentro haciendo eso. Simplemente sucedió. Recordá, estamos en el contexto del Dzogchen hoy. No del Kyerim.

[Moderador]: ¿Cómo supera uno el volver a caer a la comodidad de la mente ordinaria distraída?

[Lama Lena]: A través de la práctica, uno permite que la mente no distraída se vuelva ordinaria. Además, ¿de qué carajo están hechas esas distracciones? ¿Podés mostrarme una? ¿Podés hacer malabares con ellas? Generalmente están hechas de percepciones, pensamientos y sentimientos, que no son absolutamente nada.

¿Y por qué querés alejarte de la distracción y estar sin distracción? Estás intentando mejorarte. Kyerim. Camino del logro. Me estás preguntando cómo lograr no estar distraído. Pregunta equivocada. La pregunta es cómo tomar las distracciones igual que las no distracciones.

Estar distraído. No estar distraído. Estar distraído. No estar distraído. Nada se movió. La confusión surge como sabiduría. No hay separación. No es esto ni aquello. No va y viene. No puede ser distraído. No es un "esto". Está ahí tanto si pensás en ello como si no. Está ahí tanto si lo percibís como si no. Está ahí tanto si lo sentís como si no. Entonces, ¿por qué tener preferencia por pensar en ello, percibirlo o sentirlo, si eso no lo afecta en lo más mínimo?

[Moderador]: ¿Cómo beneficia un Dzogchenpa a los seres?

[Lama Lena]: Naturalmente. Sin forzar. Esto surge. Es muy difícil realmente beneficiar a un ser a propósito. Porque en cada intento, hay lo que vos pensás, percibís o sentís que sería beneficioso para ese ser. Y entonces uno termina arrastrando a viejitas al otro lado de la calle, quieran ir o no. Como un buen Scout. En el Dzogchen, eso no es necesario.

[Moderador]: ¿Por qué siquiera estamos acá en el contexto del Dzogchen puro? ¿Por qué nacimos en la ignorancia?

[Lama Lena]: No hay palabra en tibetano para "por qué". Es cultural. En tibetano podés decir "kare", ¿por qué razón? "¿Fuiste al pueblo ayer?" "Fui a comprar verduras. Fui al correo." Podés decir eso. Pero no podés decir "¿por qué hay un cielo?".

¿Qué te hace pensar que hay una razón? Eso va junto con la idea de que alguien pilotea el barco y las cosas suceden como se supone que deben suceder. ¿En serio? Suceden como suceden. A veces te gusta, a veces no te gusta. Tanto el gustar como el no gustar son sentimientos. Están hechos de lo mismo que todos los otros sentimientos. Dejalos ser.

[Moderador]: ¿Cuál era la historia larga sobre Rinpoche que querías que te preguntáramos?

[Lama Lena]: Cómo Rinpoche me convenció de que no podía pensar para salir de los problemas. Porque siempre fui bastante inteligente de joven, antes de que mi cerebro empezara a deteriorarse. Y antes de que la senilidad apareciera un poco. Y creía que era lo suficientemente inteligente como para pensar mi salida de cualquier cosa.

Me acababa de mudar, construí mi nueva cuevita. Bien arriba, lejos de otras cuevas. Quería la soledad. La cueva que Rinpoche me había prestado estaba en un área con muchas cuevas, así que siempre había gente alrededor. Bueno, dos o tres yoguis a veces. Se sentía como mucha gente. Soy bastante solitaria.

Así que construí mi nueva cuevita. La construí de manera que nadie más que yo cupiera adentro. Contenía un gomtri — un asiento de meditación — y una estufa a la que podía llegar desde el gomtri para prender el fuego. Y un altar al que podía llegar desde el gomtri. Y un par de ollas y sartenes colgando en la pared, y una ventana justo ahí frente al gomtri. Una ventana grande, sin mosquiteros ni vidrio, solo un postigo de madera que se abría. Y una puerta por allá. Y era más o menos de esta altura. Podía tocar las dos paredes. Así que no podía recibir invitados. Era demasiado chiquita. Nadie más entraba. Me tenía que sentar afuera en el escalón. Salía y visitaba a la gente. Después podía entrar cuando terminaba con ellos.

Estaba encantada con mi cueva nueva. La construí yo misma, de piedras y barro. La chimenea la hizo otra yoguini que vivía arriba, Lamo, que creo que falleció recientemente. Ella tenía treinta y pico, yo tenía veintipico. Me mostró cómo construirla. Y después le agregué un tubo de chimenea, habiendo investigado el tema. No, no teníamos internet en esa época. De hecho había ido a una biblioteca

en Delhi y busqué sobre tubos de chimenea. Y conseguí que alguien en Occidente lo buscara por mí en una biblioteca occidental y me mandara los planos y cómo funcionaba. En una carta. Así hacíamos las cosas en esos tiempos.

Como tenía tubo de chimenea, mi cueva no estaba llena de humo. El humo salía. Y estaba bastante seca, aunque sí crecían hongos debajo de mi gomtri en la época del monzón. Pero monzón es monzón. Nada está seco en el monzón.

Así que ahí estaba, cómoda en mi diminuto refugio. Toda mi privacidad. Y una noche, algo. Y acá estaba mi problema. No sabía qué era. No sabía si era un hombre o un demonio. Era flaco y negro. Podía ser una persona o un demonio. Tenía garras largas. Eso podía ser una persona que no se cortaba las uñas. Dientes desordenados, sí, podía ser cualquiera de los dos. Ojos rojos, sí. Podía ser cualquiera de los dos.

Vino y quería tener relaciones sexuales conmigo. No me sentía atraída por eso, fuera lo que fuera. Así que le dije que se fuera al diablo. No lo hizo. Arañaba mi puerta. Yo solía dormir con la puerta y la ventana abiertas. Cerré mi puerta y ventana porque seguía intentando entrar. Y arañó toda la noche mi puerta y me mantuvo despierta.

Así que al día siguiente, de día, bajé donde Rinpoche y le dije: "Hay algo tratando de tener relaciones conmigo allá arriba." Hubo una pequeña pausa mientras Rinpoche tenía que parar de reírse. Le pareció la cosa más graciosa que había escuchado. Le dije: "No sé si es un hombre o un demonio. Si es un demonio, bueno, hay ciertas ceremonias que sé hacer que se encargarían de eso. Y si es un hombre, le doy un puñetazo en el estómago y se va. Pero necesito saber cuál de las dos cosas es. ¿Cómo puedo averiguarlo?"

Rinpoche se cayó del trono de la risa de nuevo.

Así que acá teníamos algo que quería acostarse conmigo. Tenía como veintidós, veintitrés años. Era una joven rubia flaquita. Muchas cosas querían acostarse conmigo en esos días. Algunas me atraían, pero esta no. No quería tener nada que ver. Soy muy terca.

Rinpoche, cuando finalmente paró de reírse, dijo: "No sé si eso es un hombre o un demonio. Perdón, no puedo ayudarte con eso. Por supuesto, podrías comportarte como una nena y mudarte cerca de otra gente, la mayoría de las mujeres tienen miedo de vivir solas allá arriba."

Él conocía mis botones. Yo no me comporto como una nena. Nunca. Eso era muy firme. Un sistema de creencias obstinado en esos días, feminista acérrima. De

ninguna manera iba a hacer eso. Así que eso estaba fuera de discusión para mí.

Entonces durante las siguientes noches esta cosa seguía viniendo, arañando alrededor de mi cueva, y yo no dormía lo suficiente. Admitidamente, me habían violado un par de veces en mi vida antes de eso. Un poco de estrés postraumático involucrado en esto. Difícil de saber. Pero no me relajaba lo suficiente para dormir.

Y todos los días bajaba donde Rinpoche, mi maestro, y Lama Kunzang, mi otro maestro, y Lamke. Algunos se ofrecieron a quedarse conmigo y cuidarme y dormir en bolsas de dormir. No, no, eso es cosa de nena. No, solo necesito que me ayuden a averiguar qué es esto para saber qué hacer al respecto.

Y Rinpoche me daba Dzogchen puro. Cada vez que le pedía una enseñanza para ayudar con esto, me daba Dzogchen puro. Está bien. Sentate y hacé trekchö.

Bueno, aprendí una cosa muy interesante. Cuando una mujer está sentada en trekchö en loto completo, puede ser molestada pero no puede ser violada.

La cosa sí logró entrar. Dejé mis puertas y ventanas abiertas. No iba a hacer la cosa de nena de protegerme. Simplemente me iba a plantar y sentarme en trekchö. Y entró y me hurgó e intentó moverme e intentó desabrocharme la ropa y darme vuelta. Y no pudo porque estaba sentada en loto completo, el pie izquierdo sobre el muslo derecho, el pie derecho sobre el muslo izquierdo, las manos en el regazo. Intentando mantenerme en trekchö. No estaba lo suficientemente relajada para ser exitosa en ese momento.

Finalmente, debe haber sido una semana sin dormir. Me estaba poniendo gruñona. Cometía errores en las cartas de Rinpoche. En todas mis otras tareas durante el día para Rinpoche. Estaba hecha un desastre por la falta de sueño durante unos diez días.

Rinpoche finalmente se apiadó de mí. "Está bien, no estás captando el Dzogchen. Volvamos un paso atrás. Te voy a dar una práctica de Yidam. Te voy a dar mi Yidam: Purba."

Así que me enseñó Purba. Y el resto del día permanecí en la sadhana. Y esa noche permanecí en la sadhana y no vino. Me mantuve despierta en la sadhana. Y la siguiente noche, cuando empecé a quedarme dormida en la sadhana, apareció de nuevo. Y permanecí en la sadhana. Y entró. Y yo era Dorje Purba. Y lo golpeé en el corazón con mi phurba. Y gritó y saltó, voló hacia atrás por encima de los arbustos fuera de mi cueva. Y nunca lo volví a ver. Y nunca descubrí qué carajo era eso.

Ese fue mi retiro de Yidam. Corto pero intenso.

Esa fue la historia. De cómo aprendí que es posible lidiar con las cosas. No pensé que lo iba a golpear con mi phurba. Ni siquiera estaba yo ahí. Era Dorje Purba. Yo era Purba. Eso sucedió, no hubo un hacer. Y así fue como Rinpoche me señaló que no podés pensar tu salida de todo. Hay otras posibilidades para lidiar con un problema. Era un maestro tremendo. Increíblemente amable, no siempre simpático, pero amable.

[Moderador]: Algunas personas interpretan "no tener un hacer" como "no hacer nada", y preguntan qué pasa con la creatividad y el trabajo.

[Lama Lena]: No, no, no. No hacer nada es un hacer. Estás haciendo nada. Eso no es. Hacer algo es un hacer. Yo no hice el golpearlo con mi Purba en el corazón. No planeé hacerlo. No pensé en hacerlo. Ni siquiera estaba específicamente presente como "yo". Se hizo solo. No podés simplemente hacerlo. Es como mover las orejas. ¿Podés mover las orejas? Es muy difícil encontrar el músculo que mueve las orejas. Una vez que lo encontrás, es fácil. Pero encontrarlo la primera vez es muy difícil.

Encontrar el no-hacer es muy difícil. Los métodos consisten en agotar el hacer. El que es mayormente seguro para que lo intentes solo es el vajra azul ardiente. Lo he enseñado antes. Te agota. También podés intentar una experiencia muy temporaria del no-hacer: cortá un montón de leña y después hacé un montón de Sudokus hasta que tanto tu cuerpo como tu cerebro estén completamente agotados. Y entonces, en vez de descansar, simplemente pará. Mirá qué pasa. No confundas no hacer nada con no tener un hacer. No son lo mismo en absoluto.

Tomemos un descanso de cinco minutos. Vuelvo.

Ya más o menos agotamos todo lo que se puede decir sobre el Dzogchen puro, y estamos pasando al enfoque circular, los muchos enfoques, las señalizaciones que vienen antes. Así que estamos hablando del Kyerim del Dzogchen.

[Moderador]: ¿Es necesario el Kyerim para un practicante de Dzogchen? Pregunto porque me sale horrible y generalmente lo paso por alto.

[Lama Lena]: ¿Qué pensás que es el Kyerim? El Kyerim es el cómo-se-hace completo. Kyerim es la posición corporal que ayuda. Kyerim es cómo relajar todos los haceres del Dharma. Sí, es necesario. Tenés que ir de donde estás a donde vas: eso es Kyerim. Dzogchen.

[Moderador]: ¿Cuál es la manera óptima de perfeccionar simplemente ser?

[Lama Lena]: Depende del patrón en el que estés actualmente. Vas de donde estás a donde vas hasta que notás que ya estás ahí. No hay una manera óptima para todas las personas. Practicar como sos. Sin juzgar dónde estás. Sin el constante "¿ya llegamos? ¿Lo estoy haciendo bien?". Permitir que esos pensamientos surjan y se desvanezcan como lo hacen sería lo óptimo si podés hacerlo. Pero si no podés, si tus pensamientos te molestan, y no podés ver que las olas son simplemente el océano — nunca han sido otra cosa que el océano; no podés sacar las olas del océano; no podés tener el océano sin sus olas y sus mareas —, lo óptimo para vos es una pregunta personal. Tendría que saber quién sos para responder eso. Dónde estás. En qué estás trabado.

[Moderador]: ¿Es normal encontrar la propia existencia tediosa?

[Lama Lena]: Sí, frecuentemente. Y encontrarla aterradora. Y encontrarla divertida. Y encontrarla toda clase de sentimientos. Perfectamente normal. Sentirse demasiado normal. Tedioso, aburrido: es un sentimiento. Está hecho de lo mismo que todos los demás sentimientos.

[Moderador]: Cuando observo los pensamientos durante trekchö, no distingo esto del pensamiento discursivo. Por favor, clarificá la diferencia.

[Lama Lena]: El pensamiento discursivo es cuando los pegás juntos en una cadena de pensamiento, en una oración de creencia. Namtok. Los nam son las piezas diminutas, más chicas que un átomo, sin siquiera la sustancia de un átomo. Como quarks. Fragmentos de pensamiento individual. No tienen sustancia. No ocupan espacio. Ni tienen duración, no ocupan tiempo. Lo que los pega es lo adhesivo. Como gluones. Eso los pega en algo que tiene sentido.

Cuando estás descansando en la quietud — que no es verdadero trekchö, es shiné — los pensamientos no están pegados formando discursividad. En verdadero trekchö, ni están pegados ni no están pegados. El pensar no es perturbado por la meditación y la meditación no es perturbada por el pensar. Perdón, "práctica" no es la palabra correcta. Gom. Meditación.

Ya que es inherente a todos los fenómenos, incluido el fenómeno del pensamiento, los pensamientos no pueden interferir con ello tanto si se pegan como si no. Son discursivos cuando se pegan. Nos gusta que las cosas tengan sentido, así que los pegamos. En trekchö, no están pegados. Y sin embargo, en el surgir de la Bodhicitta y la vitalidad de la vida, puede suceder que algunos se peguen, habilitando el habla o la actividad, pero esto no surge como pensamientos discursivos discutiéndose a sí mismos. No como namtok. Tiene la manifestación innata a través del tiempo y el espacio de todos los Budas.

¿Pensamientos? Tanto si están pegados como pensamientos discursivos —namtok— como si son simplemente los nam, nunca son nada. Y los gluones son una cosa hecha por la mente. Teoría de la física de partículas. No existen realmente. Son una función, no una partícula. Andá a leer física cuántica, es divertido.

Estés pensando o en quietud: sin diferencia. Cualquier sentimiento que surja: un sabor. Las percepciones son el perceptor. Vos: un producto de tu propia imaginación.

[Moderador]: Parece que el no-hacer en este contexto es más difícil en el cojín de meditación que mientras se realizan actividades cotidianas.

[Lama Lena]: Si el no-hacer es difícil, lo estás haciendo. Por su naturaleza, no-hacer es sin esfuerzo. Es simplemente el hábito del esfuerzo. Superalo.

[Moderador]: ¿Cuál es el propósito de algo como el Ngöndro u otras prácticas preliminares para algo como el Dzogchen?

[Lama Lena]: Remueve oscurecimientos. Del patrón que piensa que es vos. Tu patrón de canales. Tus canales de energía. Acumulan pelusa. Mugre. Como las ollas colgadas en la cocina sobre la estufa. Esa cosa rara, pegajosa, grasienta que se les adhiere si no las usás ni lavás por unas semanas. Sí, esa cosa. El propósito del Ngöndro es remover eso.

Rushen en el Dzogchen es un Ngöndro. Interrupción de cuerpo, rushen del cuerpo exterior. Rushen del habla. Rushen de la mente. Esos son los Ngöndros del Dzogchen.

En el Tantra, debido a los riesgos de escalar esa montaña, atado junto con tu maestro y estudiantes — si uno cae, probablemente vas a tumbar a todos —, generalmente se insiste, por razones de seguridad, que el Ngöndro se haga primero.

En el Dzogchen, que carece de paradigmas, generalmente se prescribe Rushen, partes de Ngöndro, este o aquel, a un individuo específico según dónde esté trabado. No se hace primero, sino en el proceso de la práctica. Sin embargo, para aquellos maestros que crecieron en un monasterio, y algunos que no pero empezaron a practicar de jóvenes, tanto si practican Dzogchen como Kyerim, camino de la actualización o camino de la acumulación, se hace primero un Ngöndro extraordinario y un Ngöndro ordinario. Eso es adecuado para los jóvenes.

Si te llega un estudiante de Dzogchen a los setenta, no siempre es razonable hacerlo pasar por un Ngöndro extraordinario. Tal vez no tenga tiempo. Si te llega un estudiante a los diecisiete, probablemente tiene demasiada energía y hormonas revolviendo ahí adentro. Dale un Ngöndro para hacer. Lo va a cansar. Así funciona.

[Moderador]: Hubo una pregunta sobre tu propio camino al Dzogchen. ¿Cómo lo encontraste en tu propia vida?

[Lama Lena]: Rinpoche me venía enseñando Dzogchen desde el principio. En realidad, primero intentó con el Mahamudra. No podía quedarme quieta lo suficiente para shiné. Me hizo pasar por un par de Ngöndros. No hubo shiné. No hubo lhakthong. No logró que funcionara. Así que empezó a enseñarme Dzogchen. Tampoco logró que eso funcionara.

Pero por azares de la circunstancia, los patrones y cómo se desplegaron, terminé siendo su traductora. Durante algunos años, viajando con él por todo el mundo y traduciendo sus enseñanzas. Ya que las enseñanzas parecían funcionar en la gente, debo haberlo hecho bastante bien. Pero no entendía verdaderamente lo que estaba traduciendo.

Realmente no tenía el verdadero trekchö. Luché y practiqué e hice esto y aquello. Pero no funcionaba. En algún momento, después de unos veinte años viajando con él, enseñando e intentando, me di cuenta de que no lo estaba captando. Me di cuenta de que no lo iba a captar. Me rendí. Dejé de intentar. Acepté que no iba a alcanzar la iluminación en esta vida. Sin premio gordo del carrusel. Lo acepté y decidí que simplemente sería la mejor traductora que pudiera para mi maestro, al servicio. Y quizás en otra vida, en otro tiempo, en otro universo, realmente entendería y trascendería la comprensión del Dzogchen.

Y entonces me relajé y dejé de esforzarme y dejé de intentar arreglarlo y conseguirlo. Llegar a algún lado.

Y en algún punto, después de algunos años, lo noté. Y estaba en todas partes. Incluso acá. Y no necesitaba conseguir nada.

La Bodhicitta es el contexto. Y el Guru Yoga. No hay separación ahí. Del Dzogchen. Y sin la totalidad de ese contexto, no vas a percibir la totalidad del Dzogchen. Y ninguna palabra que pueda decirte lo va a aclarar, porque está más allá de todas las palabras y conceptos. Y todo lo que estoy haciendo al hablarles quizás es inspirarlos a intentar más fuerte, lo cual no va a funcionar.

Ahora. Justo ahora. En este acá. Este ahora. Sin progreso. Sin dirección. Sin llegar a ningún lado, sin ningún lado adonde llegar, sin nadie para llegar. Nada especial. Nada esotérico con luces que van y vienen y destellos por todos lados. Esas son palabras y conceptos. Imágenes que señalan, no lo que está siendo señalado.

Completamente ordinario. Tal como es. Nada que mejorar. Nada que disolver. Nada que conseguir. Nada de lo que deshacerse.

Todos los métodos danzan. Como una analogía, un símbolo. Transparente. Los fenómenos se mueven. No se mueven. La dicotomía del hacer y el no-hacer. Soltá. Trekchö. El real no va y viene. No es una práctica. Simplemente el estado de estar vivo. A lo largo del tiempo y el espacio. Vida. Amor. Bodhicitta. Vacío. No sólido. Transparente. Confusión. Sabiduría. Sin separación. Relajate.

Bodhicitta y Guru Yoga. Mientras haya un hacedor y un hecho, en la indescriptible danza inefable de los fenómenos, no es de ningún modo otra cosa que todos los Budas de los cuatro tiempos, Kuntuzangpo, Kuntuzangmo.

Solo símbolos. Más allá de los símbolos. Todo es símbolos. No busqués un estado mental. Eso limitaría. No lo llames "eso", porque eso también es un límite. Y no es no.

No le fabriquemos algo para agarrar, alcanzar o venerar. No le fabriquemos algo para abandonar, escapar o purificar. Cuando dicen Samantabhadra, "todo perfecto", no quieren decir lo que vos pensás que sería perfecto.

Mirá más allá de los "esto es-no es". Sin excluirlos. Sin enfocarse en ellos. Sin enfocarse más allá de ellos. Esa perfección del yo por la que te esforzás: nunca vas a atrapar tu cola. Nunca vas a escapar de la bolsa de papel caliente en tu pata trasera. Dejá de correr. Ni siquiera insistas en ser. Completo en todo el ahora. Nacido inmortal.

Sí. Justo esto. Tu camino.