

# Muerte y el proceso de morir

[Lama Lena]: ¿Somos todos la misma gente o somos otros? Esta es la que se aleja más... ajustando para que no tape el micrófono. Suena como si estuviera hablando a través de un puré de papas. En silencio. Siéntense y recuerden. Pero todavía están en el primer Bardo. Nunca se fueron. Y todo esto... todo. Los rulos y las líneas rectas. Solo destellos. Así que realmente no es necesario molestarse en perseguir la luz del puntero láser, sea lo que sea que piensen que es.

(Canto: Dorje Sempa, Garab Dorje, linaje Dzogchen, Guru Rinpoche, Marpa, Milarepa...).

Ya que en esta vida se tomaron la gran molestia de juntar "acumulaciones" —cosas, entendimientos, realizaciones, mantras, iniciaciones (wongs)—, y ya que pusieron mucho esfuerzo en esto, probablemente intenten prolongar esta vida y prolongar su acceso a esas acumulaciones tanto como puedan antes de permitir que se disipen. Pero va a llegar el momento en que no haya métodos efectivos para prolongar la vida. No importa qué tan buena sea tu dieta o qué tan bien tomes tus medicamentos. Igual va a terminar. Capaz ganes un año extra haciendo todo eso, y por supuesto que probablemente te molestes en intentarlo, a menos que parezca que va a ser un año muy desagradable. Pero, sea como sea, va a llegar a su fin.

Ahora, los que somos humanos, de entre las seis clases de seres, generalmente vamos a cierta velocidad en nuestro proceso de muerte, lo que permite darse cuenta un poco. Los dioses van más lento, probablemente lo notan más. Los animales van más rápido. Es muy raro que un animal se quede esperando; a menos que estén muy humanizados, raramente se quedan más allá del punto en que ya no pueden caminar. Cuando no pueden más, se van abajo de un arbusto y simplemente completan su proceso. Es mucho más rápido. Los bichos, las efímeras... a menudo pasa en un abrir y cerrar de ojos y no te acordás de nada. Demasiado rápido.

Así que vamos a hablar mayormente de humanos, porque le estamos hablando a Homo sapiens. Cuando morís, mientras estás muriendo, hay signos internos y externos que podés esperar y que te van a decir que te estás muriendo. El elemento tierra se disuelve en el elemento agua: el cuerpo se vuelve pesado y ya no se puede levantar. Los animales raramente duran más de un día después de eso. Los humanos tendemos a arreglar las cosas para quedarnos un poco más.

Creo que nos aferramos a nuestras acumulaciones con más fuerza que otros seres. Una vez que te estás muriendo, mejor seguí adelante con el proceso.

Recomiendo que en la mayoría de los países completen el papeleo donde decís qué se va a hacer en caso de acercarte a la muerte. En Estados Unidos lo llamamos "directivas anticipadas". ¿Cómo lo llaman en Holanda? Vamos, tiene que haber gente holandesa acá. ¿Cómo le dicen? Donde escribís los papeles y decís: "Bueno, no quiero reanimación" o "esto sí y esto no". Decisiones de final de vida, eso. ¿Ya tienen sus papeles hechos? Hagan sus papeles, chicos. Si no, les van a hacer cosas terribles. En Estados Unidos te van a hacer cosas terribles por plata, porque cuanto más te mantengan vivo, más pueden sacarle a tu seguro, si es que tenés. Así que la forma más segura, una vez que te das cuenta de que te estás muriendo, es simplemente cancelar tu seguro de inmediato. Eso solo funciona en Estados Unidos. Creo que en Holanda son un poco más razonables con el tema de dejarte elegir. Pero... puede que tu familia no lo sea. Y cuando ya no les podés gritar más, pueden decidir algo muy diferente a lo que vos querés.

Mi recomendación es: si el tema es terminal, nada de hidratación por suero. Así es como hacés que alguien se quede sufriendo cuando ya no puede salir de la cama. Porque no tenés tanta sed. Llenen sus papeles y hablen con sus parientes.

Cuando el cuerpo se vuelve pesado, ves algo que parece una solidez ondulante. Creo que lo más parecido que vi es una colada de lava, pero la lava es roja y esto es negro. Y es como ondas que se mueven lento. Cuando el elemento agua se disuelve, tus membranas mucosas se secan (eso se ve desde afuera). Por dentro (se lo saltaron en este texto), hay una especie de lámina de agua brillante. ¿Vieron alguna vez esas paredes de agua decorativas? Bueno, imaginen una pared de agua pero sin la pared sólida atrás. Solo luz, pero sin una fuente. Luz brillando a través de ella. Eso es lo que ves. Oís... esto es desde adentro, así es como sabés qué está pasando. Los demás ven que se te secan los labios.

Cuando el elemento fuego se absorbe, te empezás a enfriar desde los bordes hacia adentro. Es mejor si se enfrían los pies antes que las manos, para que te enfríes de abajo hacia arriba. Cuando el elemento aire se detiene, desde afuera ven que dejás de respirar. Desde adentro, tenés la sensación de estar dando vueltas y vueltas. Volando, cayendo, rodando... lo que te marea tanto que sentís que te desmayás después de un rato. Lo que realmente pasa con esa sensación de dar vueltas es que la energía se está retirando al canal central. Lo blanco está bajando y lo rojo está subiendo, y se unen en el corazón, en ese encapsulamiento.

Y todo esto son sucesos simbólicos. Realmente no está pasando nada. Son visiones, son sueños. Son experiencias iguales a estas experiencias de ahora. El

único sentido de aprenderlas y memorizarlas, y repasarlas una y otra vez, es para que cuando te empiecen a pasar, no te asustes. "¡Ay Dios, qué está pasando!".

Si te dan un diagnóstico terminal y todavía sos funcional, hay cosas que podés hacer para que sea mucho más fácil. Regalá todas tus acumulaciones. Los libros que coleccionaste por siempre, tus tazas o teteras, la ropa elegante, la cantidad infinita de pañuelos... esos eran de mi mamá, todavía tengo un par que ella me dio y que se repartieron. Lo que sea. Regalá tus acumulaciones, liberalas. Reconocé que tu muerte está ocurriendo cuando llegue el momento. Y no entres en pánico. Por eso practicamos esto una y otra vez. Practicamos morir, practicamos movernos a través de los Bardos, practicamos qué hacer en cada Bardo según nuestro nivel de práctica.

Si tu práctica es de la etapa de generación (K-rim), que es la de muchos, te dirigirías al segundo Bardo e irías hacia una Tierra Pura, Dewachen. Si algo pasó con tu práctica justo antes de morir, hacé eso también. Si sos practicante tántrico, el Bardo de las visiones —el de los Budas Dhyani, que son las deidades de iniciación que te dan un golpe en la cabeza y te convierten en el arquetipo, o las deidades feroces y pacíficas—, los practicantes de Tantra estarían más a gusto ahí. Si hacés Dzogchen, andá por el primer Bardo, el Bardo de la Dharmata, que es en realidad el único real. El resto son solo visiones.

Si es posible cuando te estés muriendo, contactá a tu maestro o a un amigo del Dharma para refrescar tu práctica, para que te recuerden cuál es tu práctica. Y juntá acumulaciones regalando todas tus posesiones. Si no, te van a distraer. Prepará una imagen de tu Yidam, armá un altar con varias ofrendas. ¿Saben por qué hacemos altares? Sostienen la energía. No se puede esperar que vos solo sostengas la energía mientras estás todo agitado. Así que armás un altar y él la sostiene por vos. Refresca tu camino cada vez que lo mirás. ¿Cuántos tienen un altar en casa? Para los que todavía no lo hicieron, y que viven en una casa y no están viajando, es súper recomendable que armen uno. Aunque sea tan simple como un cuenco de agua, una luz frente a un libro o un cristal. Un libro, una estupa y una estatua o pintura. Pueden ser muy simples. Miren algunos de los que hacía Trungpa, todavía los hacen en algunos centros Shambhala. Él los llevó a lo más simple: para el libro, a veces solo una caligrafía con un "AH", una foto para la imagen y un cristal puntiagudo para la estupa. Y adelante un cuenco de agua y una vela. Eso funciona. Ah, y algunas flores. A él le gustaban los arreglos florales japoneses.

Lo que les sugiero es que, cuando vean que se están muriendo, se preparen para morir bien. Vuelvan a casa del hospital. Hagan que los manden a casa con los medicamentos para el dolor. Suelen ser amables con esto si estás en cuidados

paliativos; no nos preocupa tanto que una persona que se está muriendo se vuelva adicta. O sea, ¿qué importa si te enganchás con la morfina mientras te morís? El cuerpo es el que es adicto. El cuerpo está muerto. No te va a molestar en el Bardo. La adicción se va en el Bardo, igual que el dolor.

A medida que sentís que los elementos se absorben, tenés todo a tu alrededor preparado para recordarte cosas lindas. Si elegiste una Tierra Pura, la clave para tu Tierra Pura —el mantra— está sonando de fondo. Hay una sensación de paz a tu alrededor. Tu familia está al tanto. Entienden cómo apoyarte y quieren acompañarte en el proceso. No están negándolo tratando de salvarte la vida a último momento cuando tenés un cáncer en etapa cuatro. Además, no se tiran arriba del enfermo a gritar y llorar. Ciertas culturas tienen esa costumbre. Creo que es una forma de asegurarles que son amados, pero al final del día, para un practicante que está muriendo, eso no es útil. Digamos que esto es público, estamos en internet y sé que hay gente de esas culturas donde esa es la costumbre: esperen a que esté bien muerto para tirarse arriba del cadáver y llorar. Esperen a que esté en el ataúd y caminen hacia el cementerio, ahí pueden tirarse arriba y llorar todo lo que quieran. En muchas culturas esa es una muestra de amor.

La práctica principal para prepararse para la muerte —lo siguiente en lo que trabajo es tomar a la muerte como una amiga— es habituarse en el "Trekchö". Estas son prácticas de la etapa de consumación. Si trabajás con un Yidam, permití que tu Yidam —que sos vos— se disuelva en la sílaba semilla en el chakra del corazón. Permití que la sílaba semilla entre en el Svabhavakaya: la nada, la Dharmata. Acostumbrate a descansar en el Bardo de la Dharmata. Entrá ahí como un bebé o como un nene chiquito gatea hacia el regazo de su madre. Esta Luz Clara: vacía, infinita, siempre presente, nunca suspendida. Es la luz con la que ves todas estas cosas. ¿Ves todas las cosas? Cosas, árboles, arbustos, decoraciones... esta luz entre mis manos acá. Esta luz clara, transparente, nada especial. Es la misma luz.

Así como la naturaleza de la mente es moverse, crear, pensar, sentir y percibir, experimentar... la mente misma crea experiencias a partir de su propia luz clara. Notá la luz, no lo que la luz ilumina. Cuando tu propia experiencia de luminosidad —de luz clara, de Dharmata— y la característica de la luminosidad del Bardo se unen como una sola... esto es la Madre y el Hijo uniéndose. Nunca fueron otra cosa que eso. La "luminosidad hijo" del camino es lo que te señaló tu maestro. Lo que te costó y lo que intentaste personificar en toda tu práctica. Lo que vislumbraste, con lo que a veces te pudiste identificar cuando no estás distraído. De lo que a veces te distraés por tu naturaleza apegada, pero que preferís antes que la distracción y seguís tratando de recuperar. Sí, eso. Es por naturaleza

inestable y móvil. Cuando se une con aquello que siempre fue estable e inmóvil... esa es la esencia del Yoga de la Clara Luz. Donde el movimiento y la quietud se unen como la danza de la quietud. La luminosidad Madre y Hijo se unen. Y es como siempre ha sido.

También van a aparecer destellos, porque es la naturaleza de la luz destellar cuando choca con arcoíris, cuando choca con el cristal de la creatividad (esa es la analogía que se da). Cuando la luz clara del Dharmakaya choca con el prisma de la vivacidad del Sambhogakaya, se fragmenta en los colores del arcoíris. En ese punto mucha gente ve muchas cosas. Habrán escuchado la historia de la vida de Guru Rinpoche. Los académicos occidentales siguen tratando de ponerla en orden lineal para descubrir si nació en el valle de Swat o en Bamiyán... y tratar de hacer una línea en el tiempo para describir un nacimiento, una juventud, una adultez y una muerte. No van a poder. Hay demasiadas historias en demasiados lugares. Solo hay una autobiografía precisa: "En lo alto de Ngayab Ling" (que significa el chakra de la coronilla, es un eufemismo). En lo alto del cielo (cielo es eufemismo de Dharmata)... surgió un vajra (dorje) doble luminoso. Vajra doble es eufemismo de indestructibilidad, adamantino. Tan vacío que no contiene ni siquiera espacio, así que no podés meter nada ahí. Brilló con luz de colores de arcoíris, haciendo que muchos seres sintientes tuvieran muchas experiencias y percepciones. Fin de la historia.

¿Se dan cuenta de que eso es lo que están haciendo ustedes? ¿Están brillando con luz de colores de arcoíris desde el vajra doble adamantino de su corazón, haciendo que otros tengan muchas experiencias que piensan que son "ustedes"? Que por supuesto están inventando. Y después se ponen todos mal por algunas de ellas y todos felices por otras. ¿En serio, chicos? Es solo el destello mientras el movimiento baila.

Las visiones se unen: el Bardo de las cinco familias, el Bardo de los arquetipos... todas estas visiones increíblemente intensas. Porque sí, es brillante la luz. Es ruidosa. Es fría y caliente. Táctil, rugosa y suave. Todo a la vez, todas las sensaciones. Sé consciente de que nunca dejaste el Bardo de la Dharmata. Esto es solo la luz trémula multicolor. Destellando en los colores del arcoíris. Solo mirala pasar. Reconocé que es tu propia luz, no está afuera tuyo. Nada lo está nunca. Nada lo estuvo ni lo estará.

La mente siempre está activa en el Bardo, como el patrón de canales de tu corriente actual. Decimos "corriente mental", pero un arroyo tiene orillas. Esto no. Es más como una corriente en un lago o en un océano, mezclándose y entrando y saliendo de todas las otras corrientes y dando vueltas. Es medio difícil agarrar una corriente y decir: "Bueno, es solo esta corriente y no la otra". Así que esta corriente

de tu flujo mental, su forma, sus patrones... desearía que tuviéramos un río acá para ir a sentarnos. Y podrías mirar los remolinos en las corrientes y los pequeños vórtices que se forman en algunos lugares y después desaparecen y se forman en otro. Es una buena analogía. Estas corrientes tienen patrones, y esos patrones se llaman karma. Se llaman karma desde dentro del continuo espacio-tiempo, causa y efecto. Por supuesto, como cuando alguien hace una gran iniciación (Wong) y recibís todas las cosas antes de que pasen, como los sueños y eso; todavía no pasó, pero está causando reverberaciones a través del espacio-tiempo. Todos sintieron esto cuando alguien da una iniciación realmente buena, alguien que sabe cómo hacerlo y lo hace bien.

Causa y efecto sirven como forma de explicárselo a los chicos. Desde el "cuarto tiempo" (que es el primer Bardo, lo mismo), que nunca dejaste. Se llama la red de Indra, y parece una telaraña. Y en cada lugar donde los hilos de la red se cruzan, hay una gota de rocío. Y cada gota de rocío es una corriente mental, o piensa que es una persona en un momento dado. Es una analogía. Pero para los que piensan en imágenes, pueden usarla.

Como la mente siempre está activa, nunca es igual por dos instantes. Cada chispa o momento radiante de la existencia que se manifiesta no está separado del estado original de la verdadera naturaleza. Cada chispa es unión de vacuidad y claridad. Esta radiancia, que se manifiesta como una instancia de espacio-tiempo, es el Nirmanakaya. Siempre se está moviendo dentro del tiempo. El tiempo y el espacio son lo mismo, se sostienen mutuamente. No podés tener tiempo sin espacio o espacio sin tiempo; no funciona matemáticamente. No es que las matemáticas sean más reales que cualquier otro lenguaje.

Guru Padmasambhava enseñó que los tres Kayas son inherentes a la naturaleza de la mente, no están afuera tuyo. No andes adorándolos como si fueran un Dios todopoderoso allá arriba. Son totalmente ordinarios. Y están acá mismo, ahora mismo, y nunca se van a ningún lado, y vos nunca los dejás. El voto Dzogchen de "nunca separarse de la mente natural" es un chiste. ¿Cómo podrías hacerlo? Igual, tuve gente que vino llorando porque pensaban que rompieron el voto Dzogchen por distraerse. Sigán meditando.

La gente no siempre sabe esto y siempre anda deambulando buscando algo afuera de sí mismos: "la próxima realización", chicos. "El día que se estabilice, creo que voy a alcanzar el cuerpo de arcoíris". Si ustedes ya parecen arcoíris. El patrón de canales es un cuerpo de arcoíris. ¿De qué pensaban que estaban llenos los canales? De luces de colores. Eso es lo que significa "arcoíris". De eso están hechos los canales, están hechos de luz. Ustedes están hechos de luz. Todo está hecho de luz. Parece sólido debido a que el patrón de tus canales interactúa

consigo mismo, como en un sueño, un truco de magia, un holograma, un videojuego. Analogías viejas y nuevas.

Igualmente, la búsqueda te abre a muchas experiencias, buenas y malas, altas y bajas, profundas y superficiales. Secuencias de ganancia y pérdida. Obtenés un "siddhi" (poder). Se pasa. Siempre termino golpeándome los dedos de los pies cuando eso pasa. Ganás una realización. ¡Buenísimo! Ya la tengo. Se pasa. Se mueve. "Ya tengo una realización"... bueno, ¿qué mierda pensabas que iba a hacer? Si vino, se va a ir. En serio, todos deberían volver a los "cuatro pensamientos que orientan la mente" y asegurarse de entender de verdad la impermanencia. Si no, vas a tratar de quedarte con algo que vino. Y no podés. La única iluminación es la que siempre estuvo ahí. El presente fluye y cambia. El tiempo se mueve. No hay nada real en la obediencia.

Mirá cómo experimentás a través de tus canales. Interpretás esas sensaciones como símbolos que tienen significado. Los sonidos que estás escuchando ahora mismo... los estás inventando. Todos están escuchando específicamente los sonidos que están escuchando. Cuando tenés estas sensaciones que interpretás como palabras o sonidos que pensás que alguien está diciendo, después pensás en ellos. Te los repetís a vos mismo. Pensás qué pueden significar. Armás una historia con ellos, sobre vos mismo, porque todo es autorreferencial. Así es como nos sujetamos.

¿Ves? La resistencia a la iluminación es absolutamente fútil. Es el estado natural. Pero convencer a alguien de que suelte lo suficiente como para darse cuenta de eso es bastante difícil. Todo lo que hacen los maestros es caminar pisándote los dedos mientras te colgás del borde del precipicio. Soltá. Dejá de mantener tu personalidad como lo que querés que sea, o en otros días como lo que temés que sea. Pará de decirte a vos mismo que no estás iluminado. Pará de decirte que te iluminaste hoy. Simplemente... relajá todas tus percepciones.

Y recordá, la definición de percepción es: sensaciones sobre las que te estás contando una historia, y hay sentimientos sobre la historia que contaste. Ese bulto se llama percepción. Todas las percepciones, toda la experiencia, no es más que la expresión de tu mente. Vos no "tenés" una mente. Es el aferramiento a la idea de que vos, personalmente, tenés una mente personal lo que te pega al Samsara. No empujes. Cuando empujás algo para alejarlo, "hace manos" con vos (como en el empuje de manos de Tai Chi) y viene hacia vos. El Tai Chi es un excelente ejercicio. Solo relajá. No trates de conseguir nada. No trates de "no conseguir" nada. Solo relajá.

La mente misma es abierta, vacía y pura desde el principio. La encarnación de los tres Kayas. Nuestra práctica es relajarse en eso, soltar todo lo que no sea eso, porque todo es la expresión natural de la naturaleza de la mente. Así que no hay nada de lo que te tengas que deshacer. No hay ignorancia. No hay confusión. No hay sabiduría.

El bardo de la vida y el nacimiento —este Bardo de acá— es una circunstancia muy especial para la práctica, ya que todo acá está impregnado y hecho de los tres Kayas. Acá es donde podrías reconocer que tu visión y percepción actual no son separadas. La enseñanza de los Tantras internos dice que todas nuestras concepciones dualistas —como la raíz de "yo" y "otro", pero también bueno y malo, amar a los amigos y evitar a los enemigos— están hechas de pensamientos. La mente crea todos estos pensamientos inventados. No hay nada entre todos esos nombres con existencia sólida. Y sin embargo, la mente crea nociones y proyecta visiones, que estamos inclinados a creer y actuar en consecuencia.

Por lo tanto, la clave es trabajar con los pensamientos. Si podés desentrañar tu creencia en los pensamientos mirando a la Dharmata mientras pensás... no "en vez de" pensar (esto no es Shamatha), ni siquiera Vipassana. Primero, porque se siente como si se hiciera en un orden, desarrollá el hábito de ser capaz de ver la Dharmata mientras pensás. Podés pensar lo que quieras, a nadie le importa. Vos tenés que no importarte. Que no te guste un pensamiento más que otro. Después, chequeá al "pensador" que está mirando a la Dharmata. Si hacés esto bien, se vuelve obvio, más allá de toda duda, que nunca hubo otra cosa que esto, y que todos tus intentos de mantenerte como una singularidad o una corriente mental —en vez de ser simplemente un remolino girando en el gran océano por un breve momento— son fútiles.

¿Preguntas? ¿De verdad quedó tan claro? (Risas).

[Estudiante]: ¿Podrías hablar un poco más de la luminosidad Madre e Hijo?

[Lama Lena]: La "luminosidad hijo" del camino es tu práctica tal como te la enseñó tu maestro, lo que hacés todos los días. La "luminosidad madre" de la base es el estado iluminado innato y natural, tu derecho de nacimiento, lo que siempre fue tuyo. Tenés que mezclarlos o permitir que se unan para volverse uno y lo mismo: tu práctica (que incluye todas esas pequeñas realizaciones que lográs y mantenés, a las que te aferrás, que generalmente son simbólicas de la realidad, si se hacen bien). ¿Ves cómo lo que ves en tu práctica es un símbolo de lo que realmente es el caso? Lo que ves en tu práctica es simplemente un símbolo, ya sea tántrico o de Dzogchen (Trekchö), es un símbolo de la iluminación innata. Entonces, cuando el símbolo y aquello de lo cual es símbolo se ven como la misma cosa... ahí está.

El problema donde todos chocamos es que estamos apegados a lo que pensamos. Estamos apegados a las palabras del texto, a las palabras del maestro. Tenemos ese aferramiento de creer que las cosas realmente existen de la forma en que pensamos que son. Y no importa cuántas veces les diga que soy un "diente de perro" (alusión a la reliquia de la madre de Paltrul Rinpoche), todavía están como... no terminan de entenderlo.

Decidimos que algunas cosas son buenas (como el placer y la relajación, así definimos "Gewa", lo bueno) y algunas cosas son malas (como el estrés y el sufrimiento). Estos son sistemas de creencias. No podés ver la perfección innata a tu alrededor porque no es lo que vos pensás que sería "perfecto". Tus pensamientos están en el camino.

[Estudiante]: Entonces, a medida que se vuelve más claro... ¿no hay diferencia entre relajarse y no relajarse?

[Lama Lena]: Correcto. Al final, siempre vas a manifestarte, solo que no como "vos". Algo siempre se va a manifestar. Cosas bailando unas con otras. Aquello que es la raíz de todas las manifestaciones, pero que no es en sí una manifestación, siempre será eso. Elegí con qué te querés identificar, sabiendo que hagas lo que hagas...

[Estudiante]: Me preguntaba si tengo que entender tus palabras. Dicen que el Dharma se transmite meramente por el habla, por la palabra. Pero a veces siento que podrías decir "uby-doop" y yo entendería. O incluso un movimiento, un gesto. A veces es bueno no entender las palabras, como si hubiera algo más allá de ellas...

[Lama Lena]: A veces lo hago. (Risas). Sí, exacto.