

Lama Lena en las Cuevas de Tso Pema

[Lama Lena]: Tenés la naturaleza búdica inherente en vos. Por lo tanto, no necesitás adquirirla, crearla, alcanzarla ni hacerle absolutamente nada más. Simplemente está ahí. Usualmente, debido a nuestra relación obsesivo-compulsiva con los fenómenos, le damos la espalda a nuestra propia perfección inherente. Prestamos atención exclusivamente a lo que experimentamos a través de nuestros órganos sensoriales, a lo que pensamos sobre esas experiencias y a cómo nos sentimos con respecto a lo que pensamos. Disfrutamos del flujo de pensamientos, emociones y sensaciones... hasta que dejamos de hacerlo, hasta que duele. Y eso sucede con bastante frecuencia.

Duele por no conseguir lo que querés, por perder lo que tenés o por la incapacidad de escapar de lo que temés. Todo esto es incómodo; una insatisfacción impregna nuestra experiencia del Samsara. Nunca es lo suficientemente bueno. Este momento tal como es —que en sí mismo y por sí mismo es el Samantabhadra completo— nos parece, sin embargo, que "sería mejor" si hiciéramos esto o aquello, o si nos hiciéramos mejores a nosotros mismos. Incluso si alcanzás la riqueza de un Rey Universal, la sabiduría del más grande de los sabios o el samadhi de los reinos sin forma, estos siguen siendo fenómenos. Son estados sutiles de percepción, pensamiento y sentimiento. Y como todos los fenómenos, cambian. El efecto se pasa.

Incluso si no se pasara, estarías sentado ahí en la perfección pensando: "Sí, pero podría hacerlo apenas un poquito mejor si me muevo cinco centímetros a la derecha". Ese malestar continuo de insatisfacción es lo que te mantiene atrapado persiguiendo tus deseos y huyendo de tus miedos. Ya saben todo esto; simplemente estoy recapitulando algo que les es bien conocido. Cuando realmente experimentás Tawa como Tawa, sin separarte de ella ni intentar agarrarla, alcanzarla o hacer que sea de alguna forma que no es, entonces Gompa se ha realizado. Tawa es simplemente tu propia mente: es donde ocurre la interpretación de tus sensaciones. No es un lugar ni un "objeto". Si seguís a tus pensamientos de vuelta a casa, hacia esa conciencia abierta infinita que es el estado natural de toda vida, eso es Dzogchen.

El error que surge en los practicantes familiarizados con Tawa y el proceso de Gompa es que intentan que una percepción, un sentimiento o una idea de Tawa

"se mantengan quietos", y a eso lo llaman estabilización. Comprendí que no podés hacer que una mota de fenómeno se quede quieta. Todo fenómeno es impermanente. Surge en la mente y se disuelve en la mente. La mente es Tawa (Semnyi). Surge ahí, se disuelve ahí y nunca fue ninguna otra cosa más que eso... pero no dura. El Semnyi mismo siempre está ahí, pero cuando intentás estabilizar la *experiencia* o la *sensación* de Tawa, fallás porque las experiencias y sensaciones siempre están en movimiento.

Así que tenés que soltar. Tenés que reconocer Tawa y volver tu atención a ella una y otra vez hasta que estés absolutamente seguro de que Tawa siempre está ahí. Soltá. Dejá de intentar mantener algo que has adquirido; no podés. Dejá de intentar alejarte de algo a lo que le tenés miedo; no podés. Una vez que hayas ganado certeza por tu propia experiencia —no por habladurías— de la naturaleza de tu propia mente mediante el simple proceso de Gom (la mente mirando a la mente en todo momento y en toda ocasión), obtenés una certeza. Independientemente de qué fenómeno esté surgiendo como el juego del Dharmakaya de este momento, no es nada en ninguna parte.

Lo que sea que estés pensando ahora mismo —sobre lo que estoy diciendo o sobre lo que vas a hacer después— es solo una manifestación de Tawa, igual que todos los sentimientos y percepciones. Necesitás descubrir esto de forma experiencial y después confiar en eso. El esforzarse, tratando de "cumplir" con el Dzogchen, tratando de mejorar tu meditación o a vos mismo... todo esto es contraproducente. Es la porquería en la que caemos: esa insatisfacción esencial con este momento tal como es y el intento continuo de arreglarlo. No es necesario. No hay etapas, ni correcciones, ni "cosas por hacer" ni "falta de cosas por hacer". Toda la vida en sí misma es una manifestación de la vitalidad innata de la conciencia abierta.

Todos los pensamientos surgen frescos y de nuevo; no podés hacer que tengan una duración por más que lo intentes. Cada punto singular en el continuo espacio-tiempo que cree que es un "yo" limitado a un "aquí y ahora"... todos estos sistemas de creencias están surgiendo en tu mente. Carecen totalmente de duración o sustancia; se disuelven en el mismísimo momento de surgir, sin dejar rastro alguno detrás, como el camino de un pájaro a través del cielo. Un pájaro no puede dejar huellas en el cielo por más que lo intente. No podés estabilizar una idea, un sentimiento o una percepción. Así que soltó.

Permití que esa insatisfacción inherente —el sentimiento de que los momentos no son lo suficientemente buenos para tu gusto— sea reconocida por lo que es: un sentimiento, un humor, una manifestación de la vivacidad de la conciencia. La conciencia es inherentemente abierta, vasta y sin "cosificación". En el Dzogchen,

no se trata de un aferramiento para la estabilización, sino de un soltar la esperanza y el miedo. Pensamientos como "No soy lo suficientemente bueno", "Nunca voy a lograr esto" o "Estoy en una etapa alta" están hechos de la misma "nada". El gran rugido del dragón de la conciencia intrínseca impregna todo el Samsara y el Nirvana; ¿cómo podrías perdértela?

Las instrucciones más simples para el Dzogchen son reconocer que es una descripción de cómo los momentos surgen y se desvanecen para nunca volver. Consegúis un nuevo momento y, aunque pudieras darle el mismo nombre que al anterior, no es el mismo. Por eso, tu práctica no puede ser el mantenimiento de una cosa aferrada; solo puede ser el reconocimiento de la frescura y la insustancialidad de cada momento, reconocido frescamente en cada momento. El Dzogchen es una "mismidad" (*is-ness*), no un logro o una acción que vos tengas que realizar. No es una conducta que se le requiera a un yogui; es el inherente e intrínseco surgir y desvanecerse de cada momento, lo cual siempre ocurrió y siempre ocurrirá.

Vos no hacés que pase, y no podés hacer que no pase. No podés quedarte con el ayer, y no podés hacer que el mañana dure. No podés hacerlo mejor ni peor. Ahora, si tu camisa se prende fuego, apágala; esto no significa no actuar de la forma normal de la vivacidad. Significa dejar de preocuparse por si el momento no es lo suficientemente bueno (o si lo es). Soltá el enfoque. La práctica del Dzogchen, despojada de pequeños preliminares como dividir las cosas en sesiones, no ve diferencia entre una sesión y el final de la sesión. En sesión estás en un estado mental; fuera de sesión estás en otro. Cada estado sigue al anterior en un proceso continuo. No tenés que marcar una diferencia. Relajate.

Soltá la esperanza y el miedo; solo son sentimientos que surgen y se disuelven en la mente. Soltá tus interpretaciones de tu entrada sensorial. Ves a un amigo y tenés pensamientos sobre él; esos pensamientos dependen de cualquier cosa, desde tu digestión hasta tu humor. No tenés por qué creerlos ni deshacerte de ellos; simplemente velos por lo que son. Tawa es la clave: la mente viendo a la mente. Autovisión (Rangrig). El vidente del Rangrig es la mente misma. No es "mi" mente; "mente" es solo una palabra. ¿Qué me miran a mí? Yo no lo tengo; ustedes lo tienen.

Como dice un texto de la etapa de consumación: en la naturaleza de la variedad de los fenómenos, todo es no dual. Este mismísimo momento, ya que los pensamientos no son nada en absoluto, es inherente y naturalmente libre de pensamientos. Sos libre de tus pensamientos cuando los ves por lo que son. No cambiás nada; simplemente dejás de ser engañado. Como mi gato, que eventualmente deja de perseguir el puntero láser y me agarra la mano, de repente

te das cuenta... no por pensarlo, sino por reconocerlo.

En esta inherencia innata y natural libre de pensamientos, resplandece como todas las formas: siempre Samantabhadra. Samantabhadra significa "todo bueno", la perfección innata de todo. Ya es perfecto, así que la enfermedad del esfuerzo se evita fácilmente. Dejá de intentar. Relajate, soltá y dejalo estar tal como es. Si has reconocido Tawa, dejá de intentar arreglarla. No hay nada que arreglar y nadie que arregle nada. Cuando decimos "la mente mirando a la mente", la mente que se percibe a sí misma no es ninguna mente en absoluto; es conciencia abierta infinita: vasta, vital, lúcida y consciente, pero no una "cosa".

Seguí lo señalado hacia la percepción directa de la mente por parte de la mente. No es una mente que "mira"; es autovisión, autosurgimiento, autoperfeccionamiento (Rangrig Rangshar). Mirá a la mente con la mente. No hay un "a": no es la mente mirando *a* la mente, sino la mente descansando *como* mente en la conciencia de su propia apertura vasta infinita, vitalmente consciente y vivaz con proyecciones. Ni una sola proyección tiene sustancia o duración. Es solo el centelleo de la realidad autovidente y autoluminosa. Es quien siempre has sido, lo que siempre has sido y lo que sos en este momento.

No requiere de tu esfuerzo para ser de esa manera; tu esfuerzo es solo parte de su centelleo: el brillo de la luminosidad de la apertura infinita. Tu falta de esfuerzo es igualmente parte de ese centelleo. Así que relajate y dejá de pelear contra tu propia verdadera naturaleza. Si esta enseñanza es insuficiente para vos, entonces volvé a Gom y dividí tu práctica en sesiones. Sigue siendo exactamente lo mismo, pero como no podés abandonar la ignorancia del esfuerzo, más te vale intentar mejorar tu meditación y tu Dharma.

En Gom, hacés sesiones pero no las separás. "Ahora me voy a sentar por media hora", "Ahora voy a lavar los platos"... tu meditación no cambia entre las dos. No la cambies. Quizás quieras hacerlo, pero esa es solo tu resistencia natural a la iluminación causada por tus propios demonios personales. Realmente no querés saltar al vacío. ¿Hay preguntas?

[Estudiante]: No hay muchas palabras sobre la etapa de consumación. Mencionaste que observar los pensamientos es parte de Gom. ¿Hay instrucciones diferentes? Algunos dicen que deberíamos seguir algoritmos: hacer esto, hacer aquello y lograr algo.

[Lama Lena]: Sí, eso lo enseñé ayer. Seguí eso si querés seguir algo.

[Estudiante]: Pero los vistazos rápidos, ¿son esencialmente lo mismo que la práctica de observar pensamientos, o es todo una sola cosa con diferentes nombres?

[Lama Lena]: No. Los "vistazos rápidos" es un método de Gom. Observar pensamientos es un Ngöndro de la mente interna donde observás para ver dónde están ocurriendo. Si te enfocás solo en los pensamientos, es inútil. Algunos descubren que, al mirar los pensamientos, ven a través de ellos ya que son transparentes, notando así Tawa. Pero eso es un Ngöndro, no el verdadero "cortar a través de" (Trekchö). Los vistazos rápidos son un método para construir hasta que seas capaz de notar constantemente lo ya conocido: Tawa. Trekchö implica descansar en Tawa en todo momento. Los vistazos rápidos ayudan a estabilizar eso, pero no son el Trekchö en sí.

[Estudiante]: Encontré tres métodos mientras estudiaba con usted: observar pensamientos, luego estos vistazos rápidos...

[Lama Lena]: Sí, primero observás los pensamientos para descubrir dónde están ocurriendo. Una vez que lo descubris, no observás los pensamientos; mirás *a través* de ellos a Tawa. Tawa es el "dónde" están ocurriendo los pensamientos: tu mente. Si no recibiste Tawa, no podés hacer Gompa; tenés que volver a los Ngöndros. Tenés que pasar de percibir Tawa a *ser* Tawa. Eso se hace primero con vistazos rápidos y luego permitiendo que se fusionen. Es una progresión.

Has venido a enseñanzas del principio, del medio y del final, pidiéndolas. Realmente tenés que figurarte en dónde estás hasta que entiendas que no estás en ninguna parte. ¿Tiene sentido? Figurate tu nivel: ya sea el camino de la acumulación (que implica hacer) o el camino de la consumación (no hacer). En el Mahamudra, se divide aún más: primero hacés Shiné (descansar en la quietud), luego Lhaktong (notar la diferencia entre la quietud y los fenómenos en movimiento). Una vez que tenés claro qué es qué, hacés el "yoga de la quietud danzante" donde los fenómenos y la quietud son reconocidos como la misma cosa. Ahí es donde empieza el Trekchö.

Cuando podés ver los fenómenos como conciencia abierta y viceversa —y podés aprender a verlo frescamente en cada momento— desarrollás una certeza. Esa certeza es el corazón del Dzogchen: fenómenos surgiendo y disolviéndose en la conciencia abierta sin duración ni sustancia. Esa es la acción espontánea sin un actor. No es una conducta; es lo que siempre es el caso. Todos los fenómenos saben igual porque están hechos de la misma "nada". El perceptor y lo percibido no tienen diferencia alguna. No hay nadie ahí adentro y no hay nada ahí afuera. Entonces, ¿qué vas a arreglar?

El Dzogchen es una relajación completa. Pero debido a nuestros patrones de larga data de agarrar y arreglar, es realmente difícil soltar. Por eso tenemos métodos. El método más elevado y rápido es simplemente relajarse y soltar. Si no podés hacer eso, hay otras cosas: Sutra, Tantra, Ngöndro, que te llevan al punto donde podés hacerlo. Pero esas no son puro Trekchö. El puro Trekchö es descansar sin hacer nada con eso. Una vez que la parte final tenga sentido perfecto y relajes el malestar del esfuerzo, puede que sientas que ya no necesitás sesiones. Pero cada día, sin falta, tomáte un tiempo solo para sentarte ahí. No pares. Es fácil dejarse engañar al principio por una percepción sutil y, como todos los fenómenos, esa percepción puede pasarse. Entonces vas a estar como: "¡Mierda, ni siquiera puedo encontrar la visión!". Y tu Lama va a hacer exactamente lo mismo que el mío: reírse y decir: "¡Próxima sesión! Sos un idiota".

[Estudiante]: ¿Dónde entra el Thögal en esto?

[Lama Lena]: Una vez que te sentís cómodo con el Trekchö y no estás tratando de estabilizar las cosas, hay un proceso de permitir que el despliegue se desenrede. Esto normalmente lleva tiempo, pero el Thögal acelera ese proceso. Si realmente estás listo para soltar el mejorar las cosas —especialmente si el final de tu vida está cerca—, el Thögal ayuda a acelerar la liberación de esas pequeñas rarezas molestas que siguen ahí aunque descanses en el Trekchö. Tenés que mantener la soltura por un tiempo para que todos los "tsa" se relajen y se desenreden, y el Thögal ayuda en eso. Es una serie de posiciones físicas y miradas.

[Estudiante]: ¿Y el retiro a oscuras?

[Lama Lena]: Creo que puede estar relacionado, pero no hice retiro a oscuras personalmente, así que no puedo decir exactamente. Diferentes linajes pueden tener diferentes métodos.

[Estudiante]: Si uno quiere ver no solo el "Tick-Tock" (Trekchö) sino también el Guru Yoga... ¿cómo hacemos Guru Yoga como practicantes de Dzogchen?

[Lama Lena]: ¿No dije eso ayer? El Guru Yoga es inherente. El Guru Yoga y la Bodhicitta son aspectos de la misma cosa: la vivacidad innata del Sambhogakaya. La conciencia abierta infinita no es un gran vacío muerto; está vital y viva. Esa vitalidad (luz clara, luminosidad, lucidez) es la naturaleza del Sambhogakaya de la mente. Aquí es donde surgen todos los Yidams y la vitalidad de toda vida. Aquí es donde Kuntuzangpo surge como forma y la conciencia abierta infinita toma las formas oníricas de los arcoíris. Todos los seres son simplemente una manifestación de esa vivacidad. Dado que todos los seres sintientes comparten

esa naturaleza búdica, todos tus gurus y Budas surgen de la consumación de todos los seres. Cuando los seres sintientes reconocen su propia naturaleza, se llaman Budas.

Mirá hacia afuera, no me mires a mí. Mirá cuánta vida hay. Escuchá a los bichos y a los pájaros. La vida está en todas partes. Así es como la conciencia abierta manifiesta su vitalidad como seres vivos. No podés amar a tu maestro y a tu linaje sin amar a todos los seres sintientes; todo está entrelazado. La "multiplicidad" es el Nirmanakaya —donde las cosas parecen separadas—, pero todo surge en la mente como mente. No hay separación. ¿Tiene sentido ya?

[Estudiante]: Todo tiene sentido ahora. Entonces, para el Guru Yoga, ¿no hacemos nada especial durante el día?

[Lama Lena]: Hacés Guru Yoga en el Ngöndro y en el Tantra. En el Dzogchen puro, ya debería haberte impregnado; debería ser un "dato" a esta altura. Si no ha sido así, entonces sí, deberías hacer algo especial. Pero si ya es un dato —ese reconocimiento innato y amor por la vitalidad del universo—, entonces eso es todo. Si no, por favor, generá Bodhicitta mediante algún método.

[Estudiante]: Bueno, tengo estas experiencias acá...

[Lama Lena]: Pero tiene que ser siempre, no solo como una "experiencia". Las experiencias vienen y se van (Nyams). La mente siempre se ha reconocido a sí misma; solo que vos no lo has hecho, mientras pienses que sos un "vos". Te estás separando de la mente que reconoce a la mente. Así que tenés que relajarte y seguir practicando hasta que no haya nada que venga ni se vaya, y sin embargo todo sea fresco, móvil y surja espontáneamente.

[Estudiante]: Observo que todo surge y se desvanece, incluyendo luces y deidades. Pero una vez sentí una luz muy brillante en el corazón que parecía no tener principio ni fin...

[Lama Lena]: Eso es algo tántrico: la Esencia de la Fuerza de Luz (Thigle) expandiéndose. Eso es Tantra, trabajando con símbolos. El aspecto que "no cambia" es Dzogchen, pero la luz en sí es una visión tántrica. No agarres el símbolo; mirá a dónde está apuntando: la naturaleza de la mente del Sambhogakaya manifestándose como Nirmanakaya. Si a veces todas las manifestaciones desaparecen, dejá que pase. No luches ni arregles nada. Simplemente sentate ahí y encontrá al experimentador de estas experiencias. Conocer no es suficiente. Cuando encontrás al experimentador, la separación entre quien experimenta y la experiencia se disuelve. Se está experimentando a sí

mismo. Si esto empieza a pasarte, relajate en eso. Pero seguí sentándote. A veces solo sentate ahí sin intentar meditar.

[Estudiante]: Solo quiero agradecerte. Realmente aclaraste por qué tengo una inclinación por el Dzogchen. Siempre me pareció imposible cultivar ciertas grandes conductas en otros caminos. Pensé que habías dicho que para aquellos de nosotros que amamos un cierto camino, deberíamos practicar ese porque somos incapaces de los otros.

[Lama Lena]: (risas) Un conocimiento superficial del Vajrayana y el Mahayana es muy útil para el Dzogchen. No es que *no puedas* practicar los otros; es que *no lo harás* si no te gustan. Y si no los practicás, no van a funcionar. Así que sí, practicá el que ames. Sin embargo, intentar practicar Dzogchen sin una base clara de Bodhicitta te va a dejar atrapado en el vacío. ¡Hace frío allá afuera! El calor de la Bodhicitta debe ser reconocido como parte de la práctica de la vacuidad. ¿Tenemos alguna otra pregunta?

[Estudiante]: ¿Es el Dzogchen algo que el maestro juzga, o uno dice "okay" por sí mismo?

[Lama Lena]: No es el trabajo del maestro juzgar tu práctica, ni es el tuyo. Vos seguís practicando, los maestros siguen enseñando y las cosas maduran. El juicio no es útil. A veces un maestro notará que te falta algo, como un amigo que te dice que tenés un poco de espinaca entre los dientes. No es un juicio; es hacerte saber que te perdiste de algo. ¿Estamos completos?

Gracias. La próxima vez, simplemente andá a un lugar lindo y sentate en él. No laves un libro; dejá el celular en la cartera. Solo sentate ahí por un rato. No intentes meditar, pero tampoco intentes no hacerlo. Simplemente relajate. Esto está en cada sadhana tántrica: no te saltes la parte donde todo se absorbe en la "sílabo semilla" y hace "puf". Pasá tiempo ahí; es tan importante como la forma en que llegaste hasta ese punto. Lo estás haciendo mejor de lo que creés. Pero un nudo necesita seguir relajándose. Seguí relajándote.